



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

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

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

Збірник тез наукових доповідей

23 червня 2022 року

Київ

2022

Рекомендовано до розповсюдження за ухвалою вченої ради Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 12 від 30 серпня 2022 року).

Нова українська школа: психологічні проблеми : збірник тез наукових доповідей III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 23 червня 2022 року) / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 70 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 особливості організації освітнього процесу в умовах воєнного стану; проблеми дистанційного навчання в умовах воєнного стану; питання психологічної допомоги вимушено переселеним особам – дітям і батькам; психолого-педагогічні аспекти взаємодії суб'єктів освітнього простору в умовах сучасних викликів (зокрема, освітні, вікові, гендерні, взаємодія з дітьми з особливими потребами тощо); психологічні проблеми адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в ускладнених сучасних умовах (зокрема, психологічні наслідки воєнних дій, пандемії COVID-19, диджиталізації суспільства, інформаційних впливів).

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.

© Інститут психології імені Г. С. Костюка
НАПН України, 2022

Зміст

Бойко С. Т. До питання про інтеграцію вимушено переміщених осіб та біженців як суб'єктів освітнього простору в країнах Європи	4
Гнатюк О. В. Психологічні особливості організації навчання молодших школярів в умовах воєнного стану	7
Зарецька О. О. Аксіологічні аспекти сучасних кризових наративів (за матеріалами медіа)	12
Зубіашвілі І. К. Психологічна підтримка дітей у сім'ях вимушених переселенців	15
Курило Л. Ф. Сенс і значення емоційного інтелекту для адаптації суб'єктів освітнього простору до умов воєнного стану	20
Макимова Н. Ю., Максимов М. В. Психологічні особливості навчання дітей з порушеннями психофізичного розвитку у закладах загальної середньої освіти	24
Мар'яненко Л. В. Деструктивний вплив негативної взаємодії в системі «вчитель-учень» на особистісний розвиток учня	27
Назаренко Н. М. Соціально-психологічні ресурси як адаптаційні резерви особистості подолання стресу	32
Полякова В. І. Особливості організації дистанційного навчання в умовах воєнного стану	34
Пророк Н. В. Посткризова психологічна діагностика дітей: особливості її проведення	37
Слободська О. В. Із досвіду роботи вчителів початкових класів НУШ	42
Слободяник Н. В. Система психологічної допомоги дітям вимушених переселенців	43
Столярчук О. А., Сичинська М. М. Психологічні проблеми адаптаційних розладів українських підлітків в умовах воєнного стану	46
Ткачишина О. Р. Адаптаційні ресурси особистості як основа формування конструктивної поведінки	51
Тюріна В. О. Психоемоційний стан курсантів ЗВО МВС України під час підготовки до іспитів в умовах війни в Україні	56
Царенко Л. Г. Здатність до адаптації як складник здоров'я людини	61
Чекстере О. Ю. Вплив сімейних факторів на прояв симптомів ПТСР у дітей під час військових дій	65
Шпитківська С. В. Використання методу проєктів у роботі вчителів початкових класів НУШ	69

ДО ПИТАННЯ ПРО ІНТЕГРАЦІЮ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ТА БІЖЕНЦІВ ЯК СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ В КРАЇНАХ ЄВРОПИ

Бойко Світлана Тихонівна,
науковий співробітник,
Інститут психології імені Г. С. Костюка
НАПН України
ORCID ID: 0000-0003-3575-3515

Із широкомасштабним вторгненням військ РФ в Україну 24 лютого 2022 року розпочалася нова фаза російсько-української війни, яка насправді триває з 2014 року під назвами «збройний конфлікт», «криза в Україні» тощо. Через це відновилася проблема, яка вже в 2022 році майже не давала про себе знати – велика кількість вимушено переміщених осіб (ВПО), а також біженців, які виїхали за кордон (треба зауважити, що до цього масового виїзду за кордон через бойові дії не було, оскільки загалом в Україні люди відчували себе в безпеці – що кардинально відрізняється від теперішньої ситуації).

Безперечно, для людей це стресова ситуація. Багато хто тривожиться за життя і здоров'я близьких, друзів і знайомих, які перебувають не в безпечних умовах або про їхню долю нічого не відомо. Але також значною є проблема адаптації до нового середовища життя, що накладає свій відбиток на внутрішній стан людини. Шукаючи роботу на новому місці проживання, переселенці рідко знаходять вакансію, яка б відповідала їхньому професійно-кваліфікаційному рівню, оскільки дуже часто є невідповідність професійно-кваліфікаційного складу безробітних переселенців тим вакансіям, які пропонують роботодавці. Отже, питання перекваліфікації є дуже важливим. Утім, найважчим моментом у адаптації внутрішньо переміщеної особи залишається саме психологічний аспект. Адже кожна людина по-різному реагує на проблеми й труднощі та вирішує їх. Тому найбільш доцільним та зручним шляхом вирішення цього питання буде використання досвіду саме тих іноземних країн, які є найближчими для нас за культурою та історією, адаптуючи його до наших культурних та соціальних особливостей.

Вивчення досвіду країн Європи щодо інтеграції біженців переконує в доцільності реалізації визначених вище шляхів. Так, зокрема в Німеччині, хоча більшість заходів підтримки спрямовані на поліпшення мовних навичок, розповсюдженими є заходи щодо профорієнтації та працевлаштування мігрантів. У Бельгії особи, які потребують притулку, мають доступ до різних програм, що надаються державними службами зайнятості, зокрема соціальні субсидії та вільний доступ до навчання. Інші європейські країни, такі як Австрія, Фінляндія, Норвегія і Швеція, також зробили значні зусилля щодо збільшення організації ранньої підтримки внутрішньо переміщених осіб та біженців: навчальні курси з оволодіння мовою, що містять спеціалізований словниковий запас, курси професійної мови для мігрантів, а також біженців та осіб, які шукають притулку, з високим рівнем визнання, курси підвищення кваліфікації, короткострокові курси з оволодіння професіями в галузі обслуговування тощо.

Заслужує на вивчення досвід європейських країн у процесі ранньої оцінки навичок внутрішньо переміщених осіб та біженців, що підтримує узгодження ринку праці й потенційне переміщення. Особи, які шукають притулку, можуть використовувати електронні портфелі, як-от пілотна програма інтеграції АВО у Швеції, для створення профілю навичок за допомогою мобільного додатку. Державні служби зайнятості Австрії та Швеції проводять ранні тести на мовну та професійну компетентність. Для мігрантів, що мають сертифікати та дипломи, швидке їх визнання або встановлення еквівалентності набуває вирішального значення. У Німеччині є доступний вебсайт і додаток для мобільних телефонів на найпоширеніших мовах, якими спілкуються біженці, для підтримки розпізнавання сертифікатів і подальшого керівництва, що надається регіональною мережею IQ. Підтримка людей із неповною документацією також має важливе значення, зокрема у Швеції розроблена спеціальна система валідації для задоволення потреб біженців з неповною документацією. Бельгія також запропонувала безкоштовні процедури перевірки для осіб в аналогічних ситуаціях. Внутрішньо переміщені особи й

біженці з вищою та професійно-технічною освітою отримують підтримку від служб зайнятості щодо пошуку вакансій і зміцнення індивідуальних можливостей у працевлаштуванні. Наприклад, уряд Швеції і соціальні партнери розробили комплексну програму, яка містить керівництво, оцінку навичок, валідацію/визнання, пропозиції вакантних робочих місць, професійне навчання та вивчення мови. Керівництво, консультування та підприємницька підготовка сприяють розвитку навичок самостійності, адаптивності, можливості працевлаштування та управління кар'єрою.

Отже, у сучасному світі важливою є комплексна освітня ініціатива щодо інтеграції внутрішньо переміщених осіб та біженців до нових для них умов проживання та суспільства. Система освіти дорослих повинна пропонувати соціально-освітню, емоційну та психологічну підтримку. Шляхами інтеграції внутрішньо переміщених осіб та біженців є навчання та перекваліфікація, розвиток освітньої діяльності на місцях і надання можливостей до працевлаштування, культурної інтеграції, визнання освіти та академічної компетентності, здобутих раніше, що сприяє доступу до вищої освіти. Інтеграція внутрішньо переміщених осіб та біженців повинна вирішувати такі завдання: надавати зазначеній категорії людей психосоціальну, емоційну, освітню та самоврядну підтримку, розширюючи їх можливості в процесі інтеграції; надавати особам, які потребують притулку, та біженцям підтримку після прибуття і забезпечити можливість ключовим інституційним і соціальним суб'єктам успішно здійснювати інтеграцію на культурному, соціальному та нормативному рівнях.

Перебування великої кількості українських громадян у країнах Європи через повномасштабне вторгнення РФ в Україну зумовлює необхідність вивчення досвіду європейських країн щодо навчання дорослих людей у середовищі переселенців та біженців. Частіше можна знайти інформацію про організацію в цих умовах навчання дітей та студентів, але проблемам дорослих, які так само змушені вчити іноземну мову та часто отримувати нові знання і навички, щоб знайти роботу, приділяється менше уваги. Це потребує подальшого вивчення.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Гнатюк Ольга Владиславівна

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

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

Після вимушеної перерви освітній процес продовжився з використанням усіх доступних форм: онлайн, офлайн або у змішаному режимі. Так, відповідно до Закону України «Про освіту» статті 57¹ щодо державних гарантій в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану, зазначено, що здобувачам освіти, які в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні чи окремих її місцевостях, оголошених у встановленому порядку (особливий період) були вимушені змінити місце проживання (перебування), залишити робоче місце, місце навчання, незалежно від місця їх проживання (перебування) на час особливого періоду гарантується організація освітнього процесу в дистанційній формі або в будь-якій іншій формі, що є найбільш безпечною для його учасників [1].

Для освітньої галузі виникла низка проблем, зокрема: забезпечення повноцінного доступу до освіти українським школярам та студентам, порушення безперервності освітнього процесу; втрата управлінського освітнього контролю на територіях, що потрапили під тимчасову окупацію або

перебувають у зоні активних військових дій, насильницька переорієнтація українських здобувачів освіти на російські навчальні програми, підручники, примусовий перехід на російську мову навчання тощо.

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

Навчальна діяльність через воєнний стан має об'єктивну складність, оскільки значна кількість школярів перебуває в нових умовах навчання, стикаючись із багатьма труднощами: новий режим життя, незнайомі люди й обставини, нові речі, іноді відсутність нормальних побутових умов, стосунки з новими вчителями та однолітками, перебування в інших країнах, нерозуміння іноземної мови, засвоєння великої кількості нової інформації, а також для частини дітей ще й перебування під час тривоги в укриттях, бомбосховищах.

Під час будь-якого конфлікту найбільше страждає найуразливіша категорія населення – діти, адже вони зазнають значних труднощів соціального та психоемоційного характеру, пов'язаних зі зміною середовища проживання та звичного кола спілкування тощо, особливо якщо така міграція спричинена

війною. Ці складні й незвичні обставини впливають на емоційну, соціальну і особистісну сфери дитини і на кожному рівні проявляються по-різному:

- на *емоційному рівні* дитина може відчувати підвищену тривожність, занепокоєння, страх, невпевненість, напругу, гнів чи агресію;

- на *соціальному рівні* – проблеми у спілкуванні з однолітками та дорослими в школі і в сім'ї (а за кордоном – з іноземцями);

- на *особистісному рівні* можуть спостерігатися проблеми із самооцінкою, відсутність бажання вступати в контакт з оточенням тощо.

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

Адаптація молодших школярів до навчання в умовах воєнного стану в школах має відбуватися з чітким дотриманням педагогічними працівниками вимог офіційних нормативних документів та Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти [2]. 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.

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

Адаптація внутрішньо переміщених дітей до нової школи є одним із найважливіших складників адаптації родини за місцем переселення. Допомогти дитині інтегруватися в новий колектив, включити її в освітній процес, не

виділяючи з-поміж інших учнів як «жертву», зменшити рівень стресу, мотивувати вчитися – це частина роботи, яку мають виконати вчителі.

В умовах воєнного часу психологічний супровід усіх учасників освітнього процесу має свої особливості. Для позитивного емоційного настрою і налаштування дітей на навчання на початку уроків варто проводити мотиваційні п'ятихвилинні «ранкові зустрічі», а також включати до уроків психологічні хвилинки для учнів (залежно від форми навчання онлайн чи офлайн). Впровадження «психологічної хвилинки» допоможе здобувачеві освіти впоратися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштуватися на урок, на плідну та ефективну роботу. Це створить сприятливу атмосферу, що дасть змогу дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, що є природним механізмом стабілізації. Учитель має сам визначити, коли і в який час потрібно провести «психологічну хвилинку». Регулярне проведення «психологічних хвилинок» допоможе учневі стати більш спокійним, врівноваженим, а також дасть змогу краще зрозуміти свої почуття.

З огляду на те, що під час стресу в учнів відбуваються зміни у психічних процесах (погіршується пам'ять, знижується концентрація та обсяг уваги, стає плутаним мовлення), знижується мотивація та пізнавальний інтерес, варто вживати певні методи та прийоми, які допоможуть «включити» учнів в урок та стимулюватимуть їх більш ефективно розумово працювати. Так, вчителі мають:

- застосовувати прийоми та вправи для активізації уваги учнів, їх включення як на початку уроку, так і протягом уроку, якщо виникає така необхідність;
- створювати проблемні ситуації, ставити цікаві запитання, залучати учнів до спільних обговорень, мозкових атак з метою підвищення їхньої мотивації, пізнавальної активності та інтересу;
- активно застосовувати діяльнісні та ігрові методи навчання.

Учителям варто пам'ятати, що на онлайн-уроки приєднуються діти, що перебувають у різних побутових умовах (укриттів, домашніх умов, тимчасового

перебування у інших людей тощо), тому не завжди варто орієнтуватися на увімкнення камер, виконання письмових завдань: інколи учні – лише слухачі уроку або ж усні учасники.

Для створення психологічного комфорту під час навчання учителям варто дотримуватися таких рекомендацій:

- уникати голосних звуків, криків, створення шумових ефектів, (наприклад, грюкання дверима, плескання долонею по столу, дошці, різкі сигнали за допомогою будь-яких приладів тощо);
- адаптувати правила поведінки для учнів під час онлайн-уроків, наприклад, обговорити умови, коли камера може бути вимкненою, ситуації, коли можна писати у приватні повідомлення учителю, а не в загальному чаті класу, тощо;
- передбачити створення ситуацій та умов для неформального спілкування дітей та батьків поза уроками задля встановлення більш близьких комунікаційних контактів між школярами та батьками, а також задля більшого знайомства з новими учнями;
- постійно спостерігати за психоемоційними станами учнів, фіксувати їх різкі зміни та одразу повідомляти психолога для подальшої корекції ситуації.

Література

1. Закон України «Про освіту»: редакція від 6.04.2022 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
2. Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти. Наказ МОЗ України від 25.09.2020 № 2205 «Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти». URL: <https://moz.gov.ua/article/ministry-mandates/nakaz-moz-ukraini-vid-25092020--2205-pro-zatverdzhennja-sanitarnogo-reglamentu-dlja-zakladiv-zagalnoi-serednoi-osviti>

АКСІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНИХ КРИЗОВИХ НАРАТИВІВ (ЗА МАТЕРІАЛАМИ МЕДІА)

Зарецька Ольга Олександрівна,
*кандидат філологічних наук,
провідний науковий співробітник,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

В сучасних кризових умовах у відповідь на загрозливі виклики сьогодення – війну, воєнний стан, усвідомлення загрози для своєї країни, своєї нації, вимушену зміну місця перебування, втрати – відбувається помітна руйнація жорстких суб'єктивних обмежень, які могли стримувати продуктивне осмислення свого досвіду і самоконструювання особистості (проблематику різних конфігурацій співвідношень внутрішнього та зовнішнього контекстів, які можуть сприяти як блокуванню, так і активізації інтерпретаційних процесів особистості, детально розробила С. Ю. Рудницька [3]).

Важливе місце в цих процесах займає перегляд і актуалізація цінностей особистості – процеси, що їх неможливо не помітити, розглядаючи психологічний стан людей в умовах воєнного часу. Відповідно і проблема ціннісного самовизначення людини в епоху кризових випробувань такого масштабу набуває актуальності й потребує серйозної наукової розробки. У науковому дискурсі міцно закріпилися й активно розробляються (насамперед завдячуючи фундаментальним працям З. С. Карпенко і багатьох її послідовників) поняття «аксіопсихіка», «аксіогенез», «аксіопсихологія», «аксіокорекція» [2]. Працюючи в межах методології психолого-герменевтичного підходу, неможливо не звернутися до розгляду аксіологічних аспектів наративів, якими живуть у кризовий період особа й суспільство, бо саме ними визначаються зовнішній і внутрішній контексти, а тому і напрямок процесів самоконструювання особистості [1; 2; 3]. Як зазначає З. С. Карпенко, «перетин ціннісних устремлінь особистості з площиною ситуаційних, каузально-діяльнісних зумовлень визначає характерну траєкторію життєвого шляху і духовного поступу кожної людини», у результаті чого «людина

справджує своє існування, реалізує замисел самої себе як унікальної духовної істоти, пізнає і здійснює своє істинне покликання» [2].

Але експлікувати, усвідомити й реконструювати семіотичні репрезентації ціннісних устремлінь людини – це, по суті, і означає аналізувати аксіологічні аспекти дискурсів, з яких формується наративна практика, у яку включено в певний момент людину. Навіть не проводячи прискіпливий аналіз, можна виділити такі складники ціннісного потенціалу як особистості (зрозуміло, з прив'язкою до моменту часу і певної частини соціуму), так і соціуму, які є суттєвими компонентами сучасного дискурсу:

- підйом патріотизму, свідомий патріотизм, відчуття себе громадянином держави;
- віра в себе, у свій народ, свою націю, у перемогу;
- відмова від відчуття меншовартості; грає роль і перебування в інших соціальних середовищах (інші області своєї країни, зарубіжні країни) – йде переоцінювання власних і суспільних здобутків і досягнень;
- відчуття згуртованості, єдності (закріплення стосунків весіллями, особливо серед захисників – теж прояв цього);
- потреба у збільшенні емпатії, доброзичливості;
- ініціативна допомога – своїм, чужим, людям, тваринам;
- актуалізація естетичних потреб;
- екологічний поворот;
- рефлексійний поворот;
- гуманістичний поворот: масові прояви гуманного ставлення до тварин;
- жертівність та ін.

Активне тиражування у медіа певної частини ціннісних концептів у наративах, які співіснують у сучасному дискурсивному просторі, ще більше закріплює певні смисли у колективній свідомості як те, що «прийняте», навіть у осіб, які не розділяють відповідну точку зору. Враховуючи зовнішній подієвий

контекст, це можна розглядати і як прояви впливу європейських цінностей – євроінтеграційні тенденції.

Відстежуючи матеріали агенції BBC і деяких інших джерел, можна підсумувати деякі тенденції аксіологічного забарвлення, що їх констатують наші біженці:

- емпатію з боку жителів країн, де вони перебувають. І в той же час констатують аналогічні відчуття у себе: «Я люблю цю країну». Авторка цих тез може підтвердити обидва твердження власним досвідом;

- готовність допомогти. Наприклад, за матеріалами BBC, деякі українці називають свій досвід пошуку роботи «чудовим» і особливо наголошують на допомозі насамперед, безумовно, волонтерських організацій, але й місцевих рад, центрів зайнятості, а також цінності порад і участі своїх спонсорів;

- апеляція до європейської єдності і спільних європейських цінностей: «Це важливо, бо ми всі українці»; назва однієї з двох візових схем у Великій Британії: «Дім для українців»;

- неприйняття позиції злидарів (Велика Британія: приблизно 37 % респондентів заявили, що мають достатньо грошей, щоб прогодувати себе протягом наступних трьох місяців);

- готовність і можливість знайти роботу. Частка громадян, що працюють у Британії, зросла з 9 % у квітні до 42 % на початку серпня.

Цей перелік може бути суттєво подовжений. Можна розглядати всі ці явища як сукупні прояви аксіогенезу нації, що відбувається прямо тут і зараз. Навіть деякі негативної забарвленості процеси – наприклад, збільшення кількості розлучень (тенденція почалася ще з часів пандемії) – теж можна тлумачити як певні ціннісні зрушення в особистостях, визрівання інших орієнтирів, переструктурування всієї системи цінностей.

Можна сподіватися, що такі важливі зрушення у свідомості суспільства будуть весь час у фокусі уваги наукової спільноти, що дасть змогу осмислити їх належним чином.

Література

1. Зарецька О. О. Цінності і пріоритети життя як об'єкт дослідження методом нарративного інтерв'ю. *Природа дитинства у вимірах герменевтики і нарративу* : Практико-зорієнтований посібник / за ред. Н. В. Чепелевої, Д. І. Петренко, І. Г. Єрмакова, Р. А. Рудковської. Київ : Приватна виробничо-комерційна фірма «Видавництво "МакДен"», 2016. С. 82–88.
2. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості : монографія. Івано-Франківськ, 2018. 720 с.
3. Рудницкая С. Ю. Продуктивные и стагнирующие стратегии дискурсивного конструирования опыта личности. *Актуальні проблеми психології* : Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 2. *Психологічна герменевтика*. Київ : 2020. Вип. 12. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. С. 19–40.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ У СІМ'ЯХ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Зубіашвілі Ірина Костянтинівна,
*кандидат психологічних наук, старший науковий
співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

Глобальні світові процеси – військово-політичні зіткнення, етнічні конфлікти, кризи в економічній системі держав за останні десятиріччя посилюють зростання чисельності вимушених переселенців та біженців, спровокували суттєві трансформації у світогляді та душевному стані людей, у їхньому способі мислення, соціальній поведінці.

Упродовж свого життя кожна людина стикається з більш-менш значущими особистісними втратами – це природна сторона нашого життя. У кожної людини існують досить чіткі уявлення про те, кого чи що їй було б особливо шкода втратити. Все це, звичайно, дуже індивідуально. Порушення, що розвиваються після пережитої психологічної травми, торкаються всіх рівнів людського функціонування, призводять до стійких особистісних змін не лише у безпосередніх учасників, а й у очевидців та членів їхніх сімей.

Військові події останніх місяців загострили проблему масового вимушеного переселення громадян України із зони бойових дій на інші території. Фахівцям соціальних і психологічних служб доводиться дедалі частіше стикатися з вирішенням різноманітних проблем сімей – вимушених

переселенців, і для цього потрібна система надання допомоги цій категорії сімей.

Батьки змушені ухвалити важливе рішення для забезпечення майбутнього своїх дітей. Вони залишають небезпечне місце проживання, де їхнє становище було важким та драматичним і прийти до невідомого. Але перебування на новій території може бути також складним, хоча і безпечним.

Важливо підкреслити незаперечну роль сім'ї, батьків, що у надзвичайних ситуаціях опиняються у ролі буфера, який пом'якшує силу психічного стресу дітей. Життєва практика показує, що діти, які перебувають у стресових ситуаціях разом із батьками, переносять тяжкі випробування набагато легше, ніж ті діти, яких відривають від батьків та відвозять у безпечне місце, як це буває у зонах військових конфліктів.

Посттравматичні стресові порушення сприяють формуванню специфічних сімейних взаємин, особливих життєвих сценаріїв та можуть впливати на подальше життя. Тому дослідники (І. Біла, Л. Вольнова, З. Кісарчук, Г. Лазос, Я. Омельченко, Р. Розенфельд, Дж. Еверлі та ін.) вважають, що потрібно розглянути проблему надання систематичної та екстреної допомоги постраждалим від впливу травматичних подій не лише дітям, а й їхнім батькам, перебіг переживань травми яких несе низку специфічних положень для цього періоду життя особистості.

Результати досліджень у галузі дитячої психології показують, що діти різного віку потребують батьків, які захищають, приділяють увагу та готові допомогти своїм дітям. Дитина потребує послідовності у повсякденному житті і важливо, щоб повсякденне життя було захищеним і передбачуваним.

Розвиток мозку відбувається у тісній взаємодії з навколишнім світом, і розвиток навичок у дитини відбувається на підставі спілкування з батьками та іншими близькими людьми. Крихка рівновага у спілкуванні між дорослими та дітьми виникає тоді, коли для цього виділяється простір, коли батьки прислухаються до того, про що говорить дитина, і висувають вимоги відповідно до її віку та розвитку.

Дитина порівняно швидко адаптується до нового повсякденного життя на новій території проживання, водночас для батьків процес адаптації може бути складнішим. Батьки та їхні діти змушені жити у невідомості щодо майбутнього. Спочатку це може бути невпевненість і страх стосовно того, що відбувається з близькими, які залишилися позаду вдома чи перебувають в іншому місці, але часто значущою є невизначеність щодо майбутнього. І важливо знайти спосіб жити з невпевненістю у завтрашньому дні.

Діти вимушених переселенців часто мають психічні та психологічні травми. Можливо, вони були свідками вбивств, насилля та руйнування їхніх будинків. Їх шлях з батьками зі свого місця проживання в інше часто буває небезпечним і драматичним.

Батьки зазвичай недооцінюють, як діти страждають від психологічних та інших проблем. Діти багато думають про війну й насильницькі події та довго після цього вони реагують на це. Батькам важко змиритися з бурхливими та тривалими реакціями дитини, бо їм нестерпно бачити поганий стан своїх дітей. Коли діти сміються і здаються веселими, дорослі вважають, що діти вже все забули.

Досвід показує, що батьки часто думають так тоді, коли вони відчувають безсилля у новій ситуації. Реакція дитини може також нагадувати їм про їхні власні переживання. І важливо, щоб батьки мали це на увазі. Батьки – вимушені переселенці часто кажуть своїм дітям: «Тепер ви перебуваєте у безпеці, і ви маєте забути те, що ви пережили». Хотілося б, щоб це було так просто, але досвід показує, що багатьом дітям потрібна допомога для того, щоб вони змогли забути болючі спогади.

Якщо ви кажете дитині, що вона повинна просто забути про все до того часу, коли вона зможе впорядкувати свої думки, то це лише посилить проблему. Це ґрунтується на дослідженнях, що стосуються збереження найгірших спогадів у пам'яті. Багато батьків самі мають болючі та стресові спогади, яких вони спробували позбутися, але побачили, що вони все одно спливають у пам'яті. Те саме відбувається і з дітьми. Ми зазвичай говоримо

дітям, що ми не можемо змінити те, що сталося, тому що це вже сталося. Але те, що ми можемо змінити – це ті неприємні думки та почуття, які постійно супроводжують спогади.

Маленькі діти вважають за краще бути поряд з батьками, а діти старшого віку спостерігають і перевіряють, чи є безпечним оточення. Якщо сім'я протягом багато часу живе за умов війни, то дітям може бути важко навчитися нових речей. Вони погано сплять, це викликає дратівливість та занепокоєння і часто призводить до конфліктів у сім'ї. Але навіть за умов війни людина пристосовується до ситуації та намагається створити, можливо якщо можна, нормальне існування.

Багатьом дітям, які тривалий час жили в умовах війни або пережили втечу, важко зрозуміти те, що вони пережили. Поступово, коли вони навчаться жити у небезпеці там, де немає війни, важливо, щоб вони отримали просте пояснення того, що вони відчували у своєму рідному місці під час втечи, і чому зараз перебувають на новому місці. Це допомагає впорядкувати думки і зрозуміти те, що з ними відбувається, і чому було так важливо тікати. Важливо знати, як дитина реагує на пережиті травматичні події.

Сім'я з усіма її різноманітними формами та структурами є найважливішим осередком, що потенційно забезпечує найкращі умови для позитивного розвитку людини. Але реалізація цього потенціалу залежить від багатьох чинників, як внутрішніх стосовно сім'ї, так і зовнішніх. Навіть коли відбуваються жахливі речі – події, які змушують людей залишити свої будинки чи місця, які вони вважають безпечними, – члени сім'ї все одно можуть допомогти один одному. У цих обставинах варто пам'ятати про важливість сім'ї, оскільки вона може бути життєво важливим джерелом підтримки для своїх дітей.

Сім'я надає підтримку та стабільність, які допомагають членам сім'ї переносити їх переживання, а також реакції на ці несприятливі події, хоч би якими важкими, болючими чи нестерпними вони були.

Дослідження та досвід показують, що відкритість щодо тем, пов'язаних із втратами та травмами, приносить користь дітям. Відкритий діалог, що стосується чутливих тем, вчить дитину говорити про те, про що важко говорити. Це запобігає також виникненню недовіри в сім'ї, де хтось знає щось про когось або про щось, а інші не знають. Говорити з дитиною про найважче і найгірше і навчити її справлятися з наслідками цього – найкраща передумова успіху у майбутньому. Вони зможуть використати свої ресурси на школу та освіту, без того, щоб спогади про війну та втечу, порушили б їхню концентрацію та пам'ять

У розмові з дитиною про важкі події батьки можуть спочатку вислухати, а потім відповідати. Хоч у розмові беруть участь обидва, важливо, щоб у дитини була можливість висловити свої думки та почуття до того, поки батьки скажуть чи пояснять щось. Це особливо важливо спочатку, коли діти починають відверто говорити на важку тему.

Становище біженця означає багато змін у житті дітей. Дорослі можуть допомогти дітям у пристосуванні до цих змін. Дорослі можуть у дбайливій формі пояснити дітям, що відбувається, і що буде в майбутньому, пояснити дітям те, з чим вони стикаються у повсякденному житті. Підтримкою, розумінням та корисними порадами можуть допомогти дітям впоратися з емоціями. Потрібно уникати непотрібних розлук та підготувати дитину заздалегідь, якщо батькам потрібно піти на кілька годин, тому що діти легко лякаються, думаючи, що щось може статися.

Досвід психологів показує, що діти, особливо шкільного віку, хочуть зрозуміти рішення батьків покинути країну. Це означає, що дитині треба пояснити суть конфлікту, причин війни і чому йдуть військові дії. Якщо можливо, треба дати пояснення у спокійному тоні без сильних емоцій, це полегшить дитині впорядкувати свої думки

Багатьом батькам у становищі біженців доводиться довго чекати на вирішення їхнього питання. Цей час можна з користю провести разом із своїми дітьми. Особливо це буде корисним для маленьких дітей, оскільки розвиток

мозку відбувається у спілкуванні з оточуючими дорослими. Корисні бесіди, ігри, спілкування та спільне прийняття їжі дають гарну основу для розвитку мозку.

Отже, на жаль, діти вимушених переселенців зазнають тяжких переживань у результаті стресових ситуацій. Водночас потрібно ще раз наголосити, що наявність сім'ї допомагає дитині вистояти навіть у найбільшій ситуаціях психологічного шоку.

Неоціненну роль у своїй знову грає сім'я. Що стабільніша, згуртованіша сім'я, то легше дітям долати негаразди. Сім'я здатна надати дитині підтримку, вселити в неї почуття захищеності та впевненості. Вона служить ніби амортизатором проти всіх зовнішніх небезпек, що загрожують дитині.

СЕНС І ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ АДАПТАЦІЇ СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ ДО УМОВ ВОЄННОГО СТАНУ

Курило Людмила Федорівна,
*кандидат педагогічних наук, доцент,
старший науковий співробітник,
Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*

Прикметною рисою розвитку фундаментальної і прикладної академічної та університетської психологічної науки є те, що її дослідницький пошук спрямований на вирішення освітніх завдань суспільства шляхом психологічного супроводу, який здійснюється переважно у формі діагностичних, корекційних і консультаційних просвітницьких впливів. У колективній монографічній праці «Національна доповідь про стан та перспективи розвитку освіти в Україні», опублікованій НАПН України в 2021 році, зроблено акцент, зокрема, на тому, що метою психологічного супроводу освітньої сфери є сприяння засобами психологічної науки та практики ефективній діяльності особистості в процесі навчання завдяки підвищенню психологічної культури, психологічної компетентності суб'єктів освітнього

простору [2, с. 107]. Важливим чинником її адаптації до психологічно складних, безпекових загроз, пов'язаних із початком 24 лютого 2022 року повномасштабної російсько-української війни, є творче, ефективне використання ресурсних можливостей такого феномену психологічної науки, як емоційний інтелект для посилення адаптації суб'єктів освітнього простору до нової освітньої траєкторії в умовах війни.

Потрібно зазначити, що емоційний інтелект є одним із пріоритетних напрямків сучасних психологічних студій. Особливу увагу наукова спільнота приділяє насамперед соціально-адаптаційному потенціалу емоційного інтелекту. Згідно з природничо-науковою парадигмою, емоційний інтелект підлягає вимірюванню та використанню з метою досягнення життєвого успіху. Варто зауважити у цьому зв'язку, що постнекласична концептуалізація феномену емоційного інтелекту здійснена з позицій нейропсихології та новітнього напрямку психологічної теорії і практики позитивної психотерапії [1, с. 8].

Одними з фундаторів теорії емоційного інтелекту вважаються авторитетні зарубіжні дослідники Дж. Меєр і П. Селовей. У своїй фундаментальній науковій праці під назвою «Емоційний інтелект», опублікованій у 1990 році, сутність цієї однойменної категорії психологічної науки автори трактують як «здатність розуміння емоцій, здатність керувати емоціями, які сприяють емоційному інтелектуальному зростанню особистості».

У запропонованій у 1995 році Дж. Гоулманом моделі емоційного інтелекту містяться такі структурні елементи: 1) самосвідомість; 2) самоконтроль; 3) соціальна чутливість; 4) управління взаєминами [1, с. 15].

Актуалізація проблем емоційного інтелекту в емоціогенних умовах значною мірою пов'язана з монографічними дослідженнями таких вітчизняних психологів, як І. Аршава, Н. Коврига, Е. Носенко та ін. Спираючись на їх творчі розробки, зазначимо, що емоційний інтелект – це здатність людини ідентифікувати власні емоції, регулювати їх з метою саморозвитку та комунікації. Сенс і значення розвитку емоційного інтелекту полягають у

вибудовуванні психологічних відносин у будь-яких умовах, зокрема, екстремальних, військових для того, щоб особистість змогла успішно та динамічно розв'язувати нагальні завдання власного розвитку на певному етапі індивідуального онтогенезу.

Згідно з даними новітніх досліджень психологів, успішність людини залежить на 20 % від коефіцієнта розумового розвитку та майже на 80 % – від коефіцієнта емоційного розвитку. Людина, яка не в змозі здійснювати саморефлексію власних емоцій, розуміти емоції інших людей, правильно оцінювати та регулювати психологічну реакцію інших суб'єктів життєвого простору, не може бути цілому загалом успішною людиною. На думку сучасних психологів, збалансовану структуру емоційного інтелекту визначають наступні складники: 1) мотивація (інтерес); 2) соціальні навички (комунікація); 3) саморегуляція (поведінка соціально прийнятним способом); 4) емпатія (співпереживання); 5) самосвідомість (самоідентифікація) [3, с. 11].

Сукупність цих структурних компонентів генетичного розвитку емоційного інтелекту створює психологічне підґрунтя для формування емоційної сфери дитини в рамках повної загальної середньої освіти. Доцільно звернути увагу на те, що зазначені компоненти емоційного розвитку учнів органічно пов'язані з вимогами Нової української школи (НУШ). У Концепції НУШ, розробленій Міністерством освіти і науки України (МОН), зазначено, що метою повної загальної середньої освіти є різнобічний розвиток, виховання та соціалізація особистості, яка усвідомлює себе громадянином України, здатна до життя у суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, трудової діяльності та громадянської активності. Доречно вказати на те, що НУШ – це реформаційні кроки і заходи, які передбачають створення такого типу сучасної школи, у якій дітям буде приємно навчатися, а сама вона буде давати не тільки знання, а й вміння застосовувати їх у житті. Не випадково у класифікації різновидів інтелекту Дж. Стайн емоційний інтелект посідає перше місце, оскільки, як вважає

зарубіжна дослідниця, цей вид інтелекту є запорукою успішного життєздійснення особистості в різних суспільних умовах розвитку держави.

Повномасштабне вторгнення РФ в Україну, організація належної відсічі агресору і водночас забезпечення діяльності всіх структур в умовах воєнного стану поставили жорсткі та імперативні вимоги до освітніх установ і закладів освіти швидко й оперативно перебудувати свою роботу. МОН України в одному із своїх офіційних звернень зазначило, що воєнні дії, спричинені агресією РФ, охопили значну частину території України та унеможливили повноцінне здійснення навчально-виховної діяльності в закладах середньої та вищої освіти. Прес-служба МОН України повідомила, що жертвами агресора стали понад 260 українських дітей і близько 460 поранені. Руйнується житлова інфраструктура – житлові будинки, лікарні, освітні та наукові заклади. Вщент зруйновано 187 шкіл.

На нашу думку, в умовах воєнного стану психологічна наука продовжує розвиватися і здійснює осмислення нової, специфічної військово-психологічної проблематики. У кризових ситуаціях, особливо під час військових дій, зростає значення таких основних функцій емоційного інтелекту як адаптивна та стресозахисна. Гармонійне поєднання суб'єктами освітнього простору внутрішніх і зовнішніх чинників емоційного інтелекту, його рефлексивне осмислення та належне реагування на емоціогенні, наприклад, стресові ситуації, забезпечує гнучкість поведінки особистості, можливість вибору одного з варіантів її адаптації до нових умов життєвого середовища під час війни.

Отже, компетентнісне, системне використання науково-пізнавального та практичного потенціалу емоційного інтелекту має важливе значення для поглиблення психологічного супроводу освітньої діяльності, удосконалення адаптаційних механізмів поведінки особистості в умовах військових дій.

Література

1. Карпенко Є. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.

2. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні : монографія / за ред. В. Г. Кременя; НАПН України. Київ : КОНВІ ПРІНТ, 2021. 384 с.
3. Нова українська школа: оновлення змісту викладання навчальних предметів : збірка метод. матеріалів / відп. ред. С. Ю. Романчук. Запоріжжя : СТАТУС, 2020. 104 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Максимова Наталія Юріївна,
*доктор психологічних наук,
професор кафедри соціальної реабілітації та
соціальної педагогіки факультету психології,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка (м. Київ);
ORCID ID 0000-0003-2110-9884*

Максимов Микола Володимирович,
*доктор психологічних наук,
професор кафедри педагогіки,
психології та менеджменту,
Білоцерківський інститут неперервної
професійної освіти (м. Біла Церква)
ORCID ID 0000-0003-2236-0915*

У зв'язку з упровадженням інклюзивної освіти актуальною стає проблема забезпечення соціалізації дітей з порушеннями психофізичного розвитку.

Якщо у 90-х роках минулого століття держава визначала завдання щодо збереження та розвитку мережі спеціальних шкіл та шкіл-інтернатів, то нині актуальним є осучаснення спеціальної освіти. Це зумовлено зміною пріоритетів в українському суспільстві та визнанням прогресивних тенденцій у розвитку сучасної освіти. Нові пріоритети вимагають посиленої уваги суспільства до проблем соціалізації осіб з особливими освітніми потребами, зокрема альтернативи навчання дітей у спеціальних школах. Створення умов для інклюзивного навчання разом із здоровими однолітками забезпечить інтеграцію в соціум та охоплення навчанням дітей із складними порушеннями розвитку.

Одними з головних завдань політики нашої держави в сфері освіти є формування нової філософії щодо осіб з обмеженими фізичними та психічними можливостями; модернізація системи освіти дітей з особливими освітніми

потребами відповідно до світових тенденцій; запровадження інноваційних технологій у освітній процес та оновлення змісту освіти.

Метою дослідження було визначення психологічних особливостей навчання дітей з порушеннями психофізичного розвитку у закладах загальної середньої освіти. Об'єктом виступав процес навчання дітей з порушеннями психофізичного розвитку у закладах загальної середньої освіти, а предметом дослідження – процес навчання дітей з ментальною інвалідністю.

У ході дослідження було визначено теоретико-методологічні підходи до проблеми визначення факторів, що впливають на особливості роботи з дітьми з порушеннями психофізичного розвитку, зокрема з ментальною інвалідністю.

Емпірична частина включала вивчення досвіду роботи з дітьми з ментальною інвалідністю. Методи дослідження: інтерв'ю, анкетування, метод ведення випадку.

У психолого-педагогічній науці та практиці для визначення дітей з порушеннями психофізичного розвитку використовували такі терміни, як «дефективна дитина», «аномальна дитина», дитина з вадами (чи порушеннями) розвитку». Нині в усьому світі ведеться пошук найгуманнішої термінології стосовно дітей, які мають порушення в розвитку. Це широко вживані, але досить невизначені терміни: «діти групи ризику» (at risk), «діти з особливими освітніми потребами» (children with special educational needs), «діти, що погано адаптуються» (maladjusted children), «діти, котрі мають особливі права» (children with special rights), «діти з обмеженими можливостями здоров'я».

У сучасній літературі все більше використовується термін «діти з особливими освітніми потребами» (children with special educational needs). Найбільш усталеним на сьогодні у вітчизняній літературі та державних документах є поняття «діти з порушеннями психофізичного розвитку» або «діти з інвалідністю».

Результати емпіричного дослідження показали, що для успішного навчання дитини з ментальною інвалідністю необхідно забезпечити їй

допомогу в адаптації, визначити психологічні особливості, потреби, труднощі, створити психологічний комфорт та оптимізувати взаємодію з однолітками.

Діяльність психологічної служби має бути спрямовано на вирішення таких завдань:

- засвоєння дитиною основних соціальних навичок. Орієнтуючись на сильні сторони дитини та її можливості, допомогти дитині освоїти навички вербальної чи невербальної комунікації для спілкування з дорослими й однолітками, а також базові навички самообслуговування;
- здійснення соціально-педагогічного патронажу – відвідування дитини вдома з діагностичною, контролювальною та реабілітаційною метою;
- опанування навичок захисту особистих кордонів: навчити дитину захищати особисті кордони через вербальну та невербальну комунікацію, за допомогою спеціальних знаків, які будуть сигналом того, що особисті кордони порушено;
- створення в родині сприятливого психологічного клімату і збереження родини, оскільки в таких сім'ях можливе емоційне відторгнення дитини, гіперопіка, надмірне акцентування батьків на вадах розвитку дитини тощо.
- якомога повніша інтеграція дітей з ментальною інвалідністю до колективу нормотипових дітей, із використанням можливості груп підтримки, у яких батьки можуть поділитися своїми проблемами й обмінятися шляхами їх вирішення.

ДЕСТРУКТИВНИЙ ВПЛИВ НЕГАТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ НА ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК УЧНЯ В СИСТЕМІ «ВЧИТЕЛЬ-УЧЕНЬ»

Мар'яненко Ліана Василівна,
*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

Міжособистісна взаємодія, що відбувається у процесі навчання між вчителем і учнем, може бути як позитивною, так і негативною. Гуманістична психологія вважає припустимою у навчанні тільки позитивну взаємодію, за умови чого здійснюється особистісний розвиток учнів шляхом становлення вищих рівнів пізнавальної діяльності: самостійного і творчого. Позитивна взаємодія сприяє становленню та розвитку пізнавальної діяльності, а також конструктивним моментам розвитку і саморозвитку особистості учня (конструктивній самодетермінації, позитивній самореалізації особистості учня), натомість схильність до негативної взаємодії блокує саморозвиток учня.

Ми розробили діагностичну методичку, спрямовану на вимір превалювання схильності суб'єкта (вчителя, учня) до позитивної чи негативної взаємодії. Також здійснено підбір інших діагностичних методик. Методика «ОД» (Особистісний диференціал) має три шкали: «Оцінка», «Сила», «Активність», що були адаптовані співробітниками Санкт-Петербурзького психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева. Інші шкали – «Моральність», «Самодетермінація», «Самореалізація», «Схильність до взаємодії» – розроблені автором і включені у загальну методичку «Особистісний диференціал», що ми її пропонували учням для обстеження.

Друга методика – «Особистісний потенціал» (Санкт-Петербурзька школа) – визначає показники таких критеріїв: творчий потенціал; інтелектуальний потенціал; соціальний потенціал; загальний особистісний потенціал [3, с. 274–291]. Третя діагностична методика, що була задіяна в нашому дослідженні, – це опитувальник Говарда Гарднера «Види інтелекту». За допомогою цього опитувальника було визначено такі види інтелекту:

вербально-лінгвістичний; музично-ритмічний; логіко-математичний; інтерперсональний; зорово-просторовий; інтраперсональний; тілесно-кінестетичний; натуралістичний. Наступна методика – це «Тест на діагностику креативності» О. Є. Тунік (модифікація тесту Е. П. Торранса), що визначає рівень розвитку таких критеріїв, як схильність до ризику; любов до знань; складність; уяву; загальний показник творчості [2, с. 352–357]. Ще одна методика, що була залучена до експерименту – методика експрес-діагностики неврозу (розробили німецькі психологи К. Хек і Х. Хесс), визначає загальний показник неврозу особистості [1, с. 469–470]. Також у дослідженні були задіяні інші стандартизовані методики, зокрема авторські.

Емпіричне дослідження проводилося у ЗОШ №36 міста Києва. В експерименті взяли участь 2 класи (50 учнів 11-х класів) ЗОШ № 36 міста Києва.

Результати дослідження. Що стосується показника «Негативна взаємодія», то психологічний аналіз одержаних даних підтверджує, що показник негативної взаємодії найщільніше корелює з фактором негативної «Оцінки». (+0,881**), 0,000. (Методика «Особистісний диференціал»). Зазначимо, що фактор «Оцінка –», тобто «Оцінка негативна», за методикою «Особистісний диференціал» вказує про негативне ставлення людини до самої себе, на її незадоволеність власним рівнем досягнень, своєю поведінкою, загалом така людина не приймає себе. Особливо високі значення показника «Оцінка негативна» вказують на можливі невротичні або психопатичні проблеми, що пов'язані з відчуттям низької самоцінності. У використанні методики «Особистісний диференціал» для виміру взаємодії фактор «Оцінка» інтерпретується як свідчення рівня симпатії, привабливості під час взаємодії. Отже, людина з високим значенням критерію «Оцінка негативна» сприймає саму себе у спілкуванні з іншими як несимпатичну, непривабливу. Цей факт озлоблює таку людину і штовхає її на негативну взаємодію з іншими людьми, а вчителя – до негативної взаємодії з учнями.

Також наше дослідження підтвердило, що показник «Взаємодія негативна» позитивно корелює з показником «Активність негативна» (шкала за стандартизованою методикою «ОД»). Зазначимо, що фактор «Активність негативна» вказує на інтровертованість, певну пасивність, спокійні емоційні реакції. Оцінюючи інших у взаємодії, людина з негативною активністю більше сприймає особистісні особливості взаємодіючої сторони, і оскільки вона краще помічає негатив у того, з ким вона взаємодіє, то це і підштовхує її на негативну взаємодію. Коефіцієнт кореляції показника «Взаємодії негативної» і «Активності негативної» (+0,863**, 0,000).

Показник «Взаємодія негативна» має пряму кореляцію з показником «Негативний моральний потенціал» (або «Низька моральність»). Коефіцієнт кореляції (+0,857**), 0,000.

Показник «Взаємодія негативна» має пряму кореляцію з показником «Самореалізація негативна». Коефіцієнт кореляції (+0,799**), 0,000. Самореалізація насамперед передбачає розкриття і саморозкриття свого потенціалу, високі досягнення і визнання з боку оточення. «Самореалізація негативна» – це заблокованість потенціалу і розвитку здібностей, низька успішність і невизнаність оточенням. Отже, негативна взаємодія, а також схильність вчителя до негативної взаємодії блокують самореалізацію учня: розкриття його потенційних можливостей, досягнення і визнання. Постійно вводячи учня в ситуацію негативної взаємодії, вчитель і себе прирікає на негативну самореалізацію.

Показник «Самодетермінація негативна» пов'язаний із показником «Взаємодія негативна» коефіцієнтом кореляції (+0,750**) 0,000. Таким чином, під час негативної взаємодії між вчителем і учнем в учня розвивається і функціонує негативна самодетермінація.

Саме позитивна взаємодія призначена виховувати позитивну самодетермінацію. Переважання негативної взаємодії між вчителем і учнем відводить обидві сторони від позитивної самодетермінації поведінки під час взаємодії і сприяє тому, що негативна самодетермінація виходить на перший

план. Крім того, схильність до негативної взаємодії як риса особистості, також сприяє розвитку деструктивної самодетермінації як риси особистості, причому це стосується обох сторін, як вчителя, так і учня.

Також кореляційний аналіз довів, що з негативною взаємодією корелює показник критерію «Сила негативна». Коефіцієнт кореляції $+0,544^{**}(0,002)$. Цей критерій відноситься до стандартизованої методики «Особистісний диференціал». Фактор «Сила» (С) методики «Особистісний диференціал» свідчить про розвиток вольових якостей особистості саме так, як їх усвідомлює сам досліджуваний. Високі значення фактору «Сила» свідчать про впевненість у собі, незалежність, схильність розраховувати на власні сили у скрутних ситуаціях. Низькі значення з цього фактору свідчать про недостатній самоконтроль, нездатність дотримуватися прийнятої лінії поведінки, залежність від зовнішніх обставин і оцінок. Особливо низькі показники цього фактору вказують на виснаженість і тривожність. У взаємних оцінках фактор «Сила» виявляє ставлення «домінування-підлеглості», як вони сприймаються суб'єктами взаємодії [3, с. 96].

Також позитивний коефіцієнт кореляції має показник критерію «Несприятливі внутрішні умови самодетермінації» ($0,430^*(0,018)$) з авторської методики «Внутрішні умови самодетермінації». Методика має два діагностичні критерії: «Несприятливі внутрішні умови самодетермінації» і «Сприятливі внутрішні умови самодетермінації». Психологічна характеристика цих критеріїв є такою: критерій «Сприятливі умови самодетермінації» включає в себе внутрішню каузальну орієнтацію, внутрішню пізнавальну мотивацію; розвинуті цінності самоактуалізації, ідентифікацію цінностей і злиття з ними; наявність професійного самовизначення і розвинену мотивацію саморозвитку, зокрема у пізнавальній діяльності професійного самовизначення. Критерій «Несприятливі внутрішні умови самодетермінації» включає в себе: негативну мотивацію щодо пізнавальної діяльності і самостійної поведінки; спрямованість у навчально-пізнавальній діяльності і поведінці на зовнішні орієнтири (цінності першості, конкуренції; престижу, багатства, слави тощо); зовнішню причину

орієнтацію (чинитиму так, як скажуть вчителі, батьки, лідер групи, значущий інший); безособову каузальну орієнтацію або відчуженість від навчально-пізнавальної діяльності і самостійної поведінки, байдужість; егоцентризм, егоїзм, відстороненість від вищих духовних цінностей, несформованість цінностей самоактуалізації, відсутність професійного самовизначення, несформованість мотивації саморозвитку, зокрема у навчально-пізнавальній діяльності професійного самовизначення.

Але негативна взаємодія не впливає негативно на такі глибинні якості, як соціальний потенціал (+0,608**), (0,000), методика («Потенціал особистості» Кудряшов, Санкт-Петербурзька школа); інтелектуальний потенціал (+0,576**), (0,001) (та ж сама методика); потенціал особистісний (загальний показник) (та ж сама методика) [3, с. 274–291]. Також творчий компонент пізнавальної діяльності має з показником негативної взаємодії позитивний коефіцієнт кореляції +0,463* (0,010) (методика автора «Пізнавальна діяльність»). Візуально-просторовий інтелект за методикою «Види інтелекту» (Г. Гарднер) має позитивну кореляцію з негативною взаємодією (+0,407*), (0,028). Можна зробити висновок, що у здібного учня, творчі та інтелектуальні здібності якого мають більш глибинну природу, негативна взаємодія між вчителем і учнем тільки підвищує їх розвиток, але все ж таки учень платить за це значну психологічну ціну.

Висновок. Негативна взаємодія підсилює негативні якості особистості учня: негативні оцінку, силу, самореалізацію і самодетермінацію, що в цілому заважають особистісному розвитку і саморозвитку учня. Але у здібного учня, творчі та інтелектуальні здібності якого мають більш глибинну природу, негативна взаємодія між вчителем і учнем тільки підвищує їх розвиток, але все ж таки учень платить за це значну психологічну ціну і як особистість дезорієнтується і стає роздвоєним і негативно спрямованим. Натомість, за нашими даними, картина розвитку особистості і пізнавальної сфери учня за позитивної взаємодії набагато краща і більш гармонійна.

Література

1. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості : монографія. Дрогобич : Коло, 2008. 480 с.
2. Диагностика познавательных способностей: методики и тесты : учебное пособие. М. : Академический Проект; Альма Матер, 2009. 533 с.
3. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации / под ред. А. Ф. Кудряшова. Петрозаводск : Петроком, 1992. 318 с.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ЯК АДАПТАЦІЙНІ РЕЗЕРВИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Назаренко Наталя Миколаївна,
*аспірантка 1-го року навчання кафедри психології,
Херсонський державний університет*
Науковий керівник: Тавровецька Наталія Іванівна,
*кандидат психологічних наук, доцент,
Херсонський державний університет*

Сучасні умови життєдіяльності особистості характеризуються нестабільною комбінацією факторів впливу на її духовне, емоційне та фізичне життя. Хаотичне нагромадження складних ситуацій, спровокованих вторгненням Росії в Україну, досить виразно окреслює суперечність між бажаннями та можливостями, здатністю до швидкого реагування та ефективністю сприйняття змін. Відсутність задоволення базових потреб у безпеці, харчуванні, житлі, відсутність медикаментів, одягу і всього необхідного для ефективного функціонування особистості, – усі ці фактори змушують людину перебувати в умовах постійного стресу, переживань, та викликають інтелектуальне, емоційне й фізичне напруження. Переживання нетипової ситуації у науковій літературі розглядається як здатність індивіда витримувати психічну та фізичну напругу, необхідну для подолання екстремальної ситуації. Переживання здійснює афективну мобілізацію ресурсів психіки людини заради виживання в проблемній ситуації та підвищення вірогідності виживання в подальших подібних ситуаціях. Ресурси стійкості, ресурси саморегулювання – це фізичні й духовні можливості індивіда, мобілізація яких сприяє пошуку стратегій поведінки для переживання стресу. Основні чинники, що пов'язані з подоланням стресу, мають виражений

індивідуальний характер, обумовлений поєднанням внутрішніх (сформовані особистісні якості, копінг-ресурси) і зовнішніх (наявність та доступність умов навколишнього середовища) ресурсів [3].

Варто зазначити, що процес подолання стресу особистості в науці вивчається з використанням індивідуальних ресурсів, а також здатністю пристосування до змін зовнішнього світу, стратегіями поведінки та способами дії в стресогенних ситуаціях, що допомагає долати життєві труднощі та перешкоди, виявляти для цього найбільш адаптивні можливості. Ресурси, як чинники забезпечення соціально-психологічного благополуччя індивіда, формують механізми психічної регуляції та адаптації до нових особливо складних умов стресової ситуації. С. В. Васьківська вказує, що термін «ресурси» у психологічну практику прийшов від представників нейролінгвістичного програмування (у перекладі з латинської означає «знову піднятися»). Саме пошук ресурсів забезпечує збереження цілісної внутрішньої картини світу особистості в процесі чергової реорганізації, вони активізують програми реагування та сприяють адаптаційній перебудові функціональних систем людини, запобігаючи психологічним руйнаціям, що зумовлені складною ситуацією та слабкістю людини в ній. Природою людині дано унікальну здатність перетворювати, інтегрувати, додавати, вибудовувати й наповнювати процес пізнання у власному її досвіді. Кожна особистість має необхідні природжені особливості організму, резерви, для нового кроку та усвідомлення можливостей реалій [1].

Л. В. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан дотримуються точки зору С. Нартова-Бочавер, який окреслює копінг-ресурси особистості як процес, що спрямований на продуктивну адаптацію особистості у нестандартних ситуаціях та, спираючись на думку Н. Хаан, вказують, що копінг-процеси передбачають пошук та здійснення адаптивної відповіді індивіда на стресогенні вимоги соціального середовища з урахуванням наявного досвіду, але нових обставин. Усвідомлення людиною наявності засобів допомоги у скрутному для неї становищі та можливість оперування якомога більшою кількістю таких засобів

сприяє посиленню відчуття контрольованості ситуації і, як наслідок, – більш адаптивним можливостям та ефективному подоланню проблем, що постають перед суб'єктом у нетиповій ситуації [2, с. 65].

Отже, соціально-психологічні ресурси, як адаптаційні резерви особистості, складають базову основу в процесі подолання стресу, сприяють пристосуванню до нових умов, зміненої реальності, набуттю нового досвіду та мають виражений індивідуальний характер.

Література

1. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Київ : Четверта хвиля, 2004. 256 с.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя : дис. канд. псих. наук.: 19.00.01. Одеськ. нац. універ. ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2020. 183 с.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Полякова Віталія Іванівна,
*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України,
Orcid ID 0000-0002-2047-1737*

У нашому житті з'явилася війна. Вона забрала в когось будинок, у когось рідних, у когось знайомих. Але у всіх нас разом вона забрала спокій та впевненість у прийдешньому дні...

В умовах воєнного стану офлайн-заняття стали фактично неможливими для учнів у багатьох регіонах України, тож більшість закладів освіти перейшли на дистанційне навчання, яке стало чи не єдиним та дуже необхідним містком в мирне життя.

Тому питання дистанційного навчання набуло особливої актуальності, а сама ситуація зумовила прискорений розвиток багатьох технічних навичок в учителів закладів загальної середньої освіти, активного створення ними медіаконтенту та діяльного використання наявних ресурсів.

У цій роботі представлено результати досвіду роботи педагогів із учнями в перші місяці війни, зокрема роз'яснення питання: як ефективно організувати дистанційне навчання учнів, яке б сприяло їхній адаптації до нових реалій життя.

Хочемо зазначити: перші місяці війни показали, що у багатьох дітей зростає мотивація до навчання. Наприклад, їх дуже цікавлять такі теми, як визначення просторових координат об'єктів (математика); орієнтування на місцевості (географія); піклування про домашніх улюбленців (зоологія); надання першої допомоги при різних ураженнях (основи медичних знань) тощо.

Уже в перші дні війни в процесі роботи педагогів і психологів із батьками учнів гостро постало питання ефективної організації дистанційного навчання дітей. Його правильна організація, на наш погляд, значно покращує процес адаптації дітей до нових важких реалій життя. Отже, вчителям, членам родин, та всім дорослим пропонуємо такі рекомендації щодо кращої організації цього питання:

- мати чіткий початок уроків;
- дотримуватися певного алгоритму проведення уроку;
- домашні завдання мінімізувати та надавати на початку уроку;
- під час кожного уроку виконувати фізичні або дихальні вправи для стабілізації емоційного стану дітей;
- проводити групову роботу з дітьми (поділ на зали) для обговорення окремих питань;
- надавати список корисних онлайн-ресурсів для кожної навчальної теми;
- говорити з дітьми чесно, просто та впевнено, спиратися на позитивний досвід;
- обов'язково дбати про себе;
- повторювати, що все буде добре, що в кожного своя робота;
- малювати картинки, які показують відчуття, що не можна передати словами;

- звертатися до дитини за допомогою (зокрема і для того, щоб у неї зросло відчуття впевненості в собі);

- обов'язково цінувати думку кожного та бути вдячним за озвучування цієї думки;

- обговорювати цінність уроку для себе та які асоціації він викликав;

- описувати позитивні перспективи майбутнього.

Корисними для педагогів будуть посилання на такі сучасні українські ресурси для дорослих та дітей:

- проєкт UKRAINER (про красу України та українців) для вчителів географії, біології, ознайомлення з навколишнім середовищем, трудового навчання, основ економічних знань тощо;

- проєкт про винаходи українців «Це наше і це твоє» для уроків фізики, хімії, географії;

- проєкт «Книга-мандрівка. Україна» для уроків географії, країнознавства;

- проєкт «Мова – ДНК нації»: мультсеріали про «язички-лепетуни» та «кота Інжира» для уроків української мови та української літератури;

- проєкт «Сила України» про наших українських воїнів та захисників для уроків «Захисту України», патріотичних заходів;

- проєкт «Поезія вільних» – поезія молодих поетів для уроків української мови та української літератури, виховних заходів тощо.

Хочемо зауважити, що у спілкуванні з дитиною вчені рекомендують звернути особливу увагу на певні психологічні аспекти процесу спілкування. Зокрема, на короткострокове та довгострокове планування, мрії, визначення своїх емоційних переживань, збереження фізичної та соціальної активності, контакту із самим собою. Для цього на уроках математики цікавим може стати підрахунок приємностей, які кожен робив собі, своїм близьким або людям, що поруч.

Доречними будуть вправи на відбудову зруйнованих війною будівель (вирізання та склеювання макетів будівель для уроків математики та технологій) або комп'ютерне моделювання будівель на уроках інформатики,

тобто спільна робота в проєкті «Міста, які ми відновимо» або «Архітектурне майбутнє України».

Наостанок підкреслимо: у цих реаліях дорослі люди повинні не втратити весь свій ресурс, не піддатися апатії та депресії і переконати дітей в тому, що все це мине, що відбудуться позитивні зміни, і ми, подолавши страхіття війни, станемо кращими, ніж були. І головне: ми маємо оточувати один одного максимальною турботою та підтримкою, на які тільки здатні в силу свого емоційного стану.

Та основне пам'ятати, що війна закінчиться і настануть хороші часи майбутнього!!!

Література

1. <https://ukrainer.net>
2. <https://ukr-mova.in.ua>

ПОСТКРИЗОВА ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ДІТЕЙ: ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ПРОВЕДЕННЯ

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

Війна, яку розв'язала Росія проти України, спричинила появу величезної кількості психологічно травмованих дітей. Це діти, які пережили бомбардування, артобстріли, ракетні атаки, які бачили смерті людей, зруйновані будинки, страшні пожежі; це поранені діти; це діти, які втратили близьку людину; діти – вимушені переселенці; діти військовослужбовців і волонтерів; діти полонених і зниклих безвісти. Усі вони пережили або переживають психотравмівні події, наслідки яких ще довго будуть відбиватися на їхньому психічному здоров'ї, поведінці, здатності будувати конструктивні соціальні зв'язки. Більшість дітей потребують особливого піклування,

допомоги з боку дорослих, розуміння однолітків, психологічної підтримки вчителів і практичних психологів.

Один із перших кроків в процесі психологічної допомоги – психологічна діагностика посткризового стану. Із самого початку процедура цієї діагностики має допомогти встановленню довірчих відносин із дітьми, налагодженню взаємодії із ними, отриманню інформації про проблеми дітей тощо. Для того, щоб ці завдання були реалізовані, ті, хто проводить посткризову психодіагностику дітей, мають дотримуватися певних принципів (чи базових правил) [1; 2; 3]:

1). Створення атмосфери психологічної та емоційної безпеки (адже після перенесеної психологічної травми діти можуть почуватися незахищеними, не вірити в добрі наміри інших тощо). Основу для побудови такої атмосфери можна закласти з самого початку зустрічі. Головне – проявляйте своє позитивне ставлення до дитини.

2). Небайдуже ставлення, повага, щира турбота, створення довірчих стосунків з дітьми, яким ви надаєте допомогу. Створенню довірчих стосунків допоможе задоволення нагальних потреб того, хто прийшов за допомогою. Проявіть щирю турботу й увагу. Необхідно пам'ятати, що допомога постраждалій дитині не вичерпується тільки психологічною підтримкою саме їй: значна частина допомоги припадає на вирішення проблем у сім'ї.

3). Мінімізація тих переживань, які пов'язані із травмою. Це необхідно для того, щоб уникнути повторного травмування. Потрібно ставити лише ті запитання і намагатися отримати лише ту інформацію, яка є необхідною, передусім в інтересах дитини, якій надається підтримка.

4). Принцип конфіденційності: ви несете відповідальність за те, щоб інформація особистого характеру, яку повідомляє дитина, її батьки, використовувалася лише в інтересах дитини.

5) Принцип професіоналізму та професійної відповідальності: ви несете відповідальність за компетентну та якісну роботу, за пріоритетність цілей надання допомоги дитині (незалежно від її поведінки чи реакцій).

б) Принцип достатнього мінімуму. Не можна перевантажувати дитину, якій ви надаєте психологічну допомогу, наприклад, довгими бесідами. Необхідно використовувати тільки той психологічний інструмент, який допоможе вирішити завдання вашого обстеження.

7). Принцип чіткого розуміння меж своєї професійної компетенції. Якщо ви не маєте відповідної кваліфікації – направляйте дитину до того фахівця, який зможе якісно надати необхідну допомогу.

Наслідками війни можуть бути різноманітні порушення психічного здоров'я населення. Однією із форм психічних порушень у людей, які пережили небезпечні для життя ситуації, є посттравматичні стресові розлади. Особливостями цих розладів є те, що вони не тільки не зникають з часом, а й стають більш вираженими й можуть раптово проявитися на фоні загального благополуччя. Крім того, як у дорослих, так і у дітей унаслідок впливу психічної травми і розвитку ПТСР можуть розвиватися супутні психічні патології.

ПТСР – це стійка реакція на травмівну подію. Для дитини такою подією, яка може нанести психологічну травму, стає будь-яка ситуація, яка суб'єктивно сприймається як жахлива, страшна, як така, що приносить горе. Отже, під час війни діти можуть зазнати таких травмівних подій: вимушені покинути своє селище чи місто; вигнані з дому; солдати або озброєні люди насильно проникли у будинок; дім обстріляли; відокремлені від сім'ї; батьки відокремлені один від одного через війну; член родини затриманий (у таборі або в'язниці); член родини пішов на фронт воювати; член родини отримав поранення під час війни; член родини загинув під час воєнних дій; член родини працює у шпиталі; стрілянина на дуже близькій відстані; постріл снайперів; досвід обстрілу на дуже близькій відстані; залишалися в підвалі протягом тривалого часу під час обстрілу; відчуття сильного холоду; відчуття сильного голоду; бачив поранених; бачив когось убитого; допомагав нести поранених людей або мертві тіла; бачив когось закатованого; бачив жертв згвалтування або сексуального насильства; бачив багато вбитих людей одразу; отримав поранення; був живим

щитом для солдатів; зазнав погроз; думав, що загине.

Отже, сформулюємо основні *особливості психологічної діагностики дітей* на наявність посттравматичного розладу:

- під час обстеження дітей і підлітків обов'язково потрібно вивчити вплив на них потенційно травмівних подій. Для цього можна скористатися такими методиками: «Напівструктуроване інтерв'ю для оцінки травматичних переживань дітей» або/і «Батьківська анкета для оцінки травматичних переживань дітей»;

- якщо наявність такого впливу визначена, дитину треба обстежити на наявність симптомів ПТСР. У цьому допоможуть «Дитячий модифікований варіант Міссісіпської шкали оцінки посттравматичних реакцій» (М. Г. Магомедова) і «Модифікована шкала оцінки впливу травматичної події для дітей – CRIES-8». Але існує думка, що під час проведення оцінки ПТСР у дитини чи підлітка необхідно обов'язково поговорити з нею окремо і розпитати про наявність симптомів ПТСР [1; 2; 3]. Вважається, що в діагностиці дітей використання структурованого (клінічного) інтерв'ю є більш бажаним, ніж використання опитувальників самозвіту [3]. Шкільні психологи, вихователі та вчителі можуть скористатися «Бланковою методикою спостереження за дітьми», яка допоможе їм ідентифікувати симптоми психологічних розладів, які можуть проявлятися у дітей;

- поінформувати батьків (чи опікунів) про можливість розвитку ПТСР, коротко описати можливі симптоми (наприклад, проблеми зі сном, нічні кошмари, труднощі концентрації і дратівливість). Якщо виявлені симптоми зберігаються більше одного місяця, необхідно *порадити батькам звернутися до дитячого психоневролога, невропатолога, психіатра, дитячого психолога.*

- існує суперечлива вимога: бажано психологічну діагностику дітей (особливо до 6–7 років) проводити в присутності їхніх батьків (адже діти є залежними від дорослих і важливо заручитися їхньою підтримкою); водночас дорослі можуть стримати відвертість дітей. Крім того, необхідно *оцінити ймовірність* поганого поводження з дитиною чи соціальної ізоляції. Для цього

потрібно поговорити з дитиною чи підлітком наодинці та прямо розпитати про це. Отже, кожен випадок є унікальним і вам доведеться самим обирати необхідну тактику спілкування з дитиною та її батьками;

- треба пам'ятати, що коли травмівна подія торкається родини, то її наслідки можуть вражати не одну людину: вплив ПТСР поширюється на всю сім'ю. Тож під час психологічного обстеження дітей і підлітків необхідно вивчити й особливості сім'ї, у якій вони живуть, адже на дитячі симптоми можуть впливати симптоми дорослих. Тому бажано психологічну допомогу отримувати паралельно, дорослим і дітям [1; 2; 3]. А психологічна діагностика дітей у цьому випадку може виконувати функцію *координації психологічної* допомоги всім членам родини. Адже відомо, що одним із важливих кроків у наданні допомоги дітям, які перенесли травму, є допомога дорослим у тому, щоб вони могли краще турбуватися про свою дитину;

- не можна формулювати свій висновок (зокрема і про симптоми дитини) лише на основі інформації, отриманої від батьків чи опікуна. Адже дорослі не завжди можуть зрозуміти свою дитину. Наприклад, діти, особливо до восьмирічного віку, можуть прямо не скаржитися на симптоми ПТСР, як-от повторне переживання чи уникання. Натомість вони скаржаться на проблеми зі сном. Тому для більш точного розпізнавання симптомів рекомендується ставити запитання і дитині, і її батькам (чи опікунам).

Підкреслимо: у завдання психолога, який працює з дітьми, постраждалими від війни, входить психологічна діагностика ПТСР і супутніх розладів. У складних випадках, що виходять за рамки компетенції психолога, необхідно переадресувати дитину до суміжних фахівців – дитячого психотерапевта, дитячого психоневролога, невропатолога, психіатра.

Література

1. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту : довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н. В. Пророк, С. А. Гончаренко та ін. ; за ред. Н. В. Пророк. Слов'янськ : ПП «Канцлер», 2015. 84 с.
2. Посттравматичний стресовий розлад: посіб. / [Венгер О. П., Ястремська С. О., Рега Н. І. та ін.]. Тернопіль : ТДМУ, 2016. 264 с.

3. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. URL: http://www.dec.gov.ua/mtd/dodatki/2016_121_PTZR/2016_121_YKPMR_PTZR.doc (accessed: 01.03.2016).

ІЗ ДОСВІДУ РОБОТИ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НУШ

Слободська Олена Володимирівна,
старший вчитель гімназії № 109 ім. Т. Г. Шевченка,
м. Київ

Зацікавити шестирічну дитину читати досить складно, особливо в епоху цифрових технологій. Інтерес до навчання у дітей цього віку вкрай нестійкий, більшість із них не виявляє вольових зусиль до подолання навчальних труднощів.

Увага у першокласника слабо організована, нестійка. Тому для концентрації дітям потрібна часта зміна завдань, цікаві ілюстрації, звукові сигнали, ігрові ситуації тощо.

Завдяки нестандартним формам і методам проведення уроки НУШ не залишають байдужим жодного учня.

У першому класі застосовуються такі форми й методи, як інсценізація твору, казки, де діти самі обирали собі ролі, розподілялися на групи та презентували свою роботу. За допомогою прийому «Мікрофон» вони побували у ролі інтерв'юера. Декламацію віршів представляли у відеоформаті з відповідно підбраною до вірша локацією.

Спостерігається тенденція зростання відсотка дітей з порушенням графічної, технічної та гігієнічної навичок письма.

Для вирішення низки проблем під час навчання письма стануть: диференційний підхід з підбором завдань; графічні вправи в ігровій формі; дітям з недостатньо сформованою моторною координацією варто пропонувати розфарбовування певних предметів способом штрихування; для автоматизації різнонаправлених рухів пальців і написання букв варто підключити такі форми роботи, як «написання» ліній, букв, складів, слів у повітрі.

Також варто приділити особливу увагу технічним навичкам письма. Великий відсоток першокласників не вміють тримати олівець, змінюють положення зошита з коментуванням «мені так зручно». Неправильна посадка за партою впливає на якість письма та його автоматизацію. Тому варто застосовувати пальчикову гімнастику, нейропсихологічні ігри, руханки для розвантаження хребта.

СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Слободяник Наталія Володимирівна,
*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
лабораторії психології навчання ім. І. О. Синиці,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

Унаслідок збройної агресії Російської Федерації проти України вимушені переселенці опинились у важкій життєвій ситуації. Фінансове неблагополуччя, найчастіше відсутність засобів для існування, і навіть психологічні стреси згубні не лише для них самих, а й мають опосередкований, а також іноді прямий вплив на морально-психологічну атмосферу суспільства.

Становище дітей вимушених переселенців – це глобальна проблема сучасності, характерна для багатьох країн і народів. Нині у нашій країні ця проблема набула особливо гострого характеру. Вимушені переселенці через серйозні обставини, небезпеку залишають своє постійне місце проживання у певному регіоні, що пов'язано насамперед із насильством над особистістю, порушенням її прав тощо. Їм доводиться переносити дуже важкі випробування, включаючи геноцид, масове винищення людей, руйнування звичного життя, розмивання сімейних зв'язків тощо.

Потрібно звертати пильну увагу те, як відбиваються на стані дітей всілякі фізичні та психічні випробування, викликані їхнім становищем, яке змінилося, як впливають ці переживання на психіку і розвиток дитини. Водночас потрібно, звичайно, враховувати наявність життєствердних чинників в організмі дитини,

закладених природою. На основі цього твердження важливо підкреслити, що дитину не можна розглядати незалежно від навколишнього мікросередовища. Вона – частина сім'ї та одночасно – частина ширшої соціальної спільності.

Посттравматичні стресові порушення сприяють формуванню специфічних сімейних взаємин, особливих життєвих сценаріїв та можуть впливати на подальше життя. Тому потрібно розглянути проблему надання систематичної та екстреної допомоги постраждалим від впливу травматичних подій не лише дорослим, а й дітям, перебіг переживань травми яких несе низку специфічних для цього періоду розвитку особистості положень.

Усі діти, які пережили психологічний шок, страждають від його наслідків. Крім багатьох фізичних та психічних розладів, у них спостерігається також порушення процесу пізнання та поведінки у суспільстві.

Екстрена психологічна допомога полягає у регуляції актуального психологічного, психофізичного стану та негативних емоційних реакцій людини; в інтервенції у поверхневі шари свідомості; у знятті симптоматики та глибокому опрацюванні переживань. Мета екстреної допомоги – відновлення можливості емоційного контролю; акумуляція травматичного досвіду інших у свій.

Велику роль у процесі соціалізації особистості грає школа. Вона поступово формує у дитині моральні норми та певні стандарти поведінки. В умовах становища вимушених переселенців процес соціалізації дитини істотно змінюється, він вже пов'язаний з прилученням до нових умов життя, які відрізняються від звичного способу життя в сім'ї. Ця обставина серйозно виявляється у її розвитку.

Для ефективної роботи з постраждалим потрібна система надання допомоги, яка може базуватися на моделі вирішення кризових проблем. Ця модель включає низку елементів, зміст яких пов'язаний з певними етапами роботи з постраждалими або людьми, що переживають складний період свого життя. Для початку важливо визначити картину події та актуальний стан клієнта.

Для цього спеціаліст-психолог (консультант) може скористатися такою схемою роботи: визначити, у чому полягає суть кризи – детальний розбір ситуації, її реконструкція, розуміння клієнтом. Порівняння справжнього самопочуття з минулим досвідом подолання, оцінка змін, що відбулися; проаналізувати, що робилося досі – що робив клієнт для вирішення ситуації. Актуалізація повноважень, тому що клієнти часто збентежені, налякані, це повертає їх до можливості мислити; відновити образ майбутнього – трансформація травматичного досвіду.

Надаючи психологічну допомогу клієнту, що перебуває у складній життєвій ситуації, потрібно забезпечити: запобігання наслідкам; підготовку до можливих проявів клієнта; пояснення нормальності симптомів; навички подолання.

Працюючи з кризовими переживаннями, психолог-консультант повинен дотримуватися досить важливого принципу роботи: він повинен відповідально ставитися до своєї роботи, але не повинен брати відповідальність за життя клієнта замість клієнта. У процесі допомоги психолог може взяти на себе роль «посередника» між ситуацією і самим клієнтом. Формуючи травматичний досвід у спільній роботі консультанта та клієнта, потрібно дотримуватися схеми взаємин, коли психолог є посередником, клієнт стає учнем, а травматична ситуація – вчителем або навчальною ситуацією, у якій клієнт може набути досвіду подолання, який йому буде корисний у подальшому житті.

Працюючи з клієнтом у ситуації кризи та посткризи, психолог-консультант повинен враховувати такі стадії регулювання у кризі: переживання першого року події; кінець першого року – до 10–15 років; час, коли все менше пам'ятається подія.

Для роботи з дітьми, що переживають кризу, існує досить велика кількість різних методів, які дають змогу зняти емоційну напругу. Наприклад, гра із малюнком. Це інтерактивна ілюстрація, що поєднує різні аспекти ігрової та художньої (ізо) терапії. Призначена для дітей віком від 4 до 10 років, які переживають гостру психологічну травму або для дітей, які чекають на болючу

медичну процедуру. Клієнт виражає у малюнку свій внутрішній світ, а потім в ігровій манері опрацьовує свої проблеми. Застосування техніки має катарсичний ефект, дає змогу дитині знайти відповідь на багато питань.

Із вищевикладеного можна зробити висновок, що вивчення та розуміння проблем, із якими мають справу діти вимушених переселенців, потрібно для того, щоб розробити ефективну програму допомоги їм.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ УКРАЇНСЬКИХ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Столярчук Олеся Анатоліївна,

доктор психологічних наук,

старший науковий співробітник лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації, Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України

Сичинська Марія Миколаївна,

аспірантка другого року навчання спеціальності «Психологія»

ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,

науковий керівник: Лушин Павло Володимирович,

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та особистісного розвитку ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

Через розгортання 24 лютого поточного року повномасштабної війни Росії проти України перед вітчизняною психологічною наукою постали нові актуальні науково-прикладні виклики, спрямовані на розроблення і реалізацію заходів зі збереження та відновлення психологічного здоров'я представників різних вікових періодів. У групу ризику, сенситивну до адаптаційних розладів і порушень психофізіологічного функціонування, потрапили підлітки, позаяк до традиційних ознак суперечливості та нерівномірності формування їх особистості додалися зовнішні загрози життєдіяльності. Тож актуальним вектором наших наукових розвідок є завдання – визначити зміни психоемоційного стану, життєстійкості підлітків в умовах війни для подальшого вироблення превентивних і коригувальних заходів щодо адаптаційних порушень і розладів.

Проблема життєстійкості, яка наразі залишається у фокусі досліджень світової психологічної науки, набула особливої актуальності у зв'язку з викликами та загрозами війни Росії проти України. У закордонних дослідженнях більш вживаним є поняття резильєнтності, яке загалом тлумачиться як спроможність протистояти загрозам та/або швидко відновлюватися [1, с. 2707]. Процес дорослішання охоплює і формування життєстійкості особистості, а тому підлітковий вік є як підґрунтям, так і полігоном для випробування резильєнтності. Як наголошують науковці N. Khanlou, R. Wray, резильєнтність є сприятливим компонентом для збереження психологічного благополуччя підлітків, а також постає захисним механізмом від непередбачуваних загроз благополуччю протягом усього життя [2, с. 64]. Також важливо враховувати використання підлітками активів і ресурсів для позитивного подолання негараздів, що відображає процесуальні характеристики резильєнтності [3, с. 36].

У дослідженні, що ми його реалізували у квітні поточного 2022 року за допомогою авторської анкети у Google-формі, взяли участь 519 українських підлітків, з них 64,7 % дівчат і 35,3 % хлопців. На момент проходження анкетування 61,8 % опитаних підлітків перебували на території України, а 38,2 % – за кордоном.

Обробка відповідей на питання щодо пристосування до змін, пов'язаних з війною в Україні, виявила сприятливу тенденцію успішної адаптації більшості підлітків (55,7%), що показано на рис. 1. Зазначимо, що у цій групі перебувають майже всі опитані, які на момент анкетування були за кордоном. Також частина таких підлітків, яка налічує 1,5 %, підкреслила відсутність потреби в адаптації саме через проживання за межами України.

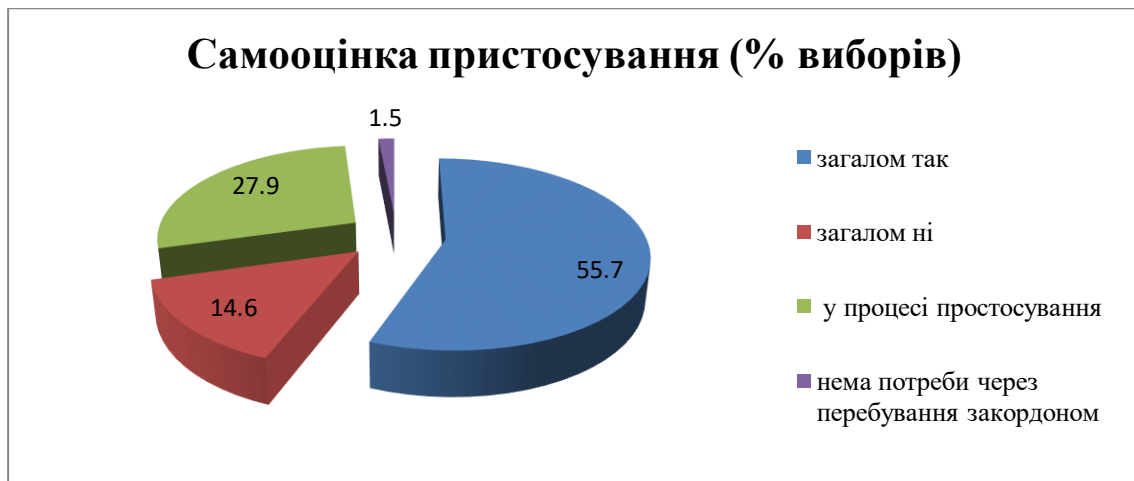


Рис. 1. Самооцінка ступеня пристосування підлітків до змін, пов'язаних з війною в Україні

Майже третина респондентів вказали на перебування у процесі адаптації. Заслуговує на увагу значний обсяг підлітків, які фіксували неспроможність пристосуватися до війни України з Росією. Саме ці підлітки є групою ризику щодо адаптаційних порушень і розладів та потребують адресної психологічної діагностики.

Наступним кроком анкетування постало з'ясування можливих порушень стресостійкості на інтелектуальному рівні. Важливо, що четверта частина опитаних, а саме 25,2 % (їх здебільшого представляють підлітки, що перебувають на території України), визнала часті прояви таких порушень. Майже половина вибірки (48,2 %) фіксувала епізодичні прояви втрати здатності зосереджуватись і ясно мислити через війну. І лише 26,2 % респондентів, переважно тих, хто мігрував за кордон, наголошували на відсутності порушень стресостійкості на інтелектуальному рівні.

Зважаючи на розвинені у підлітковому віці процеси самоусвідомлення, ми сформулювали цільове запитання на розуміння респондентами змін власної резильєнтності в умовах воєнного стану в Україні. Більше 40 % опитаних, що відображає переважну тенденцію (рис. 2), обирали варіант відповіді «іноді проявляється сила духу, але відчувається і тривога, страх».

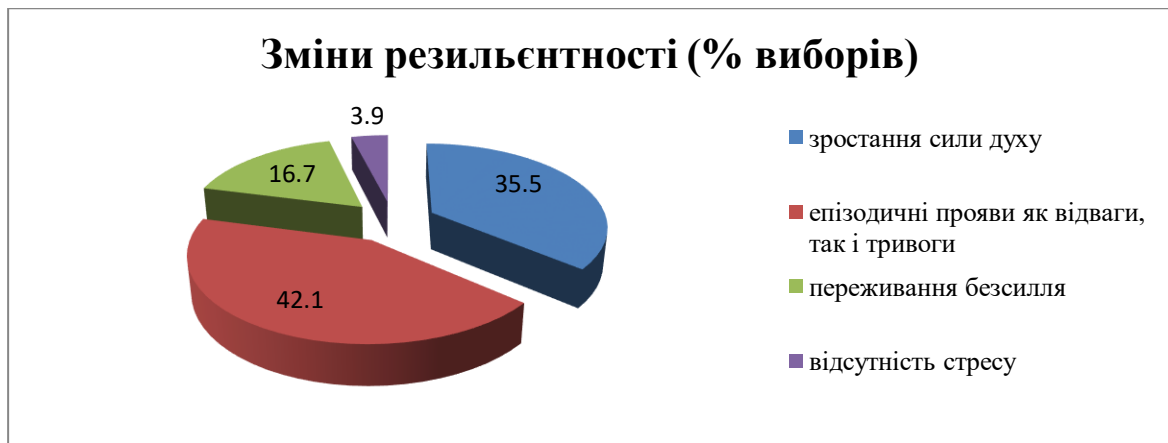


Рис. 2. Фіксація підлітками змін власної резильєнтності

Водночас 35,5 % підлітків (здебільшого тих, хто на момент опитування перебував в Україні) засвідчили зростання власної резильєнтності, вважаючи, що необхідність протистояти стресу зробила їх сильнішими. Очевидно, потребують адресної психологічної підтримки опитані, які часто переживають безсилля. Війна похитнула резильєнтність цих підлітків, їх вибірка нарахувала у нашому дослідженні 16,7 %. На відсутності стресу і, як наслідок, збереженні попереднього рівня резильєнтності наголосило близько 4 % респондентів, що на момент опитування перебували за кордоном.

Зазначимо, що у частини підлітків активізувалися реакції психологічного захисту. Про це свідчать такі варіанти відповіді: «Я стараюся ніколи не проявляти емоції, тому ні сильнішим, ні слабшим я вже не стану». Дехто з опитаних цинічно зазначав, що «...байдуже, нема стресу, бо я не в Україні».

У з'ясуванні дієвих способів підтримки хорошого настрою рейтинг очолило спілкування з однолітками, що відображає традиційні для підліткового віку привабливість і значущість провідної діяльності (табл. 1). Другу позицію рейтингу зайняли різноманітні хобі, їх привабливість лише зміцніла в умовах воєнного стану. Також розвивально-релаксаційну функцію для інтелекту й емоційної сфери підлітків відіграє перегляд інтернет-ресурсів (третя позиція рейтингу). На тлі традиційних підліткових реакцій емансипації й опозиції щодо дорослих природним видається деяке ігнорування спілкування з рідними – цей спосіб знаходиться на четвертій позиції рейтингу. Прикметно, що навчання не

розглядається опитаними підлітками як платформа покращення настрою (остання позиція рейтингу). Ці дані прямо корелюють з попередньо розглянутим питанням анкети щодо емоційного фону навчання підлітків, серед якого радість посіла лише сьому позицію рейтингу.

Таблиця 1

Дієві способи підтримки хорошого настрою

Емоції	Вибір респондентів* (%)	Рейтингова позиція
Спілкування з рідними	43,5	4
Спілкування з друзями	58,7	1
Взаємодія у соціальних мережах	39,7	6
Перегляд інтернет-ресурсів (фільми, відео)	48,2	3
Навчання	11,1	7
Гра на комп'ютері чи смартфоні	38,9	5
Хобі	53,1	2

* питання передбачало можливість одночасного вибору кількох варіантів відповіді

Частина підлітків, відповідаючи на це питання, згадувала віру, розмову з Богом, деякі хлопці надихаються гарними новинами від українських воїнів, одна дівчинка для покращення настрою займається прибиранням, позаяк «...коли все в порядку, то виникає враження, наче трошки складається і в голові».

Отже, аналіз відповідей респондентів виразно засвідчив потужний виклик повномасштабного російського вторгнення психологічному благополуччю всіх українців, у тому числі підлітків. Очевидно, що групу ризику щодо адаптаційних розладів і порушень становлять ті підлітки, що перебували/перебувають у зоні бойових дій чи окупації. Однак ті опитані, які перебувають у відносно безпечних умовах на території України, все одно демонструють значні стресові реакції, їхня резильєнтність балансує в межах пригнічення-збільшення. Більше 60 відсотків респондентів підтвердили часті чи епізодичні випадки порушень власної стресостійкості, майже 17 відсотків переживають почуття безсилля на тлі хронічної втоми. Водночас треба віддати належне та подякувати гостинності жителів дружніх країн, які прихистили наших співвітчизників і створили умови, що забезпечують збереження психологічного благополуччя опитаних підлітків. Навіть вимушена міграція та

зміна умов проживання не спровокували зниження стресостійкості цих респондентів.

Перспективами подальших наукових розвідок вбачаємо апробацію дієвих знарядь і заходів запобігання та усунення адаптаційних порушень вітчизняних підлітків.

Література

1. Alexander, D. E. Resilience and disaster risk reduction. *An etymological journey. Natural Hazards and Earth System Sciences*. 2013. 13 (11), P. 2707–2716.
2. Khanlou, N., Wray, R. A whole community approach toward child and youth resilience promotion: A review of resilience literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2014. 12 (1), P. 64–79.
3. Punjani, N. S., Mevawala, A. S. Resilience among Adolescents: A Concept, Construct, Process, Outcomes and Nurses' Role. *I-manager's Journal on Nursing*. 2019. 9 (1). P. 32–38.

АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Ткачишина Оксана Романівна,
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри
психології особистості та соціальних практик,
Київський університет імені Бориса Грінченка

Суспільні трансформації роблять сучасний світ досить динамічним, важкопрогнозованим та непередбачуваним. Соціально-економічні, політичні та інші зміни, що відбуваються в людському суспільстві, здійснюють вплив на історичний розвиток соціуму загалом. Сучасний соціум поступово змінюється, водночас змінюється і особистість, яка не може існувати поза межами суспільства, і для того, щоб вижити, особистість змушена адаптуватися до цих змін.

Соціально-психологічна реальність в умовах сучасного існування людського суспільства є досить мінливою, водночас із роками спостерігається тенденція до зростання швидкості цих змін, зазнають трансформацій спосіб життя людини, її особистісне буття та існування суспільства загалом. Перед особистістю в сучасному соціумі постають як нові можливості, так і нові

виклики й загрози. Так, деякі дослідники справедливо зазначають, що світ уже ніколи не буде таким, яким він був до пандемії COVID-19. Наприклад, дистанціювання як одна з головних вимог, що звучала з вуст медичних працівників та фахівців сфери охорони здоров'я на початку розвитку пандемії COVID-19, із часом набула специфічного соціально-психологічного характеру (дистанційне навчання, онлайн-освіта, дистанційна робота тощо). У таких умовах здобувачі освіти (та й самі освітяни) зіштовхнулися з новими проблемами та труднощами, породженими викликами сучасності (зокрема і COVID-19), яких не було раніше і які необхідно було вирішувати. Психологічний стан як суб'єктів освітнього процесу в таких умовах, так і будь-якої особистості у новій соціально-психологічній реальності залежить від можливості ефективно адаптуватися до змін. Як показало життя, набуття людством нового досвіду в умовах пандемії COVID-19 (дистанційне навчання, дистанційна робота, диджиталізація суспільства тощо) стало цінним, зокрема, для України, коли вона зіштовхнулася з новими викликами та загрозами, а саме повномасштабною війною.

На успішність соціально-психологічної адаптації особистості в нових умовах впливають особистісні адаптаційні ресурси, які формують конструктивну поведінку особистості та вибір нею конструктивних копінг-стратегій з метою подолання труднощів та проблем, що виникають. Р. Лазарус наголошував на важливості активації адаптивних можливостей людини, тобто адаптаційних ресурсів особистості. Так, він визначає копінг, як «прагнення до вирішення проблем, яке використовує індивід, якщо вимоги мають величезне значення для його гарного самопочуття (як у ситуації, пов'язаній із великою небезпекою, так і в ситуації, спрямованій на великий успіх), оскільки ці вимоги активують адаптивні можливості» [1, с. 9].

Новим викликом для світу стала повномасштабна війна в Україні. І в цьому разі також можна стверджувати, що світ уже ніколи не стане таким, яким він був до цієї війни, оскільки соціальна дійсність стала іншою і породила політичні, економічні та інші проблеми в людському суспільстві, які

торкаються не лише однієї країни, але й багатьох країн світу. Це ще раз свідчить про те, що все в світі взаємопов'язано, особливо, коли мова йде про сучасний соціум.

Війна в Україні стала несподіванкою та викликом для багатьох громадян, призвела до порушення їхнього нормального життя, забезпечення базових життєвих потреб, зокрема і потреби у безпеці, породила необхідність адаптації до нових обставин життя в ситуації невизначеності, постійної тривоги та стресу.

Динамічність та мінливість сучасного світу досить часто робить його у свідомості особистості важкопрогнозованим та непередбачуваним, що призводить до виникнення стресових ситуацій, умов невизначеності, у яких людина має діяти конструктивно та приймати оптимальні рішення.

Проблема особистості в суспільстві та різні її аспекти викликали інтерес багатьох дослідників. Зокрема, висвітлено такі аспекти: місце адаптаційного процесу в психології особистості (Г. Балл, Л. Божович, Г. Костюк, О. Леонт'єв, Ж. П'яже та ін.), адаптаційний потенціал особистості (Н. Коновалова, Л. Коробка, С. Добряк, Н. Завацька та ін.), активізація особистісних потенціалів (Л. Грень, І. Мурашко та ін.), «coping behaviour» (Л. Мерфі, Р. Лазарус, А. Маслоу, Х. Вебер, Р. Мартон, Е. Хайм, Є. Варбан та ін.), копінг-поведінка як особистісний ресурс (Н. Єрмакова, С. Корсун, Т. Ткачук та ін.) тощо.

Сьогодні Україна постала перед новими викликами та загрозами. Війна в Україні, нестабільність економічних, політичних і соціальних умов, характерних для сучасного українського суспільства, призводять до проблем в орієнтації людини в навколишній соціальній дійсності, до неможливості прогнозування власного майбутнього, негативно впливає на функціонування, соціально-психологічну адаптацію та вироблення конструктивних стратегій подолання ситуацій, пов'язаних із невизначеністю та стресом.

Основні завдання, які постають перед особистістю в умовах змін соціально-психологічної реальності, безпосередньо пов'язані з активним використанням психологічних або ж адаптаційних ресурсів. Ефективна копінг-

поведінка, разом із життєстійкістю та оптимізмом, допомагає особистості успішно долати життєві труднощі та перешкоди, знаходити для цього найбільш адаптивні можливості. Неконструктивна копінг-поведінка дає змогу людині в кращому випадку лише призупинити на певний час вирішення проблеми, не усуваючи її причини. У гіршому – тягне за собою ситуативні невдачі, веде до дезорганізації діяльності, невротизації, патологізації особистості.

Конструктивна копінг-поведінка підвищує позитивний потенціал особистості, сприяє розвитку почуття компетентності, самоцінності, впевненості у власних силах, самоефективності, особистісного та соціального успіху. «Копінг» – відносно молоде поняття в психології, яке, утім, уособлює цілий напрям нових досліджень у науці – як зарубіжних, так і вітчизняних. У сучасній вітчизняній психологічній літературі дослідники подають термін «копінг» як адаптивну «переборювальну» поведінку або «психологічне подолання» (І. Афоніна, І. Аршава, Б. Божук, Є. Варбан, К. Максименко, А. Подорожня, В. Шебанова та ін.) [2, с. 278].

Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій, як і особистісні ресурси загалом, можна вважати багатовимірним феноменом, що визначається певними особистісними якостями людини, які сприяють досягненню значущих життєвих цілей у важких, психотравмівних, кризових, непередбачуваних та неконтрольованих життєвих обставинах, актуалізуючись за необхідності для вирішення тих чи інших завдань. Таким чином, особистісні ресурси впливають на успішність соціально-психологічної адаптації особистості, зокрема, і в кризових ситуаціях та складних обставинах життя. Варто наголосити на тому, що особистісні ресурси значною мірою визначаються здатністю до побудови інтегрованої поведінки. Чим вища здатність до інтеграції поведінки, тим більш успішне додання стресогенних ситуацій. Адаптаційні здібності людини залежать від психологічних особливостей особистості. Саме ці особливості визначають можливості адекватного регулювання фізіологічних станів. Чим розвиненіші адаптаційні ресурси, тим вища ймовірність того, що організм людини збереже нормальну

працездатність і високу ефективність діяльності під час впливу психогенних факторів зовнішнього середовища [3].

Отже, в умовах змін соціально-психологічної реальності, чим би ці зміни не були викликані (війна, бойові дії, стихійні лиха тощо), активізуються адаптаційні ресурси особистості, які дають змогу людині пристосуватися до нових обставин, зміненої реальності, створюють умови для їх «прийняття» та переосмислення. Крім того, адаптаційні ресурси особистості виступають основою формування конструктивної поведінки, впливають на вибір конструктивних копінг-стратегій з метою подолання життєвих труднощів та перешкод на відміну від неконструктивних. Наприклад, стратегія уникання, яка характеризується прагненням уникати контакту з навколишнім світом та витісняє необхідність розв'язання проблеми (відхід у хворобу, активізація вживання алкоголю та наркотиків, суїцид). Стратегія уникання – одна з провідних поведінкових стратегій, яка сприяє формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки і не є конструктивною за своїм змістом. Використання цієї стратегії обумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем.

Література

1. Лазарус Р. С. Психология эмоций : учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по спец. псих. Санкт-Петербург : Питер, 2007. 328 с.
2. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
3. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32 (71). № 3. С. 93–98.

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН КУРСАНТІВ ЗВО МВС УКРАЇНИ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ІСПИТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Тюріна Валентина Олександрівна,
*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри соціології та психології,
Харківський національний університет внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0003-2308-1977*

Війна – це не тільки криза, а й трагедія, яка вплинула на всі без винятку аспекти нашого життя, зокрема й на освіту. Війна відкинула освітню реформу в Україні за певними напрямками на п'ять-сім років назад. Тому освіта в умовах війни та відбудови вимагає значного коригування. Не є винятком і Харківський національний університет внутрішніх справ.

У воєнний період доцільно зосередити зусилля передусім на створенні безпечних умов для здобуття освіти, забезпеченні доступності та безперервності навчання у регіонах України з різною безпековою ситуацією (організація завершення навчального року та вступної кампанії; забезпечення дистанційного навчання; координація гуманітарної допомоги для доступності та безперервності навчання; залучення потенціалу переміщених педагогічних працівників тощо).

Багато людей змушені були змінити місце проживання у межах країни і навіть виїхати з країни, зокрема курсанти та студенти. Курсанти, як майбутні офіцери поліції, належать до особливої категорії, оскільки від сформованості у них професійно значущих знань, умінь і навичок залежить їхній професіоналізм, а в майбутньому – здоров'я і життя не тільки власні, а й інших людей. Саме емоційний та психологічний стан курсанта – майбутнього правоохоронця – в умовах війни має важливе значення для одержання професійно необхідних знань, умінь та навичок. Успішність курсанта, як майбутнього працівника поліції, залежить, зокрема, від рівня оволодіння поведінковими способами вирішення особистих та соціальних проблем під час навчання [1].

Психологічна готовність курсанта діяти в складних напружених ситуаціях допоможе зменшити вплив негативних емоційних чинників на результативність його навчальної діяльності та професійної підготовки.

Навіть у мирний час протягом навчального процесу курсанти часто стикаються зі стресом, наприклад, під час практичних занять (заняття з вогневої підготовки, заняття з рукопашного бою, з оперативно-розшукової діяльності, оволодіння спецтехнікою тощо), а також під час екзаменаційних сесій.

Професійна підготовка курсантів вимагає засвоєння великого обсягу професійно необхідної інформації та формування широкого спектру професійних умінь і навичок. Ця підготовка здійснюється зазвичай за умов дефіциту часу і супроводжується значними змінами функціонування різних систем організму курсантів, зокрема порушенням психічної та соціальної адаптації [1].

За умов воєнного стану під час підготовки до практичних занять та до іспиту курсанти, які перебувають у стані постійного підсвідомого очікування повітряної тривоги, починають втрачати навчально-пізнавальну мотивацію та навіюють собі негативні думки. Водночас виникають різні питання: «Як якісно підготуватись до практичних занять та до іспиту? Як не втратити пізнавальну мотивацію та навіщо вона взагалі потрібна? Як не навіювати собі страх, невпевненість і погані думки? Як вдало підготуватися та скласти всі іспити? Як не нашкодити своєму психічному здоров'ю під час підготовки до іспитів та під час їх складання?».

В умовах війни ці питання набувають для курсантів особливого значення та актуальності і потребують детального вивчення та аналізу. Під час сесії у кожного курсанта спостерігається підвищення рівня ситуативної та особистісної тривожності й емоційної напруженості. Це пояснюється тим, що іспит зазвичай курсанти сприймають як загрозову подію і розглядають як критичну ситуацію, що впливає на їхній психологічний комфорт, на соціальний статус і подальше навчання в університеті. Така ситуація заважає і перешкоджає виявленню реального рівня знань у курсантів.

Екзаменаційний стрес розуміють як специфічний стан курсанта, який складає екзамен; реакція на такий стан детермінується його індивідуальними психологічними особливостями. Зазвичай стрес починається з того моменту, коли курсант починає усвідомлювати, що вже скоро йому доведеться скласти екзамен. У різних курсантів ця думка виникає у різні терміни відносно дати складання іспиту: хтось починає нервувати і готуватися за декілька місяців, хтось – від декількох тижнів до декількох днів, а дехто майже зовсім не хвилюється і робить все в останню мить або взагалі не готується. Це все визначається темпераментом курсанта, його емоційною витривалістю й особистою відповідальністю і ставленням до навчання та його результату. З усвідомленням наближення дня іспиту у курсанта починає зростати тривожне очікування, яке досягає максимуму під час безпосереднього наближення іспиту або його складання.

У стані стресу людина відчуває сильне занепокоєння, оскільки вона вважає, що не може повністю контролювати ситуацію і впоратися з проблемою. Цей стан визначається такими факторами: великою кількістю інформації, недостатньою кількістю часу для її сприймання та засвоєння.

Наслідком стресу може стати депресія, яка викликає у курсанта різкі зміни настрою, зниження самооцінки, погіршення сну й апетиту. Депресія негативно впливає на навчально-пізнавальну мотивацію і тим самим ускладнює підготовку до іспитів.

Невеликі дози стресу є навіть необхідними, оскільки стрес сигналізує про виникнення проблем і сприяє «налаштуванню» людини на адекватну поведінку в умовах небезпеки. У випадку наближення дати екзамену та під час його складання стрес забезпечує додатковий синтез адреналіну в організмі.

Якщо курсант перебуває в постійному стресі, незалежно від того, якими чинниками викликаний стрес, зовнішніми (воєнний стан в країні) або внутрішніми (голодування, спорт), – це є небезпечним для здоров'я.

Обов'язковим складником будь-якої діяльності є мотив, він виступає і рушійною силою, яка спонукає людину діяти певним чином і спрямована на

досягнення якоїсь певної мети. Мотив зумовлюється прагненням вдовольнити певну потребу, і дає енергію для реалізації задуманого. Значну роль тут відіграє сила мотивації. Зі слабкою навчально-пізнавальною мотивацією курсант не може активно й результативно готуватися до занять та іспитів, не кажучи вже про результат його підготовки. Якщо результат іспиту є важливим для курсанта, то зовсім позбутися хвилювання неможливо. Курсант має бути впевненим у собі, своїх силах та своїх знаннях, тож якщо курсант старанно та сумлінно вчився, то підготуватися до іспиту буде не складно. Важливо зосередитися на підготовці та не навіювати собі негативних думок та емоцій. Самонавіювання може мати як позитивний, так і негативний характер, але здебільшого негативний, особливо серед курсантів.

Відповідно, якщо курсант буде постійно повторювати собі, що він не встигне підготуватися, забуде все, що вчив, розгубиться, знайде якісь зовнішні та внутрішні фактори, які заважатимуть йому при підготовці, то кінцевий результат буде негативним. І навпаки, якщо курсант самоорганізується, уявляючи себе як майбутнього висококваліфікованого працівника поліції, якому притаманні висока емоційна стійкість і витримка, буде добре харчуватися і висипатися, чергувати підготовку та відпочинок, то результат буде успішним, а складання екзамену не буде викликати відчуття стресу, хіба що незначне хвилювання. Психологи рекомендують багато способів позитивного самонавіювання, але найефективніший і найшвидший спосіб – це афірмації, тобто своєрідні твердження, що фокусуються на позитивному результаті. Для досягнення бажаного результату людині необхідно розслабитися та повторювати про себе лише позитивні формули: «У мене все виходить!»; «Я старанно вчився і якісно підготувався до іспиту»; «Я встигаю підготуватися, бо я вмію організовувати свій час». Треба навчитися подумки малювати собі картину впевненого студента, чіткої відповіді та отримання позитивної оцінки. Крім того, варто навчитися ніколи не думати про невдачу на екзамені. Найбільшої впевненості на іспиті додає знання предмета, тому

доцільно використовувати важливі правила, які допоможуть якнайкраще підготуватись до екзаменаційної сесії [2].

Навчатися, особливо опановувати професію працівника поліції, взагалі без стресу неможливо, особливо під час війни, але можна підвищувати свою стресостійкість. Якщо намагатися тільки ігнорувати стреси або уникати їх, то можуть виникнути такі стани, як байдужість, депресія, відчуття туги та нудьги. Для сучасного курсанта стрес не є надприродним станом, а скоріше реакцією на накопичені проблеми та на процес боротьби з повсякденними труднощами.

Навчання відбувається ефективніше, коли воно мотивоване, коли діяльність курсанта за спрямованістю та внутрішньою метою збігається з особистими бажаннями.

Вельми суттєвим є те, що курсант навчається під час війни, постійно перебуваючи в стані стресу, тому необхідно підкріплювати мотивацію позитивними емоціями і відганяти від себе невпевненість і страх. За допомогою самонавіювання людина трансформує свої внутрішні образи у слова, які багаторазово спрямовуються до нашої свідомості. Слова, що звернені до самого себе, посилюють віру у те, що людина здатна досягти поставленої мети, і змушують свідомість сконцентруватись й активно працювати задля досягнення цієї мети. Виходячи з усього сказаного вище, можна зробити висновок, що мотивація – це сила, яка здатна керувати людиною. Тому необхідно формувати впевненість у собі, у своїх можливостях, силах і своїх уміннях, пам'ятати про свою мету та вірити у себе, особливо у воєнний період у країні.

Література

1. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство». 2012. 200 с.
2. <http://kkibp.edu.ua/uk/novini/957-yak-uspishno-zdaty-sesiiu-poradypraktychnoho-psykholoha>

ЗДАТНІСТЬ ДО АДАПТАЦІЇ ЯК СКЛАДНИК ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

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

Можливості для адаптації в конкретному середовищі, з одного боку, визначаються, а з іншого – визначають рівень психічного здоров'я. Очевидно, що здатність до адаптації й особливості психічного здоров'я взаємопов'язані. ВООЗ визначає психічне здоров'я як «...стан добробуту, в якому людина здатна реалізувати свій потенціал, долати щоденні стреси, ефективно й плідно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти» і пропонує розглядати його як мінливий стан, відповідно до рівня прояву в конкретній життєвій ситуації в конкретної людини [1] (див. табл. 1).

Таблиця 1

Рівні психічного здоров'я

Психічний добробут (зелена зона)	Помірний стрес (жовта зона)	Вразливість та сильний стрес (помаранчева зона)	Погіршення добробуту (червона зона)
Нормальні зміни настрою	Знервованість, дратівливість, сум	Тривога, гнів, постійний сум, безнадія	Надмірна тривога, лють, депресивний настрій
Нормальний патерн сну	Складнощі зі сном	Порушений сон, сон без відпочинку	Неможливість заснути або спати
Добре фізичне самопочуття, енергійність; працьовитість	Втома, зниження енергії; головний біль, м'язове напруження; прокрастинація	Велика втома, болі; зниження якості роботи; презентеїзм	Виснаження, фізична хвороба; неможливість виконувати роботу, абсентеїзм
Соціальна активність	Зниження соціальної активності	Соціальне уникання, відмова від контактів	Ізоляція, уникання соціальних подій

Адаптація як здатність творчо пристосовуватися до середовища із врахуванням адаптивних реакцій виживання відповідає рівню психічного добробуту (зелена зона). Це: 1) стан, коли людина як особистість пристосовується до існування в суспільстві відповідно до вимог цього суспільства й у відповідності з власними потребами, мотивами й інтересами; 2)

здатність змінюватися відповідно до різноманітних або нестабільних обставин проявляється в поведінці, що дає змогу людині ефективно пристосовуватися до навколишнього середовища та оптимально функціонувати в різних сферах, таких як боротьба зі щоденними стресорами; 3) здатність індивіда чи групи опрацьовувати нову або модифіковану інформацію та відповідні психологічні, фізіологічні або поведінкові реакції, що дає змогу ефективно функціонувати або досягти цілей в умовах, які постійно змінюються.

Для інших трьох рівнів психічного здоров'я – від помірного стресу до погіршення добробуту – характерні порушення пристосування організму до постійно змінних умов зовнішнього або внутрішнього середовища; як стан динамічної невідповідності між живим організмом і зовнішнім середовищем, що призводить до порушення фізіологічного функціонування, зміни форм поведінки, розвитку патологічних процесів.

Порушення адаптації (помірний стрес, жовта зона). Якщо говорити про адаптацію як процес пристосування організму до мінливих умов зовнішнього чи внутрішнього середовища, то тут неминучі **ситуативні порушення адаптації** (порушення гомеостазу) – стан невідповідності між потребами організму і зовнішніми умовами його функціонування, що спричиняє порушення фізіологічного функціонування, зміни форм поведінки. Безумовно у цьому випадку людина буде відчувати стрес. Якщо такі зміни охоплюють одну сферу і ведуть до розвитку індивіда, то, на нашу думку, йдеться про порушення в процесі адаптації, на межі між помірним стресом (жовта зона) і психічним здоров'ям (зелена зона). Коли людина переходить від помірного стану до спокою і навпаки.

Якщо ж такі порушення тривають довго, захоплюють більшість сфер й адаптуватися не вдається, то йдеться про **тривалі помірні порушення адаптації** (*maladjustment*) – як нижчу за оптимальну здатність справлятися з біологічними, економічними, емоційними, інтелектуальними завданнями чи соціальним функціонуванням у певному середовищі, культурі чи сукупності обставин. У цьому випадку порушення ще не досягають рівня розладу

адаптації, але вже погіршується ефективність стосунків, зменшується здатність долати труднощі й протидіяти стресам, успішно функціонувати в різних сферах, а також індивід переживає емоційні порушення мінорного характеру.

Порушення адаптації можуть характеризуватися *девіантною поведінкою*, коли пристосування до сформованих соціальних умов відбувається з порушенням прийнятих у суспільстві цінностей і норм поведінки, без урахування потреб іншої людини. Як окремий вид порушень адаптації можна виділити порушення, що виникають внаслідок *регресивної адаптації* (формальної, конформної), такої, що не відповідає інтересам суспільства та самої особистості; за якої неможлива самореалізація, прояв творчих здібностей, гідне життя. Такі порушення адаптації породжують внутрішні конфлікти, систематичні помилки (порушення норм, очікувань, шаблонів поведінки), нові проблемні ситуації. Регресивна адаптація є зазвичай наслідком депривації, і, будучи найменш енергозатратною, дає змогу індивідові повернутися до простіших і безпечніших способів пристосування, які, однак, не сприяють розвиткові.

Розлади адаптації (вразливість та сильний стрес, помаранчева зона) характеризуються станом суб'єктивного дистресу й емоційних порушень, що веде до дезорганізації функціональних систем організму, зазвичай, перешкоджає соціальному функціонуванню і продуктивності. Такі розлади виникають у період адаптації до значної зміни в житті або внаслідок стресових життєвих подій чи ситуацій (зокрема в екстремальних, надзвичайних ситуаціях, у випадку наявності або можливості серйозної фізичної хвороби) для пристосування до яких в людини не вистачає ні зовнішніх, ні внутрішніх ресурсів (сформованих навичок, готових механізмів подолання (копінг-стратегій), стресостійкості, резильєнтності тощо).

Розлади адаптації можуть бути *непатологічними* [3], але такими, що супроводжуються станом сильного стресу (помаранчева зона), та розлади адаптації (за МКХ-10), що ведуть до суттєвого погіршення добробуту (червона зона).

Непатологічні розлади адаптації (maladaptation): а) стан, коли біологічні, психологічні, поведінкові та/або захисні механізми шкодять виживанню та розмноженню виду; б) стан, за якого біологічні риси або моделі поведінки є шкідливими, непродуктивними або якимось інакше заважають оптимальному функціонуванню в різних сферах, наприклад, успішній взаємодії з навколишнім середовищем та ефективному вирішенню проблем і подоланню стресів щоденного життя; в) поведінка, що призводить до стресу (*maladaptive behavior*).

Непатологічні розлади адаптації часто проявляються як початкові етапи синдрому вигорання, коли окрім психологічного дискомфорту періодично з'являються порушення сну, емоційна лабільність, астеничні прояви, тривога, погіршення пам'яті й уваги, вегетативні дисфункції. Зазвичай на цьому етапі соціальне функціонування і продуктивність суттєво не порушені і люди не звертаються за медичною і психологічною допомогою [3].

Розлади адаптації (за МКХ-10) суттєво погіршують добробут (червона зона) і діагностуються, якщо спостерігався ідентифікований психосоціальний стрес, що не досягав надзвичайного або катастрофічного розмаху, після перенесення якого хворобливі симптоми з'явилися протягом місяця [3]. Повномасштабна війна в Україні характеризується низкою екстремальних, надзвичайних ситуацій, гострих інтенсивних і хронічних стресових ситуацій низької інтенсивності. Залежно від рівня психічного здоров'я, наявності зовнішніх ресурсів для деяких українців такі ситуації будуть травмівними, для інших призведуть до розладів адаптації, а ще для когось стануть поштовхом до посттравматичного зростання

Адаптацію характеризує здатність гармонійно взаємодіяти з іншими, враховуючи вимоги суспільства і власні інтереси. А дезадаптація, відповідно, – порушена здатність або повна нездатність пристосовуватися до середовища, враховувати інтереси свої й інших.

Порушення адаптації можуть бути ситуативними (стан невідповідності між потребами організму і зовнішніми умовами його функціонування). Такий

стан є неминучим у процесі розвитку індивіда і тривалими (*maladjustment*) – нижча, ніж оптимальна, здатність справлятися з викликами середовища. Можуть характеризуватися девіантною поведінкою, коли не враховуються інтереси інших, норми й цінності середовища, а можуть не враховуватися власні інтереси.

Розлади адаптації виникають у період пристосування до значної зміни в житті або внаслідок стресових життєвих подій чи ситуацій, якщо людині не вистачає для цього ні зовнішніх, ні внутрішніх ресурсів. Розлади адаптації можуть бути: непатологічними (*maladaptation*), такими, що заважають оптимальному функціонуванню в різних сферах; ведуть до стресу. Це клінічні розлади згідно МКХ-10 [3]. Стан адаптованості не є стабільним, а може змінюватися від ситуації до ситуації, переходить від одного рівня на інший.

Література

1. Mental Health Commission of Canada. URL: <https://mentalhealthcommission.ca>
2. Юрьева Л. Н. Расстройства адаптации при психосоциальных стрессах: диагностика, профилактика и коррекция. *Семейная медицина*. № 4. 2015. С. 89–92. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/simmed_2015_4_23
3. ICD-10. URL: <https://icd.who.int/browse10/2015/en#/F43>

ВПЛИВ СІМЕЙНИХ ФАКТОРІВ НА ПРОЯВ СИМПТОМІВ ПТСР У ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

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

Розв'язання РФ війни в Україні спричинило, зокрема, військову агресію стосовно дітей. Це повинно розглядатися як порушення основних прав людини, яке може мати стійкий вплив на фізичне та психічне здоров'я і благополуччя з тривалими наслідками для розвитку дитини. Вплив війни на дітей величезний і всепроникний, з численними наслідками, включаючи негайну реакцію на стрес, підвищений ризик певних психічних розладів, дистрес від вимушеного розлучення з батьками та страх за особисту та сімейну безпеку. Таким чином, досвід, який діти повинні пережити під час та внаслідок війни, різко контрастує

з їхніми потребами у розвитку та їхнім правом зростати у фізично та емоційно безпечному і передбачуваному середовищі.

Батьки відіграють важливу роль у тому, наскільки добре їхні діти реагують на травмівну подію. Діти мають досить обмежений набір навичок, що дає змогу відкрито спілкуватися або справлятися з болем та сильними емоціями. Це робить їх дуже залежними від батьків, які допомагають їм почуватися в безпеці та регулювати свої емоції.

Сімейні фактори можуть відігравати центральну роль у опосередкуванні травматичних подій та посттравматичного стресового розладу. Теорія екологічних систем Урі Бронфенбреннера наголошує на важливості сімейних факторів у формуванні особистості дитини. За Бронфенбреннером, екологічне середовище розвитку дитини складається з чотирьох взаємозалежних систем:

- мікросистема – сім'я дитини;
- мезосистема – дитсадок, школа, двір, квартал проживання;
- екзосистема – дорослі соціальні організації;
- макросистема – культурні звичаї держави, цінності, звичаї та ресурси.

Якщо сім'я дружна, дитина росте більш спокійною, керованою і доброзичливою. Навпаки, подружній конфлікт або психологічна травма батьків зазвичай пов'язані з непослідовними дисциплінарними заходами та ворожим ставленням до дітей, що породжує дитячу ворожість у відповідь. Водночас треба враховувати, що всі відносини взаємозворотні – тобто як дорослі впливають на поведінку дітей, так і діти, їхні фізичні властивості, характеристики особистості та можливості, також впливають на поведінку дорослих. Сім'я як середовище – дуже динамічне утворення [1].

Зазначимо, що теорія У. Бронфенбреннера передбачає врахування не стільки об'єктивного оточення дитини, скільки того, як воно сприймається дитиною. Тому корекція розвитку має на увазі зміну: 1) травмівних компонентів оточення (мікросистеми); 2) самого оточення; 3) мезосистеми; 4) бачення дитиною того оточення, у якому вона перебуває.

Одна із провідних експерток у галузі травматичного стресу, професор психології Університету Раєрсона в Торонто Кендіс М. Монсон та її колеги стверджують, що міжособистісні стосунки між членами сім'ї тісно пов'язані з розвитком, підтримкою та лікуванням посттравматичного стресового розладу у дітей. Діти, що підтримують тісні стосунки зі своїми батьками, здатні долати несприятливі наслідки впливу подій, що травмують. Більше того, діти, у яких діагностовано посттравматичний стресовий розлад та депресія, демонструють нижчий рівень батьківської підтримки, ніж діти без такого діагнозу [2]. Крім того, Кейт Маклафлін та її колеги у національному вибірковому обстеженні американських підлітків виявили, що підлітки з посттравматичним стресовим розладом зазвичай проживають лише з одним із батьків [3].

Згідно з останнім звітом Міжнародної організації з міграції (МОМ), вторгнення Росії в Україну викликало масове переміщення людей, зокрема понад 8 мільйонів українців перемістилося всередині країни. Дані ООН показали, що 6,03 мільйона людей залишили Україну. 90 % із них – жінки з дітьми. Чоловіки залишилися захищати країну або працювати задля її перемоги. Розділення сімей, разом із іншими чинниками, може сприяти розвитку ПТСР, посилювати шкоду психологічному здоров'ю дітей і мати особливо глибокі та довгострокові наслідки.

Батьківство як особлива, суспільно значуща діяльність, опосередкована культурним досвідом, нормами та традиціями, має своєю кінцевою метою успішну соціалізацію дітей, тобто виховання у них певних особистісних якостей та форм соціальної поведінки, необхідних та бажаних для життя в цьому суспільстві, у цій культурі. Соціалізація дитини є керованим процесом, найважливішим інструментом якого є соціальний контроль з боку батьків, або так званий батьківський контроль. У психологічних дослідженнях батьківський контроль визначається як одна з базисних характеристик сімейного виховання, поряд з такими компонентами, як батьківська турбота, батьківське кохання, навчання дітей. За наявності хорошого контакту батьки приділяють увагу дитячим проблемам, поділяють інтереси дитини. Вона довіряє батькам, і її

стосунки з ними насичені позитивними емоціями. Батьківський контроль сприяє зміцненню дисципліни, він вводить дитину в систему обмежень і санкцій, що орієнтують її в належному і можливому, обов'язковому і бажаному, толерантному та нетерпимому, задаючи тим самим дитині допустимі межі її особистої свободи і відповідальності та допомагаючи визначитись у цих межах.

З іншого боку, батьківський психологічний контроль, який полягає у примусі дітей підкорятися вимогам і потребам своїх батьків, гальмує формування ідентичності у дітей та підлітків і може знизити розвиток їх емоційного функціонування. Дитина стає замкненою, відчуває тривогу, депресію, емоційне відчуження. Набридлиий батьківський контроль підриває віру дитини в те, що вона здатна діяти самостійно і незалежно. У неї не залишається шансів навчитися приймати власні рішення і вчитися на власному досвіді. За відсутності контакту батьки не звертають уваги на проблеми дитини та не поділяють її інтересів. Дитина відчуває нестачу довіри по відношенню до батьків, її здатність створювати позитивні емоційні зв'язки недостатньо розвинена.

Більше того, у дітей, які зазнають жорсткої дисципліни та психологічного насильства з боку батьків або батьківського стресу, виявляється більша кількість симптомів посттравматичного стресового розладу.

Отже, комплекс характеристик компетентних батьків, що запобігає або зводить до мінімуму симптоми ПТСР, відповідає наявності в батьківських відносинах чотирьох вимірювань – контролю, вимогливості до соціальної зрілості, спілкування та емоційної підтримки. Водночас адекватний контроль передбачає поєднання емоційного прийняття з високим обсягом вимог, їхньою ясністю, несуперечливістю та послідовністю їх пред'явлення дитині.

Якщо дитина страждає від несприятливих стосунків з батьками, то спеціалісту, що допомагає, важливо врахувати всі ці компоненти в роботі з її сім'єю. Зміна самих відносин не завжди можлива; у той самий час спеціаліст має бути особливо уважним до дитини, забезпечуючи їй емоційну підтримку,

допомагаючи прийняти своє оточення і не шукати у собі причин складних стосунків із батьками.

Література

1. Bronfenbrenner, U., McClelland, P., Wethington, E., Moen, P., & Ceci, S. J. The state of Americans: This generation and the next. New York: Free Press. 1996.
2. Monson, C. M., Fredman, S. J., Macdonald, A., Pukay-Martin, N. D., Resick P. A., & Schnurr, P. P.. Effect of cognitive-behavioral couple therapy for PTSD: A randomized controlled trial. *Journal of American Medical Association*, 308, 700-9. 2012. doi: 10.1001/jama.2012.9307
3. McLaughlin K. A., Koenen K. C., Hill E. D., Petukhova M., Sampson N. A., Zaslavsky A. M., Kessler R. C. Trauma exposure and posttraumatic stress disorder in a national sample of adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 52(8). 2013. P. 815-830.

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ПРОЄКТІВ У РОБОТІ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НУШ

Шпитківська Світлана Василівна,
вчитель-методист гімназії № 109
ім. Т. Г. Шевченка, м. Київ

Філософія НУШ передбачає комплексний, інтегрований, направлений на розвиток особистості підхід. Школярі не вивчають окремо взяті предмети, а опановують знання та практичні вміння переважно через проєктну та дослідницьку діяльність. Також вони вчаться спілкуватися, висловлювати свої почуття, бути уважними до інших тощо.

Унікальність роботи над проєктами полягає у можливості інтегрувати навчальний зміст різних предметів.

Метод проєктів та дослідницьку діяльність застосовую для тісних міжпредметних зв'язків між математикою та іншими предметами (особливо ЯДС, дизайн і технології), щоб показати її прикладну спрямованість, доцільність використання.

На заключних етапах такої роботи чудово працюють діаграми як вид порівняння результатів; цей спосіб подобається учням.

Із задоволенням діти створюють лепбуки – саморобні інтерактивні книжки за темами, що є своєрідним підсумком, систематизацією інформації, проєктної чи дослідницької діяльності.

Особливо ефективні ці методи у 3–4-х класах початкової школи.

А з першачками найзахопливішою є робота з LEGO. Першокласники залюбки використовують «шість цеглинок» – технологію навчання, яка допомагає учням тренувати пам'ять, розвивати моторику і творчо мислити. Через гру вони навчаються таких важливих, передбачених НУШ умінь, як, наприклад, вирішення проблемних завдань.

Використовую LEGO для навчання рахунку, дій додавання/віднімання, наочного порівняння, розв'язування задач, конструювання геометричних фігур, розрізнення порядку, напрямку, кольорів тощо. Задією міжпредметні зв'язки: математика – мова – читання; математика – ЯДС; математика – дизайн і технології.

Такі методи і форми роботи НУШ не тільки зацікавлюють дитину, але збагачують її мовлення, розвивають мислення, психоемоційну сферу, додають яскравість пізнавальним процесам.

Ці методи і форми роботи потребують ретельної підготовки та сформованих умінь та навичок учнів. Але кропітка і поступова робота дає свій результат. Незвичайні теми проєктів зацікавлюють дітей, навіть можна простежити певне профорієнтаційне спрямування.

Учнівський колектив згуртовується, діти вчаться працювати індивідуально й у групах; зростає почуття колективізму, взаємодії та взаємоповаги, дружби.