



СЕКЦІЯ ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ УСП
(асоційований член Австрійського інституту психотерапії
немовлят, дітей, підлітків та молоді)
УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ
ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ,
ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ ЛЬВДУВС,
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ОСЕРЕДОК УКРАЇНСЬКОЇ СПІЛКИ ПСИХОТЕРАПЕВТІВ,
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
Матеріали ІV Міжнародної науково-практичної конференції
«ЯК ВИЖИТИ ДИТИНІ У СВІТІ, ДЕ ДОРΟΣЛІ «З'ЇХАЛИ З
ГЛУЗДУ?»

Materials of the International scientific-practical conference
*"HOW TO SURVIVE A CHILD IN THE WORLD, WHERE DID ADULTS "GO
CRAZY?"*

04-05 червня 2022 року



Тернопіль-Львів/Ternopil-Lviv 2022

УДК [615.851.1](#)

К 29 Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «**ЯК ВИЖИТИ ДИТИНИ У СВІТІ, ДЕ ДОРОСЛІ «З'ЇХАЛИ З ГЛУЗДУ?»**»

Materials of the **IV** International scientific-practical conference "**HOW TO SURVIVE A CHILD IN THE WORLD, WHERE DID ADULTS "GO CRAZY?"**".

Тернопіль-Львів:

Укладач та науковий редактор матеріалів конференції доктор психологічних наук, доцент **Галина Католик**

К 29 У збірнику представлено тези доповідей докторів та кандидатів наук, здобувачів наукових ступенів, фахівців-практиків за профілем, викладачів, аспірантів, магістрантів, студентів, які є результатом сучасних теоретичних досліджень та практичних пошуків у царині дитячо-юнацької психотерапії у час перебування держави у широкомасштабній війні та триваючої роками пандемії COVID-19, що можуть бути цікавими для дослідників, теоретиків і практиків у галузі психології, психотерапії, медицини, юриспруденції, педагогіки.

Робочі мови конференції: українська, польська, англійська

.Ключові слова: діти, війна, нові реалії, ресурс.

Web site: <http://fmm.knukim.edu.ua/konferentsiya.html>

The collection presents the abstracts of the reports of doctors and candidates of sciences, holders of scientific degrees, practitioners by profile, teachers, graduate students, master's students, and students, which are the result of modern theoretical research and practical research in the field of child and adolescent psychotherapy during the state's presence in a large-scale war and the ongoing COVID-19 pandemic, which may be of interest to researchers, theoreticians and practitioners in the fields of psychology, psychotherapy, medicine, jurisprudence, and pedagogy.

Working languages of the conference: Ukrainian, Polish, English.

Key words: children, war, new realities, resource.

Відповідальність за достовірність представлених матеріалів, точність викладених фактів та цитувань несуть автори.

© УСП, УІДЮППС, ІУПБ ЛьвДУВС 2022

© Г.Католик 2022

ЛьвДУВС, 2022. – 145 с.

**Розклад конференції. Оргкомітет та спікери.
ПОРЯДОК РОБОТИ ON-LINE КОНФЕРЕНЦІЇ**

04 червня <i>субота</i>	09.00 - 10.00 - вхід в On-line режим конференції: 10.00 – 10.30 – відкриття конференції, привітання 10.30 - 13.45 – пленарне засідання конференції 13.45 -14.15 – перерва 14.15– 17.00 – пленарне засідання конференції 17.00 - 19.00 – велика психотерапевтична група рефлексії
05 червня <i>неділя</i>	09.00 - 09.30 - вхід в On-line режим конференції 09.30 – 11.00 – доповіді 11.00 - 12.00 – круглий стіл <p align="center">вхід в On-line режим Зал 1, Зал 2</p> 12.00 – 13.30 – майстер-клас 13.30 – 14.00 – перерва <p align="center">вхід в On-line режим конференції</p> 14.00 – 15.10 – доповіді 15.10 – 17.45 Секційні засідання; вхід в On-line режим Зал 1, Зал 2 15.10 – 16.15 – доповіді 16.15 – 17.45 – майстер-клас 18.00 – 19.00 - підсумковий круглий стіл, <p align="center">прийняття резолюції конференції</p>

РЕГЛАМЕНТ РОБОТИ

- доповіді на пленарному засіданні — 30 хв.;
- виступи в обговореннях — до 5 хв.
- майстер-класи — до 1 год. 30хв.
- Круглий стіл – до 1 год.
- Велика група – 2 год.

НАПРЯМИ РОБОТИ КОНФЕРЕНЦІЇ:

- Нові реалії, старі виклики – специфіка травми в сучасних умовах.
- Хто я ? – питання ідентичності клієнтів, спеціалістів і загалом суспільства в Україні і світі.
- Достатньо хороша мама під час війни, яка вона? – роль сім'ї і родини в життя дитини.
- Достатньо хороший психотерапевт в умовах війни, який він? – ідентичність професійна і особистісна, етика і рамки, безпека і контроль, робота і волонтерство.
- Де взяти ресурс? – теорія і практика.

ПОЧЕСНИЙ ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

Альфред Приц, екс-голова Всесвітньої Ради Психотерапії (WCP) доктор психологічних наук, ректор університету ім. З. Фрейда, почесний професор Віденського Університету, Відень, Австрія

Йозеф Біннебезель, prof. dr hab. Katedra Rewalidacji, Resocjalizacji i Opieki Długoterminowej, Instytut Nauk Pedagogicznych, Wydział Filozofii i Nauk Społecznych Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu

Лотар Шатенбург, доктор психологічних наук, завідувач відділення психосоматичної клініки Бад-Нойштадт-ан-дер-Заале, Німеччина

Олександр Фільц, президент Української Спільки Психотерапевтів, екс-президент Європейської асоціації психотерапевтів, професор, докт.мед.н., завідувач кафт психотерапії та психіатрії ЛМНУ ім. Данила Галицького, Львів, Україна

В'ячеслав Бліхар, доктор філософських наук, професор, директор Інституту управління, психології і безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ Україна, Львів, Україна

Роман Кечур, кандидат медичних наук, завідувач кафедри психології та психотерапії Українського Католицького Університету, дійсний член Європейської асоціації психотерапевтів, навчаючий психоаналітик

Європейської конфедерації психоаналітичних психотерапій, Президент УКПП, Голова Секретаріату УСП, Львів, Україна.

ЧЛЕНИ ОРГКОМІТЕТУ

Галина Католик, доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології Інституту управління, психології і безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ, керівник кризового психологічного консультативного центру ЛьвДУВС, голова секції дитячої та юнацької психотерапії УСП, супервізор, експерт ОБСС, президент Українського інституту дитячо-юнацької психотерапії та психологічного консультування, дійсний член Європейської асоціації психотерапевтів та Австрійської асоціації дитячої психотерапії OEKIDS, Львів, Україна

Наталя Турецька, лікар-психотерапевт, психоаналітик, директор Тернопільського обласного центру комплексної реабілітації, голова Тернопільської філії Української спілки психотерапевтів, головний експерт-психотерапевт обласного управління охорони здоров'я Тернопільської ОДА, голова ГО "Українська сімейна академія", Тернопіль, Україна.

Ірина Срібна, лікар, дитячий психіатр, психотерапевт, завідувача відділенням медичної реабілітації та спостереження ТОЦКР, ко-тренер секції дитячо-юнацької психотерапії УСП, Тернопіль, Україна.

Віталія Мушій, психолог, травмафокус-терапевт, методист, в.о.зав. Обласного ресурсного центру підтримки інклюзивної освіти ТОКІШО, Тернопіль, Україна.

Мар'яна Гевко, психологиня центру соціально-психологічної реабілітації дітей (відділення Барнахус), психотерапевтка в напрямку "Дитяча та юнацька психотерапія", Тернопіль, Україна.

РОБОТА КОНФЕРЕНЦІЇ

СУБОТА 04 червня 2022 року

ПЛЕНАРНЕ ЗАСІДАННЯ КОНФЕРЕНЦІЇ

Модератори: Ірина Срібна, Віталія Мушій

10.00 ВІДКРИТТЯ КОНФЕРЕНЦІЇ. ПРИВІТАННЯ УЧАСНИКІВ.

Альфред Приц, екс-голова Всесвітньої Ради Психотерапії (WCP) доктор психологічних наук, ректор університету ім. З. Фрейда, почесний професор Віденського Університету, Відень, Австрія

Йозеф Біннебезель, професор доктор габілітації, Кафедра ревалідації, реабілітації та довготривалого догляду Інституту педагогічних наук Факультету філософії та соціальних наук Університету Миколи Коперника в Торуні, Польща.

Лотар Шатенбург, доктор психологічних наук, завідувач відділення психосоматичної клініки Бад-Нойштадт-ан-дер-Заале, Німеччина.

Олександр Фільц, професор, доктор медичних наук, завідувач кафедри психотерапії та психіатрії ЛМНУ ім. Данила Галицького, президент Української Спілки Психотерапевтів, екс-президент Європейської асоціації психотерапевтів, Львів, Україна.

В'ячеслав Бліхар, доктор філософських наук, професор, директор Інституту управління, психології і безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ Україна, Львів, Україна.

Роман Кечур, кандидат медичних наук, завідувач кафедри психології та психотерапії Українського Католицького Університету, дійсний член Європейської асоціації психотерапевтів, навчаючий психоаналітик Європейської конфедерації психоаналітичних психотерапій, Президент УКПП, Голова Секретаріату УСП, Львів, Україна.

Галина Католик, доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології Інституту управління, психології і безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ, керівник кризового

психологічного консультативного центру ЛьвДУВС, голова секції дитячої та юнацької психотерапії УСП, супервізор, експерт ОБСЄ, президент Українського інституту дитячо-юнацької психотерапії та психологічного консультування, дійсний член Європейської асоціації психотерапевтів та Австрійської асоціації дитячої психотерапії OEKIDS, Львів, Україна.

Наталя Турецька, лікар-психотерапевт, психоаналітик, директор Тернопільського обласного центру комплексної реабілітації, голова Тернопільської філії Української спілки психотерапевтів, головний експерт-психотерапевт обласного управління охорони здоров'я Тернопільської ОДА, голова ГО "Українська сімейна академія", Тернопіль, Україна.

Етюд "Театр Емоцій". Молодіжний просвітницький проект. Творчий керівник проекту **Оксана Прокопенко**, психолог, дитячо - юнацький психотерапевт.

10.30 ВИСТУПИ З ДОПОВІДДЮ

ДОРΟΣЛІ «ЗІЙШЛИ З РОЗУМУ»: ХТО І ЯК...

Роман Кечур, кандидат медичних наук, завідувач кафедру психології та психотерапії Українського Католицького Університету, дійсний член Європейської асоціації психотерапевтів, навчаючий психоаналітик Європейської конфедерації психоаналітичних психотерапій, Президент УКПП, Голова Секретаріату УСП, Львів, Україна.

БІПОЛЯРНІСТЬ СУЧАСНОГО СВІТУ: ВИКЛИКИ ТА РЕСУРСИ

Анжела Борщевська, кандидат медичних наук, доцент кафедри психіатрії та психотерапії ФПДО ЛНМУ ім. Данила Галицького. Член Ради міжнародної Асоціації психотерапії uzалежнень, Львів, Україна.

СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО ЩОДО ДИТИНИ. КООРДИНАЦІЯ ДІЙ

Галина Католик, доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології Інституту управління, психології і безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ, керівник кризового

психологічного консультативного центру ЛьвДУВС, голова секції дитячої та юнацької психотерапії УСП, супервізор, експерт ОБСЄ, президент Українського інституту дитячо-юнацької психотерапії та психологічного консультування, дійсний член Європейської асоціації психотерапевтів та Австрійської асоціації дитячої психотерапії OEKIDS, Львів, Україна.

НІВУКІ THERAPY

Дафна Шарон-Максімов, педагог-психолог, міжнародний спеціаліст з травмотерапії та посттравмотерапії у дітей та підлітків, Ізраїль.

«УБЕЖИЩЕ БОН-БОНА» (КЛІЄНТСЬКИЙ ВИПАДОК)

Віра Щербакова, юнгіанський аналітик, член Міжнародної асоціації аналітичної психології (IAAP), терапевт та супервізор міжнародної спілки сендплей терапії (ISST), навчаючий тренер ISST, Рига, Латвія.

ПОСТТРАВМАТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНСТРУМЕНТУ «ССJ TANATOPEDAGOGICZNEJ RELACYJNEJ TERAPII ZASTĘPCZEJ»

Йозеф Біннебезель, проф. доктор габілітації Кафедри ревалідації, реабілітації та довготривалого догляду Інституту педагогічних наук Факультету філософії та соціальних наук Університету Миколи Коперника в Торуні, Польща.

ПРАВЕДНИЙ ГНІВ УКРАЇНЦЯ У ЧАСІ ВІЙНИ

Олександра Ніздрень, кандидат психологічних наук, доцентка кафедри клінічної психології УКУ, Київ, Україна.

PUPILS WITH DISABILITIES – UKRAINIAN WAR REFUGEES – IN THE POLISH EDUCATION SYSTEM

Дігта Бачала, доктор хабілітації, проф. УМК, Начальник відділу ревалідації, ресоціалізації та тривалого догляду, Заступник директора Інституту освіти Факультет філософії та суспільних наук Університет Миколи Коперника в Торуні, Польща.

У ПОШУКАХ РЕСУРСУ. СИМВОЛ ВОВК

Срібна Ірина, лікар, дитячий психіатр, психотерапевт, завідувача відділенням медичної реабілітації та спостереження ТОЦКР, ко-тренер секції дитячо-юнацької психотерапії УСП, Тернопіль, Україна.

17.00 – 19.00 ВЕЛИКА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА ГРУПА РЕФЛЕКСІЇ

Галина Католик, доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології Інституту управління, психології і безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ, керівник кризового психологічного консультативного центру ЛьвДУВС, голова секції дитячої та юнацької психотерапії УСП, супервізор, експерт ОБСС, президент Українського інституту дитячо-юнацької психотерапії та психологічного консультування, дійсний член Європейської асоціації психотерапевтів та Австрійської асоціації дитячої психотерапії OEKIDS, Львів, Україна.

Мар'яна Нартікова, провідний дитячий психіатр вищої категорії, психотерапевт, супервізор, заступник голови Українського Інституту дитячої та юнацької психотерапії та психологічного консультування, навчаючий тренер, Львів, Україна.

НЕДІЛЯ 05 червня 2022 року

КРУГЛІ СТОЛИ, ДОПОВІДІ, СЕКЦІЙНІ ЗАСІДАННЯ

Модератори: Ірина Срібна, Мар'яна Гевко

09.30 ВИСТУПИ З ДОПОВІДДЮ

GOOD ENOUGH REGULATED MOTHER, LESS TRAUMATIZED CHILDREN. HOW EMOTIONAL REGULATION OF MOTHER CAN PROTECT CHILDREN FOR TRAUMA

Габі Коьнцей, Mag.MSc, Клінічний та медичний психолог, психотерапевт (інтегративна психотерапія), дитячий та юнацький психотерапевт, супервайзер та тренер для дітей та юнацтва Traumafokus, працює в дитячому терапевтичному центрі.

ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКОВИХ РЕАКЦІЙ У ДІТЕЙ З ОСОБЛИВОСТЯМИ РОЗВИТКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ. СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ТА АДАПТАЦІЇ

Григораш Ірина, лікар-психотерапевт, психіатр, директор ЧМКЦКРОЗІ "Дорога в життя" Чортків, Україна.

СУДОВО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЕКСПЕРТИЗИ – МАЛОЛІТНІ ДІТИ ТА ПІДЛІТКИ

Зоряна Кошулинська, президент Всеукраїнської асоціації індивідуальної психології, член NASAP, керівник секції ІГП за А. Адлером УСП, судовий експерт-психолог, психотерапевт, Львів, Україна.

11.00 – 12.00 КРУГЛИЙ СТІЛ

3 МІСЯЦІ – НОВІ ПИТАННЯ І ВІДПОВІДІ

Галина Калмикова, PhD психології, навчаючий терапевт з дитячої психотерапії, викладач КІСПП, в реєстрі УСП і ЕАП, керівник Одеської філії УСП, Україна.

12.00 МАЙСТЕР-КЛАСИ

ДИТЯЧІ ФАНТАЗІЇ В ЧАРІВНИХ КАЛЯКАХ-МАЛЯКАХ

Оксана Дон, практикуючий психолог, арт-психолог, консультант за методом "Символдрама", приватна практика, Дніпро, Україна.

У СТРАХУ ВЕЛИКІ ОЧІ АБО ЯК ЗАПЛЮЩИТИ ОЧІ СТРАХУ

Леся Годз, гештальт-терапевт, сімейний психолог, арт-терапевт, МАК-терапевт., спеціалізація "Психосоматика", Тернопіль, Україна.

14.00 ВИСТУПИ З ДОПОВІДДЮ

WHEN THERE IS WAR ALL AROUND, HOW DO WE SETTLE THE WAR WITHIN?

Д-р Тереза Ціанціоло, MA, MS, PhD, доктор наук в галузі нейропсихології, біхевіорист, фахівець з поведінки, керівник клінічних програм, викладач, Ірасбург, Вермонт, США

«ПРОСТІР РАДІТИ» : БЕЗПЕЧНИЙ ПЕРЕХІДНИЙ ПРОСТІР

Юлія Винницька лікар, психотерапевт, Львів, Україна.

СЕКЦІЙНІ ЗАСІДАННЯ. ЗАЛ 1.

ДОСВІД ВЕДЕННЯ ГРУП ДЛЯ ДІТЕЙ ВПО. РОБОТА З АГРЕСІЄЮ ДІТЕЙ ВІКОМ 3- 8 РОКІВ.

Марія Ніженко, магістр психології, практичний психолог, арт-терапевт, казкотерапевт, Тернопіль, Україна.

РОБОТА З СІМ'ЯМИ, ЩО ПЕРЕЇХАЛИ У ЛЬВІВ В 2014 РОЦІ З ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ. АКТУАЛЬНІ ЗВЕРНЕННЯ.

Юлія Кудрявцева, психолог в "Центрі розвитку дитини", психотерапевт за напрямком "Психодрама" та спеціалізацією "Дитяча та юнацька психотерапія", м. Львові, Україна.

БАТЬКИ: ЯК ЗБЕРЕГТИ СЕБЕ І БУТИ ПОРЯД З ДИТИНОЮ (МАЙСТЕР-КЛАС)

Тетяна Матвійчук, кандидат психологічних наук, доцент ХКТЕІ, представник секції дитячої та юнацької психотерапії УСП Хмельницького осередку, Хмельницький, Україна.

СЕКЦІЙНІ ЗАСІДАННЯ. ЗАЛ 2.

ЯК ПІДТРИМАТИ ПІДЛІТКА У ВОЄННИЙ ПЕРІОД?

Короцінська Юлія - психолог у приватній практиці, практичний психолог, символдраматист, Вінниця, Україна.

УЧАСТЬ ПСИХОЛОГА У ПРОЦЕСІ ПРАВОСУДДЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ, АБО СТАЛИ СВИДКАМИ НАСИЛЬСТВА (МОДЕЛЬ БАРНАХУС)

Мар'яна Гевко, психологиня центру соціально-психологічної реабілітації дітей (відділення Барнахус), психотерапевтка в напрямку дитяча та юнацька психотерапія, Тернопіль, Україна.

Є СПРАВИ МОЇ, ВАШІ І БОЖІ...(МАЙСТЕР-КЛАС)

Людмила Єхалова, психолог, реєстровий психотерапевт з напрямків: клієнт-центрована психотерапія, дитяча та юнацька психотерапія, Дніпро, Україна.

18.00 ПІДСУПКОВИЙ КРУГЛИЙ СТІЛ

ЗВЕРНЕННЯ ДО ПСИХОТЕРАПЕВТІВ ТА ПСИХОЛОГІВ ЩОДО ПИТАННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЇ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС

Віта Забор, кандидат медичних наук, асистент кафедри психіатрії та психотерапії ЛНМУ імені Данила Галицького, реєстровий психотерапевт в екзистенційно-аналітичному та психоаналітичному напрямках УСП, психолог, член етичної комісії УСП, Львів, Україна.

ПРИЙНЯТТЯ РЕЗОЛЮЦІЇ

МАТЕРІАЛИ КОНФЕРЕНЦІЇ

ЗМІСТ

BaczalaDitta PUPILS WITH DISABILITIES UKRAINIAN WAR REFUGEES IN THE POLISH EDUCATION SYSTEM.....	15
Забор Віта., Католик Галина ЗВЕРНЕННЯ ДО ПСИХОТЕРАПЕВТІВ ТА ПСИХОЛОГІВ ЩОДО ПИТАННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЇ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС.....	15
Кошулинська Зоряна СУДОВО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЕКСПЕРТИЗИ – МАЛОЛІТНІ ДІТИ ТА ПІДЛІТКИ.....	17
Матвійчук Тетяна ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ (досвід Хмельницького осередку секції дитячої та юнацької психотерапії УСП).....	19
Винницька Юля ПРОСТІР РАДІТИ.....	22
Закалик Галина ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	28
Короцінська Юлія ЯК ПІДТРИМАТИ ПІДЛІТКА У ВОЄННИЙ ПЕРІОД?.....	36
Корсунська Вікторія СПІЛКУВАННЯ - ОСНОВА СТОСУНКІВ ДОРОСЛОГО З ДИТИНОЮ.....	44
Єхалова Людмила МАЙСТЕР-КЛАС: «Є СПРАВИ МОЇ, ВАШІ І БОЖІ...».....	48
Срібна Ірина У ПОШУКАХ РЕСУРСУ. СИМВОЛ ВОВК.....	55
Петринич Олена, Компанович Маріанна ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ЗДО ЩОДО АДАПТАЦІЇ ДОШКІЛЬНИКІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	59
Романець Зоя ПЕРСПЕКТИВНІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМКИ ФАХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА ЩОДО БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ ВЗАЄМИН.....	67
Борщевська Анжела БІПОЛЯРНІСТЬ СУЧАСНОГО СВІТУ- ВИКЛИКИ ТА РЕСУРСИ.....	75

Гевко Мар'яна УЧАСТЬ ПСИХОЛОГА У ПРОЦЕСІ ПРАВОСУДДЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ, АБО СТАЛИ СВІДКАМИ НАСИЛЬСТВА (МОДЕЛЬ БАРНАХУС).....	84
Кудрявцева Юля РОБОТА З СІМ'ЯМИ, ЩО ПЕРЕЇХАЛИ З ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ У ЛЬВІВ В 2014.....	93
Калька Наталія, Легка Андріана ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК ДЛЯ РОБОТИ З РЕСУРСНИМИ СТАНАМИ (з досвіду застосування техніки «Я-електроприлад»).....	95
Калька Наталія, Легка Андріана, Багрій Вікторія ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІКИ «ГЕНЕРАЛЬНЕ ПРИБИРАННЯ» ДЛЯ РОБОТИ З РЕСУРСАМИ.....	100
Ніженко Марія МЕТОДИ ТА ВПРАВИ ПО РОБОТІ З АГРЕСІЄЮ ДІТЕЙ ВІКОМ ВІД 3 ДО 8 РОКІВ.....	104
Дем'янчук Олена РОЗВИТОК ДИТИНИ З УРАХУВАННЯМ ПСИХОТИПІВ ЛЮДИНИ.....	118
Пелех Ірина СТРЕСОГЕННІ ЧИННИКИ В ЖИТТІ ВАГІТНОЇ ЖІНКИ.....	124
Католик Богуслава ІНДИВІДУАЛЬНІ ЦІННОСТІ ДІТЕЙ ВІЙНИ.....	128
Федчук Олександр ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ПАНДЕМІЇ НА ЗМІНИ У СТРУКТУРІ ВНУТРІШНЬОЇ КАРТИНИ ЗДОРОВ'Я ЯК ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ.....	132
Балла Людмила АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ВИХОВАННЯ ДУХОВНО-МОРАЛЬНИХ ПОЧУТТІВ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗДО.....	138
Новицький Тарас ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ДОРΟΣЛИХ ЧОЛОВІКІВ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	141
Терещук Ангеліна ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ.....	146

PUPILS WITH DISABILITIES – UKRAINIAN WAR REFUGEES – IN THE POLISH EDUCATION SYSTEM

Baczala Ditta

доктор хабілітації, проф. УМК,
Начальник відділу ревалідації,
ресоціалізації та тривалого догляду,
Заступник директора Інституту освіти
Факультет філософії та суспільних наук
Університет Миколи Коперника в Торуні, Польща.

Abstracts

The war in Ukraine, which began in front of Russia on February 24, 2022, caused a sudden influx of war refugees to Polish. Within a few weeks, Poland welcomed about 3 million people, primarily Ukrainian women with children. Among the brutal Russian assault victims were children and young people with disabilities. The Polish education system immediately welcomed about 200,000 children and young people. All refugees were admitted to public access schools, integration classes, and special schools. Every pupil was guaranteed the right to education, and children with disabilities the right to therapy. How Polish education system organizes the teaching and therapy of children with disabilities? How do teachers and therapists deal with language barriers? What emotional support do Ukrainian mothers receive?

ЗВЕРНЕННЯ ДО ПСИХОТЕРАПЕВТІВ ТА ПСИХОЛОГІВ ЩОДО ПИТАННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЇ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС

Забор Віта

кандидат медичних наук,
асистент кафедри психіатрії та психотерапії ЛНМУ
імені Данила Галицького, реєстровий психотерапевт
Львів, Україна

Католик Галина

доктор психологічних наук,

професор кафедри практичної психології
Інституту управління, психології і безпеки
Львівського державного університету внутрішніх справ,
Львів, Україна

Широкомасштабна війна росії проти України вносить у діяльність психологів і психотерапевтів нові виклики. З одного боку розширюються межі відповідальності щодо якості та наслідків роботи, з іншого – виникають певні обмеження з метою не нашкодити клієнтам, зберегти їх приватність і гідність.

Тема використання і поширення інформації у військовий час, в тому числі висвітлення теми сексуального насилля, вимагає розуміння і передбачення потенційно небезпечних, негативних і непередбачених наслідків для клієнтів, включно з можливістю їх ретравматизації у випадку впізнаваності. Окрім того, оскільки сексуальне насильство на окупованих територіях – це спосіб приниження та деморалізації населення, то розтиражування інформації може також опосередковано сприяти реалізації задумів ворога, збільшуючи травматизацію цілої нації, на яку вчинено військове втручання (посилуючи зниження її ресурсних можливостей до боротьби).

На відміну від журналістів, в обов'язки психологів і психотерапевтів не входить інформування громадян і світу про перебіг війни. Навпаки, розміщення інформації про клієнтів, які зазнали знущань від ворога в інтернет-мережі та інших масмедійних джерелах, може порушувати їх конфіденційність з огляду на значну доступність інформації та зображень, широку аудиторію глядачів, потенційну можливість завантажень, пересилань, копіювань. Окрім того, суспільство може сприймати жертв насилля неоднозначно. Тому це може викликати не тільки співчуття та підтримку, але й інші почуття, зокрема надмірний інтерес або навіть осуд.

Важливо враховувати, що, даючи згоду на оприлюднення даних, клієнти та їх родичі можуть недооцінювати специфіку знаходження

інформації в мережі, не враховувати можливі негативні наслідки публічного висвітлення злочину. Даючи згоду, і клієнти, і їхні родини можуть приймати хибні рішення через чинник травматизації, а можуть базувати їх на вдячності, залежності і довірі до терапевта, на його авторитеті та складності йому відмовити. Однак фахівцям, у свою чергу, важливо розуміти глибші мотиви своїх дій, не використовувати професійні стосунки для реалізації власних інтересів (політичних, рекламних тощо).

Кейси та арттерапевтичні продукти можуть анонімно використовуватись у фахових цілях (наприклад на навчальних семінарах, у наукових дослідженнях) з метою концептуалізації нового досвіду у воєнний час в реаліях України з дотримання норм професійної етики.

СУДОВО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЕКСПЕРТИЗИ – МАЛОЛІТНІ ДІТИ ТА ПІДЛІТКИ

Кошулинська Зоряна
Президент Всеукраїнської асоціації
індивідуальної психології,
член NASAP,
керівник секції ІГПза А.Адлером УСП,
судовий експерт-психолог,
психотерапевт.

Ключеві слова: дитина, біопсихосоціальна (інтеграційна) модель дитини, судово-психологічна експертиза у справах, пов'язаних із спорами про право на виховання дітей, експертизи у цивільному та кримінальному праві малолітніх та підлітків.

При проведенні такого роду експертиз психологічне обстеження проводиться, як правило, відносно трьох осіб: матері, батька та дитини. Предметом експертного дослідження можуть бути: психологічні умови виховання дитини, особливості розвитку дитини, її індивідуально-особистісні властивості, відношення дитини до батьків, характер

прихильності/прив'язаності до батьків, особливості взаємовідносин батьків між собою і кожного з них з дитиною, вплив кожного з батьків на розвиток дитини, індивідуально-особистісні особливості батьків, реконструкція причині сімейного конфлікту та ін.

Мені запало в душу визначення «глобального потепління», яке дала одна американська дослідниця. Вона уявляє, як її дитина бавиться на березі океану. Безтурботна, пустотлива, вонанавіть гадки не має, які монстри ховаються на глибині і якого лиха вони можуть накоїти, коли вирвуться на берег. А мати дивиться на це й розуміє, що монстрів туди запустили самі ж батьки. Це означає, що нашим дітям доведеться жити в іншому світі, де адаптуватися буде досить складно.

Використана література:

- 1.Луцький М.І. Судово-психологічна експертиза в адміністративному деліктному процесі [Текст] : автореф. дис. ... канд. юрид. наук : 19.00.06 / Луцький Мирослав Іванович ; Нац. акад. внутр. справ. - К., 2011. - 18 с.
- 2.Ярош О.В. Судово-психологічна експертиза неповнолітніх обвинувачуваних за агресивні злочини [Текст] : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.06 / Ярош Олег Володимирович ; Харківський національний ун-т внутрішніх справ. - Х., 2008. - 20 с.
- 3.Гончаренко В.Г. Судово-психологічна експертиза у кримінальному провадженні [Текст] : наук.-практ. посіб. / В. Г. Гончаренко ; Акад. адвокатури України. - Київ : Прецедент, 2013. - 43 с.
- 4.Реферативна інформація щодо наукових робіт в галузі судово-психіатричної експертизи, які були видані в Україні за інформацією Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського з 1999 по червень 2021 роки
- 5.Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.

6. Butcher J.N. MMPI-2 (Minnesota Multiphasic Personality Inventory-2): Manual for administration and scoring (2nd ed.) / J.N. Butcher, J.R. Graham, Y.S. Ben-Porath, A. Tellegen, W.G. Dahlstrom, B. Kaemmer. – Minneapolis, MN: University of Minnesota Press, 2001. – 200 p. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges / E. Frydenberg. – Oxford University Press, 2002. – 176 p. Moos R. H. Life transitions and crises: A conceptual overview / R.H. Moos, J.A. Schaefer. – In R. H. Moos (Ed.), Coping with life crises: An integrated approach. – New York: Plenum, 1986. – P.28–33.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ (досвід Хмельницького осередку секції дитячої та юнацької психотерапії УСП)

Матвійчук Тетяна

кандидат психологічних наук,
доцент Хмельницького кооперативного
торговельно-економічного інституту,
представник секції дитячої та юнацької психотерапії
Хмельницького осередку УСП

Підтримка дітей та підлітків, які постраждали внаслідок військового конфлікту в Україні, є важливим завданням сьогодення. Психологічні наслідки травматичного стресу, яким є військові дії, учасником або свідком є дитина, підліток чи дорослий, можуть мати своє продовження в посттравматичному стресовому розладі, який виникає як затяжна або відстрочена реакція на ситуації, пов'язані із загрозою для життя та/або здоров'я.

Природньо, що діти та підлітки реагують на військові дії наступним чином (П.Сміт, Е.Дирегров, У.Юле, 2014):

- потерпають від спогадів про ті жахливі сцени, які вони пережили або бачили (ці спогади мимовільно та виразно спливали в їхній пам'яті)
- бояться, що втрачають глузд і божеволіють;

- сум, що хочуть витіснити ці спогади та не хочуть ні говорити про пережите, ані повертатись в місця, які навіюють ці спогади;
- почуваються роздратованіше та неспокійніше, ніж перед війною;
- втрачають контроль над собою та не знають, що їм робити.

Дорослі й, зокрема діти, які перебувають у гострому стресовому стані, потребують зовнішньої підтримки. Гострота стресової реакції залежить від:

- ступеня залученості: дитина стежила за воєнними подіями по телевізору чи перебувала в їхньому епіцентрі, та/або постраждала сама або її рідні, знайомі;
- індивідуальних особливостей: вразливість, вміння опанувати себе;
- попереднього травматичного досвіду: дитина була жертвою або свідком стресогенної події, втратила близьких тощо.

Аналізуючи наслідки стресового стану дітей та підлітків, виділяють три типи симптомів – інтрузивні спогади, уникання думок і розмов про важку подію та фізіологічне перезбудження. Це ознаки «посттравматичного стресу». Тому важливою умовою є психологічна підтримка дітей та підлітків та створення умов для спілкування та обговорення важливих питань.

Майже чотири десятиліття тому Курт Левін говорив, що «легше змінити індивідів, зібраних у групу, аніж змінити кожного з них окремо». Стосовно дітей та підлітків це, очевидно, надзвичайно актуально, оскільки в цьому віці вони найбільше потребують збиратись у групи задля вирішення багатьох проблем соціалізації, адаптації, ідентифікації. Саме групи однолітків, або так звані «peer group», стають центром не тільки емоційного тяжіння, але й тим соціальним середовищем, де діти та підлітки можуть відчутти себе в колі тих, хто схожий за своїми переживаннями, відчуттями та, одночасно, отримати психологічну підтримку зі сторони професійних психологів. Група є чимось на кшталт мікрокосму, суспільством у мініатюрі, що відображає оточуючий світ і додає елемент реалізму в штучно створювану взаємодію. Потенційна перевага умов групи – це можливість отримати зворотній зв'язок і підтримку від людей, що мають спільні життєві

та вікові проблеми чи переживання. В процесі групової взаємодії приходить прийняття цінностей та потреб інших (Католик Г.В., 2012).

Відсутність допомоги згубно впливає на життя дитини вдома та у школі. Занепокоєння, полохливість, нічні жахіття, емоційне відчуження, постійний плач, дратівливість та труднощі із зосередженням можуть виникати на ґрунті посттравматичного стресу. Тому дуже важливо надати дітям допомогу якнайшвидше аби уникнути перебування у стані стресу та прискорити відновлення.

У м. Хмельницькому, за ініціативи міського голови Олександра Симчишина, з 1 березня 2022 року було організовано групи психологічної підтримки дітей різного віку та дорослих у форматі онлайн. Метою цих зустрічей було повернення дітей до звичних занять (досвід дистанційної освіти), задоволення потреби у спілкуванні та зняття психологічної напруги, створення безпечного простору для обміну думками та зниження тривоги. Оскільки в дітей та підлітків переважає образне мислення та, зважаючи на перебування у стресовій ситуації, основний акцент в груповій онлайн-підтримці було зроблено на використання арт-терапевтичних вправ, комунікації, взаємодії та стабілізації. Також діти мали можливість отримати поради від професійних психологів, які допомагають підтримати себе та близьких у такі непрості часи, поспілкуватися на цікаві теми з однолітками та провести час разом з тими, хто розуміє й підтримує одне одного.

З першого дня одночасно працювало 5 груп для різних вікових груп від 5 до 15 років на платформі ZOOM, ведучими яких були дитячі психологи Хмельницького осередку УСП. Інформацію з посиланнями на кожну групу здійснювалось через офіційні інтернет-канали Хмельницької міської ради. Всього у проекті було задіяно 12 психологів. Перші два тижні ми працювали щодня, майже без вихідних, і до кожної групи приєднувалось більше 70 учасників. Це могло свідчити про високий рівень тривоги як у дітей та підлітків, так і у дорослих, адже часто разом з дітьми присутніми на заняттях були батьки. При цьому діти приєднувались без включеної камери, не хотіли

говорити про місце перебування, іноді намагались говорити всі разом, особливо коли надавалась можливість проговорити власні відчуття або розповісти про свій малюнок. Малюки 5-7 років швидше починали включати камеру, адже кожне заняття включало рухові вправи із музичним супроводом та мультяшними героями, ігровий формат та малювання. Після відновлення дистанційного навчання, кількість учасників поступово зменшувалась, що свідчило про відновлення спілкування з однолітками в організованому форматі. а також про зниження рівня тривоги у відносно спокійному регіоні. Також поступово ведучі груп відслідковували, що діти та підлітки почали частіше включати камеру, говорити про свої переживання більш спокійно, з'являлись бажання спілкування після групи (підлітки обмінювались телефонами та акаунтами у соцмережах), а також у кожній групі з'явилися постійні учасники. Дуже важливим було те, що діти почули - подібні реакції на травматичні події є звичайними, нормальними, що вони можуть бути в кожного та називаються «реакції посттравматичного стресу». А також те, що діти, які це відчують, є такими як і інші діти.

Загалом за три місяці роботи таких онлайн-груп для дітей було охоплено більше 3-х тисяч дітей не тільки з міста Хмельницького, але і з інших регіонів нашої країни.

Отже, в умовах війни психологам потрібно дуже швидко орієнтуватись щодо потреб дітей, підлітків та дорослим в аспекті психологічної допомоги та підтримки. При цьому дуже важливо не забувати про власний стан та безпеку.

ПРОСТІР РАДІТИ

Винницька Юлія
лікар, психотерапевт
з напрямків дитячо-юнацька психотерапія,
груповий психоаналіз

Простір Радіти є постмайданівською ініціативою і був створений 2014 році. Ідейними організаторами Простору були: Микола Винницький, Олександр Щукін, Юлія Винницька, Артем Петрицький, Ростислав Левицький. Простір був створений з метою психологічної, фізичної та емоційної реабілітацією дітей АТО. Він функціонує впродовж трьох літніх місяців в Старосамбірському районі, селі Недільня, на Прикарпатті. Цей центр-табір був створений психотерапевтами, митцями, художниками, музикантами, спортсменами та волонтерами, що були представниками інших професій з метою всебічної допомоги дітям, підліткам та молоді. Групи дітей чи то підлітків або молоді формуються групами по 12-18 осіб віком від 6 до 16 років. Всього за сім років в нашому літньому таборі побувало біля 700 дітей з усієї України. Громадська організація «Простір Радіти» співпрацювала з громадською організацією «Допомога Дітям Героїв», яка саме займається організацією груп дітей та привезенням їх в наш Простір Радіти. Табір функціонує на кошти меценатів та бажаючих допомогти. Простір Радіти має три базові принципи: повага, безпека, довіра! Ці принципи декларуються та обговорюються з кожним, хто потрапляє в літній табір. Повага до природи, навколишнього, чистоти мови та часу, повага один до одного незалежно від віку – принцип рівності, де стирається межа між дорослим (тиском дорослого) і дитиною. Ми поважаємо і вислуховуємо думки одне одного, а головне чуємо. Безпека є базовою потребою дитини в формуванні здорової особистості. Безпека, як від реальних так і уявних загроз.

Також наше простір забезпечується конфіденційністю та сталим складом людей, які працюють з дітьми весь час, на який вони приїхали. Довіра є наслідком двох попередніх принципів, в першу чергу ми довіряємо дітям, а діти починають довіряють нам. Діти приїжджають на 11 днів. Життя в наметах та гірських умовах вже на початку потребує певної організації та структуризації власного побуту дитини, а також наближає до стосунку з природою. Простір організований та має різні локації, з якими

ознайомлюються діти, такі як місце вогню, мистецька стодола, де відбуваються різні спільні взаємодії, майстерня, де мають можливість майструвати дітки та переймати досвід від різних митців. Стропа, де діти вчаться тримати рівновагу. Батут, та місце стрибків з дерева - «стрибків у прірву», де діти мають можливість зустрітись зі своїми страхами віч-на-віч; спорт майданчики, та гірський водоспад.

День розпочинається ранковим прокиданням тіла, що не є класичною руханкою, впроваджується різноманітними волонтерами з використанням різних тілесних практик (ходження «в сліпу», привітання різними частинами тіла, медитація, танці, гімнастика). Кожного дня є обов'язковим ранкове та вечірнє динамічне коло, яке направлене на інтеграцію всіх переживань впродовж дня. А також по дві-три взаємодії в день в залежності від концепції дня : арт-терапевтичні взаємодії (малювання тіл, малювання очей, символізація досвіду, виготовлення опудал, малювання портрету одне одного, робота зі стереотипами, робота з агресією, робота з пластичним матеріалом – глина, малювання ікон на склі та на дереві біля старої церкви), музичні взаємодії (пошук власного звука через взаємодію з голосом та музичним інструментом, навчання грі на дриббах, варганах, перегляд концертів, створення кам'яного оркестру мезозойської ери – гра на каменях), психодраматичні взаємодії (створення вистав з власною тематикою використовуючи різні природні локації, робота з емоціями по Яну Пешеку, інсценізація казки, подорож в місце в якому мені добре за допомогою театру тіней, робота над історичними та традиційними святами з інсценізацією героїв та подій і ознайомлення дітей з традицією), художні студії (зустрічі з відомими місцевими художниками та пленери з ними), плей-бек театр, спортивні взаємодії (баскетбол, футбол, фрізбі), квести, екскурсії, скелелазіння, збирання лікарських трав, перегляд кіно з обговоренням та пошуками нових сенсів в собі, посиденьки біля вогню під зоряним небом. Концепція кожного дня формується в залежності від психологічних потреб

групи і орієнтується на дітей. Команда, яка працює з дітьми складається з 5 людей: два-три психотерапевта, філософ-мистецтвознавець, митець, тренер.

Кожного вечора по-завершенню роботи з дітьми команда наставників збирається для обговорення та розуміння динамічних процесів в групі та кожної дитини зокрема (кожен з нас відображає своє бачення окремої дитини для спільного розуміння і можливого цілісного впливу на динаміку дитини та групи), а також збирає ідеї щодо концепції наступного дня. Таким чином кожен наступний день в нашому Просторі Радіти є унікальним, програма простору не повторюється і є пластичною до потреб дитини. Наприкінці при наявності вже добре сформованої довіри дітям пропонується також пройти через такі взаємодії, як «стрибок у прірву» за допомогою альпіністського спорядження або для старших дітей піднятися на сорокаметрову ялинку. Під час тих взаємодій діти мають можливість зустрітись зі своїм страхом віч на віч та побороти його.

Кожні два–три дні команда, яка безпосередньо працює з дітьми, має зустрічі з усіма решта дорослими, які перебувають у просторі: кухарями, помічниками, гостями простору, супроводжуючими груп дітей з метою прояснення динамічних ситуацій, які виникають в просторі, а також для ознайомлення їх з контекстом роботи дітей. Всі люди, які долучені до Простору, в тому числі і сільські діти, мають можливість приймати участь у всіх відкритих взаємодіях. Закриті взаємодії відбуваються тільки для дітей, які приїхали в групи. Закриті взаємодії спрямовані на опрацювання психоемоційних переживань кожної дитини.

Структура дня:

- 8.00 – Прокидаємось
- 8.15 – ранкове прокидання тіла
- 9.00 – ранкове динамічне коло
- 10.00 - сніданок
- 11.00 – спільна взаємодія
- 13.00 – 14.00 – обід

- 14.00 – 15.00 – вільний час
- 15.00 – 17.00 – спільна взаємодія
- 17.00 – 17.30 – підвечірок
- 18.00 - 19.00 – вечірнє коло
- 19.00 – 20 .00 – вечеря
- 20.00 – 22.00 – перегляд кіно в мистецькій студолі
- 22.00 – 23.00 – посиденьки біля вогню, або вивчення зірок за допомогою телескопа, музичні імпрровізації з новоосвоєними інструментами.

Цей графік в першу чергу сформований для тренерів, а у дітей складається враження плавного переходу з одної взаємодії в іншу, де вони без примусу долучаються до взаємодій.

Робоча команда прагне притримуватись цього графіку, але бувають незначні зміни в часових рамках в залежності тривалості проведення тої чи іншої взаємодії. Графік роботи кухні залишається сталим.

Мета нашого проекту - створення моделі сприяння психоемоційного та фізичного здорового розвитку нового покоління в умовах постійного стресу сучасного життя у місті та країні в цілому. Створення психологічно просвітницької лабораторії, фокусом якої є діти, батьки яких знаходяться в умовах бойових дій на сході України. Дана рамка роботи інтегрує базові принципи роботи в психотерапевтичній групі, принципи отримання ресурсу в концепції психологічної гнучкості, здоровий підхід до харчування та фізичного розвитку дитини та просвітницький інформаційний вплив.

Базові принципи:

- Індивідуальний підхід до груп учасників.
- Камерність, сімейний затишок, здорове харчування, активний розпорядок дня.
- Створення спільнот самопідтримки, побратимство.
- Персональний, відкритий контакт кожного тренера з кожною дитиною.

- Об'єднання дітей в КОМАНДУ, де всі за одного, а один за всіх.
- Гармонійний розвиток логіки і творчості, стосунку з природою і сучасними технологіями, духу і тіла.
- Практичні навички в сфері стосунків, туризму, здорового способу життя, екології ...

***Основні ідеологічні принципи функціонування простору РаДіти -
«Безпека, Довіра, Повага.»***

Соціальне представлення проекту для широкого кола в суспільстві здійснюється через підготовку щорічних мистецьких виставок. Результат арт – терапевтичної роботи з дітьми формує концепцію виставки, яка відображає феномен соціокультурного позасвідомого українців: виставка **«ТІЛА. Інтимний простір дитини»** у 2016 році, виставка **«Очі. Під поглядом єства»** у 2017 році, які проходили в м. Києві, Львові, Нью-Йорку в приміщенні ООН, а також виставка **«Поза словами»** у галереї Дзига, Львів 2020 р.

У зв'язку з відсутністю фінансування не проводилась наукова валідація результатів, але численні відгуки батьків дітей та формування між дітьми спільноти, масове бажання дітей приїхати в наш Простір є свідченням успішності проекту. Також є наше інтуїтивне суб'єктивне та об'єктивне бачення результатів роботи з дітьми, яке не викликає в нас сумнівів в ефективності даної моделі.

На даний момент впроваджується систематична робота з відбором волонтерів їх ефективної роботи в команді. Проводяться семінари для волонтерів, де вони мають нагоду отримати досвід роботи з ресурсом, а також супервізії команди, а також окремих випадків.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Закалик Галина

старша викладачка кафедри психології,
Львівський інститут ПрАТ
«ВНЗ «Міжрегіональна академія наук»
halyna_zakalyk@ukr.net

Формування особистості підлітка тісно пов'язане із набуванням ним певних цінностей, що стають його життєвими орієнтирами. Психологічною основою цінностей та орієнтацій є різноманітна структура потреб, мотивів, інтересів, ідеалів і переконань. Цінності носять швидше суб'єктивний характер, відображаючи почуття особистості, які за висловлюванням Д. Юма, не можуть бути ані хибними, ані істинними.

Сформованість ціннісних орієнтацій дає можливість говорити про рівень зрілості особистості. Водночас цінності мають динамічний характер, можуть мати різний рівень стійкості по відношенню до зовнішніх ціннісних пріоритетів, які нав'язуються соціально-життєвим контекстом, життєвою ситуацією, в яку включена людина [1, с. 181].

Ціннісні орієнтації можуть трансформуватися під впливом соціальних потрясінь, зміни суспільно-економічного ладу чи політичної ситуації, що є надзвичайно болісним процесом. Адже засвоєні цінності залишаються з людиною на все життя. Вони легше сприймаються молоддю, оскільки їй залучення до нової ціннісної системи ще не потребує ресоціалізації, тобто відмови від колись інтеріоризованих цінностей, а лише як засвоєння нових для суспільства (але не для неї) цінностей. Такі цінності актуалізуються і є віддзеркаленням тих кардинальних перетворень суспільно-політичного життя, які відбуваються в Україні [2, с. 214]. З цих позицій цінність вважається когнітивним конструктом, що стає не лише структурною, але й дослідницькою одиницею ціннісної свідомості, характерної кожній окремій особистості.

Сьогодні в Україні, пов'язане із розв'язаною рашистами війною, стає тим переломним моментом у свідомості кожного громадянина, який має вплинути і на формування нових аксіофеноменів у ціннісному дискурсі молодого покоління. Моніторинг за формуванням ціннісних орієнтацій молоді є актуальним і потребує наукового дослідження.

У роботі висвітлені дані щодо порівняльного аналізу базових цінностей учнівської молоді у довоєнний період та під час війни в Україні (2021-2022 р.р.).

У 2022 році в дослідженні брали участь учні 9 і 11 класів загальноосвітніх шкіл м. Львова у кількості 100 осіб (порівну середніх і старших підлітків), з яких 60 хлопців і 40 дівчат. У 2021 році – досліджуваним були 99 учнів – по 45 осіб відповідних класів, серед яких 55 хлопців і 45 дівчат.

Діагностика проводилася за першою частиною методикою «Діагностика цінностей особистості» (М. Шварц) [3], яка дає можливість оцінити «пізнані» людиною потреби, що мають здатність зазнавати змін при соціальних чи особистісних змінах у зв'язку з переживаними життєвими проблемами.

На основі отриманих результатів очевидним стало те, що серед значної частини досліджуваних в обох підгрупах на першу позицію була поставлена «Безпека». Ця цінність дає змогу людині відчувати безпеку і стабільність як в цілому у суспільстві, так і в побудові стосунків між людьми, а також почуття безпеки для себе самої. Мотивуючою метою почуття безпеки є гармонізація суспільства, сім'ї і самого індивіда. В основі формування цієї цінності лежить потреба в адаптованості до співіснування в суспільстві і передбачуваності світу, зниження рівня невизначеності. На сьогодні для підлітків цей блок цінностей є надважливим, оскільки в суспільстві відчувається напруга і невизначеність у завтрашньому дні – напад на Україну і втягнення її у стан війни, окупованість частини її території, військовий стан у країні, стали суттєвими загрозами для кожного українця.

Значного розходження у значущості цінності зазначено щодо «Традицій». У той час як для більшості учнів 11-го класу вона стала на другому місці, то серед учнів 9-го класу – займала п'яте місце. У цінність «Традиції» закладено повагу до культурних і релігійних звичаїв, ідей і відповідальність за їх збереження. Збереження традицій та їх дотримання є основою національного у житті кожного українця, а мотиваційною метою стають прийняття і визнання ідей, що існують в суспільстві, у певній культурі та релігії. Навіть незважаючи на те, що Україна є багатонаціональною країною, все ж таки збереження звичаїв і традицій українського народу є превалюючими, а християнські принципи – основою життя її народу. Поряд з цим не принижується значення і не переслідується законом збереження традицій й інших національних меншин. Традиційна поведінка стає символом солідарності значної частини населення України, вираженням її унікальності у картині світу.

Дуже близьким за значущістю був блок цінності «Універсалізм». Серед підлітків 11-го класу він зайняв третє місце, тоді як серед учнів 9-го класу – відповідно четверте місце. Універсалізм як цінність є здатністю розуміти, бути терпимим і проявляти здібності захищати благополуччя інших людей і природу. Універсалізм як мотиваційний блок не був виведений апіорі з трьох указаних універсальних людських якостей потреб, а виявлений емпіричним шляхом, в його основі лежать універсальні потреби в красі, гармонії та справедливості.

Тут напевно доречно подати, що на базі львівських шкіл здійснено поселення вимушено переміщених осіб. Значна частина підлітків приходила до школи, розмовляла з дітьми переселенців, організовувала розваги для них, підтримувала і співчувала їхній трагедії, старалася розрадити кожного.

Мотиваційний блок «Влада» для учнів 11-го класу зайняв четверте і для учнів 9-го класу шосте місце. За своєю суттю влада – це можливість досягнення певного соціального статусу, домінування над людьми і ресурсами. Мотиваційною метою цієї цінності стає можливість досягнути

певного статусу, престижу у суспільстві та впливу на людей. В її основі є потреба в лідерстві. Безумовно для підлітка вона може бути значущою як прагнення, але недосяжною за можливостями. Однак участь у волонтерстві – це прояв себе як особистості, формування уявлень про себе як значущого члена певної спільноти.

Значну розбіжність можна було спостерігати за ієрархічним розміщенням такого блоку цінностей як «Самостійність». Коли серед учнів 11-го класу вона зайняла п'яту позицію, то серед підлітків 9-го класу – аж десяту. Самостійність – це достатньо сформована думка і дії щодо прагнень волі, свободи та незалежності, які проявляючись на особистісному рівні, що виражають прагнення усього українського народу – відсутність політичного й економічного гноблення, прояв готовності боротьби до відстоювання власних прав і свобод. Мотиваційною метою самостійності є свобода думки, пізнання, вибору, використання творчого потенціалу у власних діях, що зумовлені потребами індивіда бути автономним і незалежним.

На нашу думку, така розбіжність може бути пов'язана із тим, що все ж таки частину дітей батьки стараються вберегти від повної інформації про саму війну, про загрозу, яка нависла над нашою державою. А з іншого боку, середні підлітки ще не можуть у повній мірі виявляти самостійності щодо своїх дій.

За блоком «Досягнення» значна частина підлітків як в 11-му, так і в 9-му класах зосередилася на позиціях шість та вісім. Досягнення вважаються особистісним успіхом, відповідно до соціальних стандартів. Мотиваційною метою стає бажання досягти особистісного успіху в рамках існуючих культурних стандартів та отримати соціальне схвалення.

Для підлітка соціальне схвалення має важливе значення, оскільки вказує на можливість отримання певного соціального статусу. Чим старший підліток, тим його власний статус може зростати, а чим він молодший – тим менше досяжний. Доречним буде додати, що на цій основі відбувається становлення особистості і визначається її «соціальна сутність». За

визначенням Дж. Г. Міда, людина стає істотою соціальною лише тоді, «коли долучає в свій внутрішній світ інших людей, співвідносить свої власні дії із можливими реакціями або оцінками соціального оточення» [цит. за 4, с. 45].

За ціннісним мотиваційним блоком «Стимуляція» серед учнів 11-класу зайняла сьоме місце, тоді як серед учнів 9-го класу – друге. Стимуляція за своєю сутністю є відображенням хвилювань при переживаннях життєвих відчуттів. Мотиваційною метою є новизна і здатність у житті до змагальності, що вважається необхідними умовами у підтримці оптимального рівня активності організму.

Мотиваційний блок «Насолода» або гедонізм для підлітків 11-го і 9-класів становив певну спорідненість щодо значущості – відповідно восьма і сьома позиції. І таким же був мотиваційний блок «Конформізму» зі значущістю десятої та дев'ятої позицій.

За своєю суттю гедонізм – це прагнення до насолоди або чуттєвого задоволення. Мотиваційною метою є отримання насолоди від життя, в основі лежить необхідність задоволення біологічних потреб і водночас отримання від цього задоволення. Даний блок не можливо однозначно оцінювати, адже з точки зору мистецтва – гедоністична функція якого – мистецтво як насолода – це уміння отримати насолоду від художньої творчості, створюючи її, так само як і насолоджуватися сприйняттям художнього твору, що дає людині безкорисливу радість, задоволення від відкриття та співпереживання гармонії і довершеності світу [5, с. 78]. Водночас ціннісне оцінювання культури закладене в гедоністичному підході. В етиці гедонізм вважається ціннісним критерієм моралі, що визнається як задоволення чи насолода або уникнення страждань. Водночас в гедонізмі закладено суть потурання своїм бажанням, заняття тим, що приносить задоволення; насолода життям у всіх її пристрастях – насолода їжею, розвагами та близькістю.

Конформізм – це стримування дій і спонукань, які можуть нашкодити іншим і не відповідають соціальним очікуванням. Мотиваційною метою для особистості стають певні обмеження у діях чи спонуканнях, які явно можуть

спричинювати їй шкоду, можливо навіть біль і страждання іншими або ж порушувати соціальну гармонію. Даний блок цінності виводиться з потреб групи, що забезпечує їх самозбереження і спрямоване на здатність до виживання, а для особистості створення умов гармонійних взаємовідносин і дій з людьми. При цьому спостерігається пригнічення своїх соціально-руйнівних нахилів.

Конформізм вважається морально-політичним та соціально-психологічним феноменом, що означає пасивне, пристосовницьке прийняття готових принципів та норм, характерних для конкретного суспільства, що проявляються у поведінці людини, безапеляційне її визнання реального стану речей, законів, правил, безумовне схиляння перед авторитетами, ігнорування унікальності поглядів, інтересів, уподобань естетичних та інших смаків окремих людей [6]. Без певного рівня конформізму не можливе існування людей в спільноті, однак надмірний прояв – це загроза сутності існування самої особистості.

Блок цінностей «Доброта» серед учнів 11 класу посів дев'яте місце, тоді як серед учнів 9 класу – третє місце. Ціннісний блок «доброта» – це збереження і підвищення благополуччя близьких людей. Мотиваційною метою виступає підтримання і підвищення спокійного і забезпеченого рівня життя людей, з якими респонденту доводиться перебувати в контакті. В її основі лежить потреба позитивної взаємодії з метою забезпечення певного комфорту для групи осіб чи індивідуальна потреба в афіліації.

Такий ієрархічний розподіл може вказувати на реакцію особистості до подій, які спостерігаються в суспільстві і до деякої міри навіть означати нездатності особистості до прощення, унеможливлення саморегуляції своєю поведінки та контролювати агресію. Іншими словами оцінювання ситуації учнями 11-х класів спричинює деякі відхилення від проявів добра, навіть на тлі допомоги іншим. За В. Касьяном, цінність – це поняття, яке вказує на людську, соціальну і культурну значущість певних явищ і предметів діяльності, яка є особливим типом світоглядної орієнтації людини,

уявленнями, які склалися в тій чи іншій культурі про ідеал, моральність, добро, красу [7]. Доброта виступає цінністю функціонування індивіда в групі і разом з красою підкреслює її суспільну вартість через неповторний творчий внесок індивідуальності [8, с. 9]. Однак за певних обставин вона може носити більш прихований, невиражений характер.

Як зазначає автор методики Ш. Шварц, що в певних випадках емпірична структура цінностей може мати деякі розбіжності з «ідеальною», наприклад через особливі соціальні умови життя респондентів [9, с. 490]. Тобто, перебування країни у стані військових дій цілком може бути тим чинником, який впливатиме на зміну пріоритетів та цінностей людей. А не сформованість світогляду і самосвідомості підлітка має для цього достатньо різьочу картину відмінностей у формуванні певних цінностей.

Необхідно відзначити, що спостерігалася розбалансованість між певними ціннісними блоками. Зокрема, у середніх підлітків виражений характер розбіжності був між схильністю до гедонізму і стимуляцією, які вказують на прагнення до позитивного емоційного переживання. У той час як рівень насолоди займав сьоме місце, то прагнення до стимуляції – друге. Теж саме можна було відзначити й у порушенні мотивації щодо стимуляції і самостійності. На тлі сильного прагнення до стимуляції самостійність визначалася ними на десятому місці. Тобто спостерігалася притуплення активізації внутрішнього мотиву до творчості, прагнення до пізнання новизни та особистих змін. Між блоками самостійності та універсалізму спостерігалася також певна неузгодженість в осіб середнього підліткового віку, оскільки поряд з прагненням до справедливого для всіх і комфортного для себе самого існування в різних ситуаціях відсутнє прагнення бути самостійними.

Водночас за місцями розміщення таких блоків як «Влада» і «Досягнення» для учнів як 11-х, так і 9-х класів не відзначалося розбіжностей, хоча у самій ієрархії ці цінності не мали яскравого вираження. Обидва мотиваційних блоки цінностей вказують на низький рівень

значущості з переважання соціального статусу респондентів та ролі поваги з боку інших людей.

Мотиваційні блоки гедонізм і досягнення націлені на отримання задоволення та потурання самому собі. Тобто за певних умов підлітки лояльно ставляться до того, що не можуть у повній мірі відчувати радість та насолоду від життя чи власних досягнень.

Водночас середні підлітки потребували більшої безпеки і не здатні підпорядковуватися під умови чи правила групи. Вони не готові до подолання непевності і нестабільності шляхом контролю у міжособистісних відносинах. Серед старших підлітків таких разючих відмінностей не спостерігалось. Вони перебували у більш гармонійних соціальних взаємодіях.

Порівнюючи ці результати з результатами проведеного дослідження у 2021 році [10, с. 97], можна було спостерігати, що для більшості учнів 9-го та значної частини учнів 11-го класу насолода прекрасним була на першій позиції, тоді як безпека – на дев'ятому місці для учнів 9-го та на шостому – для учнів 11-го класу. Другу позицію в учнів 11-го класу займала доброта і на третій позиції самовизначення. Для учнів 9-го доброта була поставлена переважно на 6-9 позицію.

Отже, можна констатувати, що фактор військового вторгнення різко змінив погляди на певні цінності старших підлітків і менше торкнувся їх трансформації для середніх підлітків.

Список літератури:

1. Музика О. Л. Ціннісна підтримка як теоретична та прикладна проблема // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології» у 12 томах / За ред. В.О. Моляко. – Т. 12. – Вип. 8. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – С.177 – 188.
2. Сокурнянська Л. Г. Динаміка ціннісних орієнтацій студентської та шкільної молоді України: від цінностей радянських до європейських. *Вісник*

Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи. 2016. Вип. 37. С. 213-221.

3. Карандашев В. Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. СПб.: Речь, 2004. 70 с.

4. Черних Г. А. Концептуальна інтерпретація способів та механізмів індивідуальної активності в соціологічних теоріях кінця XIX початку XX ст. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* 2012. Вип. 15. С. 41-49. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2012_15_7.

5. Основи культурології: Навч. посіб. / За ред. Л. О. Сандюк та Н. В. Щубелки. К.: Центр учбової літератури, 2012. 400 с.

6. Москаленко В. В. Соціалізація особистості: *монографія.* К.: Фенікс, 2013. 540 с.

7. Касьян В. І. Філософія : навч. Посібник. 3-тє вид., перероб. і доп. Київ : Знання, 2008. 347 с.

8. Карпенко З. С. Психологічні основи аксіогенезу особистості. *Автореф. на здоб. наук. ступ. докт. психол. наук.* Київ, 1999. 20 с.

9. Schwartz S. H., Saige G. Values consensus and importance. A Cross-National Study / S. H. Schwartz . *Journal of cross-cultural psychology.* 2000. Vol. 31. №4. P. 465 – 497.

10. Закалик Г. М., Ямборко С.І. Цінності та ціннісні орієнтації особистості в ранньому юнацькому віці. *Суспільні трансформації і безпека: людина, держава, соціум. Міжнародна науково-практична он-лайн конференція (29.10.2020, Львів).* Львів: Львівський Інститут ПрАТ ВНЗ МАУП. С. 94-98.

ЯК ПІДТРИМАТИ ПІДЛІТКА У ВОЄННИЙ ПЕРІОД?

Короцінська Юлія

психологиня,
аспірантка кафедри психології
ВДПУ ім.М.Коцюбинського

У підлітковому віці відбувається становлення і вдосконалення керуючих функцій префронтальної кори, які проявляються в диференціації суперечливих думок і мотивів, і виборі між ними, диференціації та інтеграції об'єктів і понять, прогнозуванні наслідків активності і її коригування відповідно до бажаних результатів, емоційної регуляції, вольовому контролі, концентрації уваги на необхідних об'єктах [5, 7, 9]. Проте функції префронтальної кори ще недостатньо автоматизовані, а тому у підлітків ми часто можемо спостерігати такі ознаки поведінки та емоцій, як:

- досить велика емоційна збудливість (дратівливість, бурхливі прояви почуттів, пристрасність);
- стійкі переживання щодо їхнього сприйняття іншими людьми, проблеми самооцінки, почуття сорому;
- вміють ідентифікувати емоції та називати їх (завдяки розширенню словникового запасу);
- переживають більшу інтенсивність емоцій у порівнянні з дітьми та дорослими;
- емоції швидко змінюють одна одну;
- уникають говорити про свої переживання навіть у довірчій бесіді;
- помітна амбівалентність емоцій (одночасне переживання протилежних емоцій);
- схильні «застрягати» на певних емоціях, «прокручувати» в голові одну й ту саму подію.

Дані ознаки значно загострюються у стресових ситуаціях, а особливо, у воєнний період. Досвід проведення індивідуальних консультацій та груп психологічної підтримки для підлітків в період війни в Україні дозволяє проаналізувати та узагальнити емоційні реакції підлітків на дані події. У процесі роботи з підлітками, ми помітили наступні особливості та емоційні реакції:

- прагнення до усамітнення у поєднанні з залежністю (від оточення, від звичного стилю життя, від звичних засобів заспокоєння);
- відсутність мотивації (улюблені заняття не приносять задоволення, не бачать сенсу навчатися);
- труднощі встановлення причинно-наслідкових зв'язків власних емоцій з подіями, що їх спричиняють (навіть у тих підлітків, які раніше мали ці навички);
- спонтанні глибинні негативні переживання (ефект накопичення);
- намагання організувати себе та розчарування через нездатність регулювати свій стан;
- домінуючі негативні емоції: гнів, страх, обурення, невдоволення, тривога, розгубленість (проблеми з самооцінкою), безвихідь, відчай;
- домінуючі позитивні емоції: наполегливість, щирість, протест, боротьба за справедливість, спонтанність, креативність, самовіддача, співчуття;
- розгубленість перед майбутнім (невизначеність, яка дуже тисне та дезорганізує юнака);
- переживання краху планів та мрій (на рівні переживання горя та втрати);
- страх відпустити минуле, навіть негативне;
- відсутність опорних об'єктів (особливо, якщо батьки та інші дорослі емоційно нестійкі).

Також відрізняються емоційні особливості підлітків, які залишилися в Україні, і тих, котрі виїхали. Підлітки, що виїхали з України, частіше мають такі ознаки:

- апатії, депресії та субдепресії;
- раннє дорослішання або помітний регрес (які можуть замінювати одне одного);
- розгубленість та безпомічність (яку частіше намагаються приховати);
- уникання адаптації до нових умов та соціальних контактів;
- психосоматичні проблеми, в т.ч. порушення сну та харчової поведінки;
- труднощі підтримання повсякденної рутини;

- песимістичні настрої щодо сьогодення та власного майбутнього;
- відсутність цілей та завдань на майбутнє, пасивність, «замороженість»;
- помітне коливання самооцінки (від самовпевненості і ейфорії до відчуття власної нікчемності);
- уникання роботи з власними емоціями.

Від ступеню емоційної саморегуляції залежить соціалізація особистості вцілому та її подальше благополуччя і саме на підлітковий вік припадає активна фаза саморозвитку та самовиховання, засвоєння особистістю соціальних моделей поведінки та самопрезентація себе в соціумі [1, 2, 4]. Варто зауважити, що саме підлітки є в зоні ризику з-поміж усіх категорій неповнолітніх дітей. Як зазначає у своїх роботах вітчизняний нейропсихолог Б.Ткач, серед психологічних особливостей осіб, що схильні до девіантної поведінки, виділяють: надмірну орієнтацію на вплив середовища, екстернальний локус контролю, домінування деструктивною агресії над конструктивною, яскравішу вираженість акцентуацій, послаблений контроль над власною поведінкою, ускладнення міжособистісних взаємин та незбалансовану полярність у внутрішньому світі особистості [3]. У воєнний час, коли стрес здійснює надмірний вплив на підлітка, зростає ризик прояву девіантної поведінки як психосоціальної реакції.

З метою профілактики девіантної поведінки серед підлітків, а також ряду емоційних розладів, пропонуємо зосередити увагу на 3 ключових компонентах проблеми:

1. підтримувати ключові безперервності в житті підлітка;
2. займатися психоедукацією дорослих членів сім'ї щодо особливостей емоційного реагування підлітків та засобів емоційної підтримки;
3. навчати самих підлітків керувати власними емоціями та вдосконалювати їх рефлексію.

Ведучи спостереження та дослідження людей у стресовому стані ізраїльський психолог-травматерапевт Mooli Lahad встановив, що у кожного людини є своя власна унікальна комбінація засобів боротьби з

несприятливими обставинами. Його багатовимірною моделлю внутрішньої стійкості модель включає шість основних характеристик або параметрів, що становлять ядро індивідуального стилю боротьби з несприятливими обставинами: віра, емоції, соціальна підтримка, уява, когніції, фізіологія – модель BASIC RH [8]. Отже, важливо підтримувати ці 6 ключових безперервностей в житті підлітка.

Також нами розроблено рекомендації для батьків та опікунів підлітків, а також інших осіб, які беруть участь у вихованні підлітка та його соціалізації (педагогів, соціальних працівників тощо). Ці рекомендації дозволяють пояснити певні реакції підлітків на стреси війни та навчити дорослих правильному реагуванню на ці реакції.

1. У підлітків часто включається реакція гіпервідповідальності та тривоги за батьків. Це пов'язано з тим, що підліток розуміє ситуацію вже значно ширше, ніж дитина молодшого віку, і відчуває відповідальність за молодших дітей у сім'ї.
2. Підлітку важливо бути активним, аби не застрягти у стані жертви та безпорадності. Давайте підлітку різні завдання. Вони можуть бути дуже простими, але важливо, щоб це були конкретні фізичні дії: прибрати, допомогти з приготуванням їжі, подати, принести щось тощо.
3. Слідкуйте за тим, аби у підлітка зберігалися міжособистісні стосунки з іншими людьми, щоб він не замикався у собі.
4. Будьте готові до того, що підліток також може регресувати до ранніх стадій розвитку (аж до того, що почне смоктати палець або у нього з'явиться енурез).
5. Підлітки часто реагують гнівом – вони висловлюють страх і безпорадність. Добре, якщо ви спрямуєте цей гнів на спорт або якісь побутові заняття.
6. Слідкуйте за тим, аби підліток дотримувався розпорядку дня, особливо, режиму харчування та сну.

7. По можливості нехай підліток продовжує свої хобі або шукає нові. Будь-яке заняття, де він бачитиме результат, буде полегшувати його емоцій стан.
8. Більшості підлітків стає значно важче вчитися. Це нормальна реакція мозку на стрес. Не слід вимагати високих результатів в цей час.
9. Часто підлітки зображують надмірну «героїзацію» та вдають, що вони стійко переносять воєнні стреси, часом навіть «краще», ніж дорослі. Проте не варто це сприймати «за чисту монету». Це може бути захисний механізм.
10. Часто підлітки соромляться власних емоцій і уникають розмов про них. В цей час в їхній голові відбуваються важкі дискусії. Вони остерігаються продемонструвати власну слабкість та безпомічність (особливо, хлопці).
11. Говоріть з підлітком про свої емоції – це допоможе йому розкритися та не засуджувати власні почуття. Також можете разом обговорювати фільми та книги, аби через «третіх осіб» дати вихід емоціям.
12. Частіше жартуйте з підлітком, це знімає напруження та пробуджує творчість.
13. Може з'явитися аутоагресивна поведінка: самоушкодження (подряпини, порізи на тілі, ризикована поведінка), схильність до суїцидальних спроб, самозвинувачення. Якщо ви помітили такі симптоми, спробуйте поговорити, підтримати, вселити надію. Якщо розмови не допомагають - зверніться до спеціаліста або скеруйте підлітка до групи підтримки.

Самим підліткам з метою формування навичок емоційної саморегуляції була запропонована «Техніка емоційного коучингу». Автор даної техніки Gottman J.M. з колегами [6] визначили п'ять кроків емоційного коучингу:

1. Усвідомлення емоцій через тілесні відчуття; - Що я зараз відчуваю? (Страх).
2. Визнання емоцій як можливостей для близькості та навчання; - Для чого слугує ця емоціям? Про що вона мені сигналізує? (Страх мене захищає від небезпеки).

3. Слухати емпатійно іншого (прислухатися до себе) і перевіряти свої гіпотези; - Чим може бути викликана дана емоціям? (Я почув різкий звук і це нагадало мені про те, що я пережив).

4. Надання емоції словесного позначення; - Як можна описати словами мої емоції? (Мій страх такий липкий та сковуючий, що примушує мене залякати).

5. Пошук шляхів вирішення проблеми. – Як я можу собі допомогти, щоб мій страх став меншим? (Спробую відволіктися, прогуляюся).

Важливо, що Gottman J.M. у своїй концепції емоцій пропонує розглядати негативні емоції (сум, гнів, образу) не як те, що варто подолати чи переключити від нього свою увагу, а як можливість співчувати (у т.ч. самому собі), спілкуватися (про емоції) та навчатися (досліджувати себе, тренувати нові навички). Також він вказує на те, як важливо при переживанні емоцій зрозуміти себе та зберегти самоповагу, що є дуже важливим для підлітка. Таким чином, пізнавши свої емоції, розкривши свій потенціал в стресових ситуаціях, підліток отримує поштовх до позитивних змін у власній особистості.

Отже, психологічна підтримка підлітка під час війни включає 3 базових компоненти: забезпечення збереження всіх ключових безперервностей, психоедукація його оточення, навчання підлітка технікам емоційної саморегуляції. Лише впливаючи в системі на самого підлітка та на його оточення, можна забезпечити благополучне подолання стресів війни та профілактувати небажані наслідки для підлітків (девіації, емоційні розлади, порушення соціалізації тощо).

Список джерел посилань:

1. Гаврилькевич В. К. Иерархические уровни эмоциональной саморегуляции личности как объект психодиагностики. Материали за 5-а Международна научна практична конференция «Настоящи изследвания – 2009» (17–25 януари 2009). Том 8. Педагогически науки. Психология и

социология. Музыка и живот. Физическа култура и спорт. София : «Бял ГРАД–БГ» ООД, 2009. 96 с. С. 44–50.

2. Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Одеса, 2005. 19 с.

3. Ткач Б.М. Нейропсихологічні особливості осіб з девіантною поведінкою. *Psychological Journal* 3 (13), 156–171. DOI:10.31108/2018vol13iss3pp156-171

4. Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці. Наука і освіта : наук.-практ. журнал. Спецвипуск II: «Психологія особистості: досвід минулого - погляд у майбутнє». 2005. № 5-6. С. 180-186.

5. Casey B.J., Jones R.M., Hareb T.M. The Adolescent Brain // *Annals of New York Academic Science*. – 2008. – № 1124. – P. 111–126.

6. Gottman J.M., Katz L.F., Hooven C. Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*. 10. 1996. P.243–268. Harden K.P., Kretsch N., Mann F.D.,

7. Herzhoff K., Tackett J.L., Steinberg L., Tucker-Drob E.M. Beyond dual systems: A genetically-informed, latent factor model of behavioral and self-report measures related to adolescent risk-taking // *Developmental Cognitive Neuroscience*. – 2016. – <http://dx.doi.org/10.1016/j.dcn.2016.12.007>

8. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The "BASIC Ph" model of coping and resiliency: theory, research and cross-cultural application. London; Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers, 2013. 288 p.

9. Mascalchi M., Filippi M., Floris R. et al. Diffusion-weighted MR of the brain: methodology and clinical application // *La Radiologia Medica*. – 2005. – Vol. 109, № 3. – P. 155-197.

СПІЛКУВАННЯ - ОСНОВА СТОСУНКІВ ДОРΟΣЛОГО З ДИТИНОЮ

Корсунська Вікторія

старший викладач кафедри психології
Вищого навчального приватного закладу
«Дніпровський гуманітарний університет»,
психолог, член Української спілки психотерапевтів,
Національної психологічної асоціації,
Асоціації психологів вищої школи України

Протягом багатьох років вважали, що дитина – це білий аркуш паперу, на якому можна батькам писати його життя на свій розсуд враховуючи лише своє марнославство та досвід. Досі існує думка, що дитина – це пластилін з якого можна зробити «ідеальну дитину», покірливу та тямовиту, і краще це робити з дитиною віком до 3-5 років. Далі відбуватиметься пуста трата часу.

У кожній країні є своя ідеальна дитина, розумна, добре пристосована до умов суспільства. Дитина, яка діє за правилами, що встановлені в певній родині. Ідеальною дитиною буде та, яка робить те, що краще для певної соціальної групи. І учасники цієї групи сподіваються, що дитина незабаром опанує певні групові навички, такі як самовладання та ввічливість.

Існує думка, що душа дитини знає заздалегідь свій життєвий шлях. Комусь необхідно народитися і жити, комусь спокутувати гріхи минулого життя, комусь дати урок невдалим батькам. Вона добровільно вибирає собі життєвий «урок» для проходження його на землі, прагнучи пізнати практично, те, що відомо їй теоретично. Лише втілившись у тілі, може відчувати, пізнавати всю гаму переживань, пристрастей, радощів і страхів.

Дитина народжується вже з певним комплексом характерних рис особистості: зберігає характер, має почуття гумору, норов та всі характеристики, властиві живій людині. Існує припущення, що такі діти народжуються в родинях зі статком та високим соціальним статусом. Взагалі людська сутність дуже швидко пристосовується до розкоші, піддається спокусам, звикає до комфортних умов. Але вона може швидко знизити свій

рівень до рівня бідності. А діти, які народилися в сім'ях з негараздами можуть пройти шлях до вищого рівня, виконуючи та проходячи певні уроки свого життя.

До рис особистості належать глибинні риси, які носять як біологічний, так і соціальний характер і визначають більш поверхові, ситуаційні прояви. Взагалі неможливо скласти повний, «правильний» список рис особистості. З одного боку, він нескінченний (обмежений лише можливостями мови та уявою його власника), з іншого боку, цей список створюється для конкретних потреб конкретного дослідження і тому завжди є довільним.

І тут постає питання, чи може людина змінити свій характер? Відповідь неоднозначна. Теоретично – можливо, практично – не зовсім. Тобто це можливо, але це непросто. Оскільки мало хто серйозно ставився до такого завдання, і нікого не навчали грамотно працювати над собою. Результат від цієї діяльності зазвичай немає сенсу. Як наслідок, більшість експертів кажуть, що характер не змінюється.

Отже, виникає багато питань щодо ролі батьків у формуванні дитини як виховувати, розвивати, піклуватися, будувати стосунки тощо. Батьки так само постають перед труднощами, бо їх роль також невідома та й взагалі не кожного дня народжується дитина. Для одних народження дитини це «випадок», для інших – очікування.

Ми розуміємо, що стосунки між батьками та дітьми складаються з моменту народження дитини. І стан готовності у батьків може бути різний, тобто не всі батьки психологічно готові до прийняття своєї дитини. І більшість з них вважає, що це їх плід «любові» та їх вибір. Але, існує думка, що душа дитини вибирає собі батьків вже на 3-5 день з моменту зачаття. І тут слід обмірковувати свої кроки, щоб зайвого разу «не зламати дитину та не нашкодити».

У суспільстві родина вважається не лише громадським осередком. Люди, що вступають в подружні стосунки, незвичайним чином пов'язані між собою. І діти обирають їх до народження, тому в період появи на світ вже є

можливість припускати, як малюк житиме і що принесе його призначення. Тому побудова стосунків, особливо з малечею, є дуже важливим компонентом майбутнього.

Ми знаємо, що спілкування є основою умовою людського життя і більшість з нас не може поставити під сумнів свою здатність спілкуватися. Але нас турбує момент, коли втрачається розуміння один одного та інформація, яку доносимо, трактується зовсім по-іншому. Відчувається неспокій та дратівливість, а інколи знецінення самого себе та своїх можливостей.

Наприклад, коли ми запитуємо в дитини чому вона поводить себе не так, як ми вважаємо і не отримуємо відповіді, замислюємося. Ми вважаємо дитину впертою, неслухняною, «глухою або німою», але цікаво те, що саме така реакція підштовхує нас до міркування. І, якщо дитина мовчить, то насправді вона нам відповідає своїм мовчанням. Саме воно спонукає нас робити якісь припущення та висновки, доводити себе до стану роздратованості або невпевненості.

Спілкування – це те, що з'єднує дорослих з дитиною. І більшість батьків навряд чи систематично навчається та розвиває свої навички спілкування з дитиною, посилаючись на брак часу, важку роботу, поганий настрій тощо. Але той, хто спілкується, завжди стає переможцем у будівництві довірливих стосунків з дитиною.

Спілкування – це процес передачі інформації, поглядів, ідей, емоцій і почуттів. Передача інформації від батьків дитині існує не тільки вербально, а й невербально (жести, міміка, дотик, мовчання). Батьківський зв'язок з дитиною відбувається несвідомо. А для кожної дитини батьки є авторитетом. Важливо, щоб діти відчували, що їх приймають, розуміють і поважають. Правильне реагування на потреби дитини створює позитивний зв'язок один з одним, а ігнорування їх викликає у дитини горе і навіть агресію. Тому розмовляючи з дитиною, дорослим необхідно будувати свою мову так, щоб дитина могла почути та відредагувати.

На думку дослідників важливим є певні правила спілкування з дитиною: уважно слухати, тобто вмикати активне слухання; розмовляти віч-на-віч; не говорите про дитину в її присутності; не наказувати, не наставляти та не звинувачувати; хвалити дитину; недооцінювати дитину.

Дитина розповідає про свої переживання, і дорослі дізнаються про її проблеми, світогляд тощо. Варто робити якісь жести, застосовувати міміку, але не перебивати. І так звані «золоті поради» дорослого не завжди будуть корисними. Можна дати зрозуміти дитині, що її слухають.

Інколи, батьківська функція обмежується контролем, вимогою та наказами. Авторитарний стиль спілкування, навіть не агресивний, позбавляє дитину від власних почуттів. І це формує в дитини розуміння, що його почуття не важливі, вона не може довіряти своїм емоціям. Наслідком стає почуття вини, низька самооцінка, нерозуміння власного «я» та розуміння того, що батьки завжди праві. А застосування батьками саркастичної мови, щоб домогтися від дитини слухняності, мають ознаки емоційного насильства.

Уміння спілкуватися з дитиною є найважливішою компетенцією батьків. Коли діти, незалежно від їхнього віку, знають, що вони можуть говорити з батьками про свої справи, вони відчують себе важливими, коханими, мають почуття свободи та вчаться належної самооцінки, вирішувати проблеми та співпрацювати з іншими.

Батьківство може бути щасливішим і радіснішим, якщо ми створимо зв'язок з дитиною на основі принципів правильного спілкування. І не важливо, чи дитина тільки вчиться ходити, чи підліток – гарне спілкування є запорукою близьких стосунків, формування у дитини самооцінки та взаємоповаги.

МАЙСТЕР-КЛАС: «Є СПРАВИ МОЇ, ВАШІ І БОЖІ...»

Єхалова Людмила

психолог, реєстровий психотерапевт з напрямків:
клієнт-центрована психотерапія,
дитяча та юнацька психотерапія,
Дніпро, Україна.

Зміст сесії.

Сучасна ситуація професійного розвитку вимагає нового осмислення суті професійності психотерапевта, вдосконалення професійних складових в ідентичності фахівця, розвиток його професійних властивостей. Сесія спрямована на виявлення основних детермінант формування професійної ідентичності психотерапевта з метою підвищення його професійної майстерності, профілактики професійного та емоційного вигорання.

Мета: утворення умов для усвідомлення психотерапевтами власних професійних можливостей та визначення шляхів професійного зростання; сприяти розумінню власного професійного Я, прийняття себе в професії в умовах глобальних змін. Окрему увагу приділено навчанню учасників шляхам подолання професійних ускладнень через опанування власного досвіду та рефлексії, керуванню своїм професійним розвитком; сприянню професійно-творчого становлення; збереженню професійних ролей та профілактиці професійного рольового дисбалансу.

Хід сесії.

1. Про що для вас назва?
2. Учасникам ставиться питання: Якщо людям допомагаю не я, але допомога приходиться через мене, то це як? Це про що для вас?
3. Вправа "Долоні" (на початку сесії)

Мета: визначення емоційного стану учасників тренінгу, готовності до активної роботи.

Хід вправи. Учасники, сидячи за своїми моніторами, демонструють долоні учасникам, обираючи один з варіантів:

- якщо людина перебуває в позитивному емоційному стані, готова до активної роботи – долоні кистей рук повернуті в гору;
- якщо в неї поганий настрій, самопочуття, відсутність бажання до активної роботи – долоні кистей рук повернуті донизу;
- якщо людина переживає різні емоції, має середній рівень готовності до праці, вона одну кисть повертає долонею догори, іншу – донизу.

4. Вправа «Готель»

Мета: сприяти розвитку рефлексії образу та професійної ідентичності психотерапевта.

Інструкція.

У готелі є 3 вільних номери. Адміністратору дана вказівка поселити в них психотерапевтів. Однак інформація, яка йому відома, нечітка: він не знає ні статі, ні віку, ні конкретної спеціалізації психотерапевтів, ні цілей їх приїзду. Біля свого віконця він помістив табличку «Місця тільки для психотерапевтів». Разом з тим він виявив, що сьогодні у готелі неабиякий потік приїжджих, а місць немає, тому він змушений відмовляти решті. Адміністраторові відомо, що люди, які бажають отримати місце у готелі, будуть намагатися зробити для цього все, навіть видати себе за психотерапевтів. Тому йому слід бути наготові. Одну людину з групи обирають адміністратором. Інші виступають у ролі приїжджих (серед них три справжні психотерапевти, вони таємно визначені тренером, решта – представники інших професій). Побачивши табличку, всі починають переконувати адміністратора у тому, що саме для них зарезервовані дані місця. Адміністратор повинен на свій розсуд оселити трьох осіб.

Група аналізує, які моменти стали ключовими в оцінюванні людини як психолога:

- які ознаки сприяли цьому?
- хто був найбільш переконливий, виконуючи роль психолога?

- на що орієнтувалися учасники вправи, коли втілювали цей образ?
- чому, на Вашу думку, ті, хто виконував роль психологів, залишилися невідомими адміністратором. Чого їм бракувало для переконливості?

5. Вправа “Подушка безпеки”

Мета: знайти максимально більшу кількість власних ресурсів, на які може спиратися психотерапевт в практиці та кризових моментах життя.

Інструкція: Ми звикли тривожитися. І від поганих моментів, і від хороших, і навіть від самої тривоги ми також тривожимося. І коли ми ловимо себе на цьому почутті, варто переспрямувати наш ресурс на позитив. Візьміть аркуш паперу й намалюйте на ньому ваші “подушки безпеки”. Кожна подушка – це те, що вас підтримує. Їх може бути скільки завгодно – стільки, скільки ви зможете згадати. Намалювати їх потрібно так, щоби на кожній ви могли уявити зверху себе. Тож розташуйте аркуш максимально комфортно для вас. Кожну подушку треба підписати (щоби ви не забули, що малося на увазі), їх можна розмалювати в різні кольори. Під час роботи намагайтеся відслідковувати ваші емоції: чому ви вибрали саме такий колір; яка кількість ваших подушок; чому вони розташовані саме так?

Дитячий варіант: промалювати з дитиною «допоміжні подушки», розмалювати, дати назви кожній подушці.

Теоретичні засади:

«Подушки безпеки» можна умовно розділити на 4 категорії. Бажано, щоб фахівцем були означені всі категорії. Чим більше по кількості «подушок», тим легше людині справитися з критичною ситуацією.

1. Саморегуляція – управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на самого себе за допомогою слів, уявних образів, управління м’язовим тонусом і диханням (заземлення).

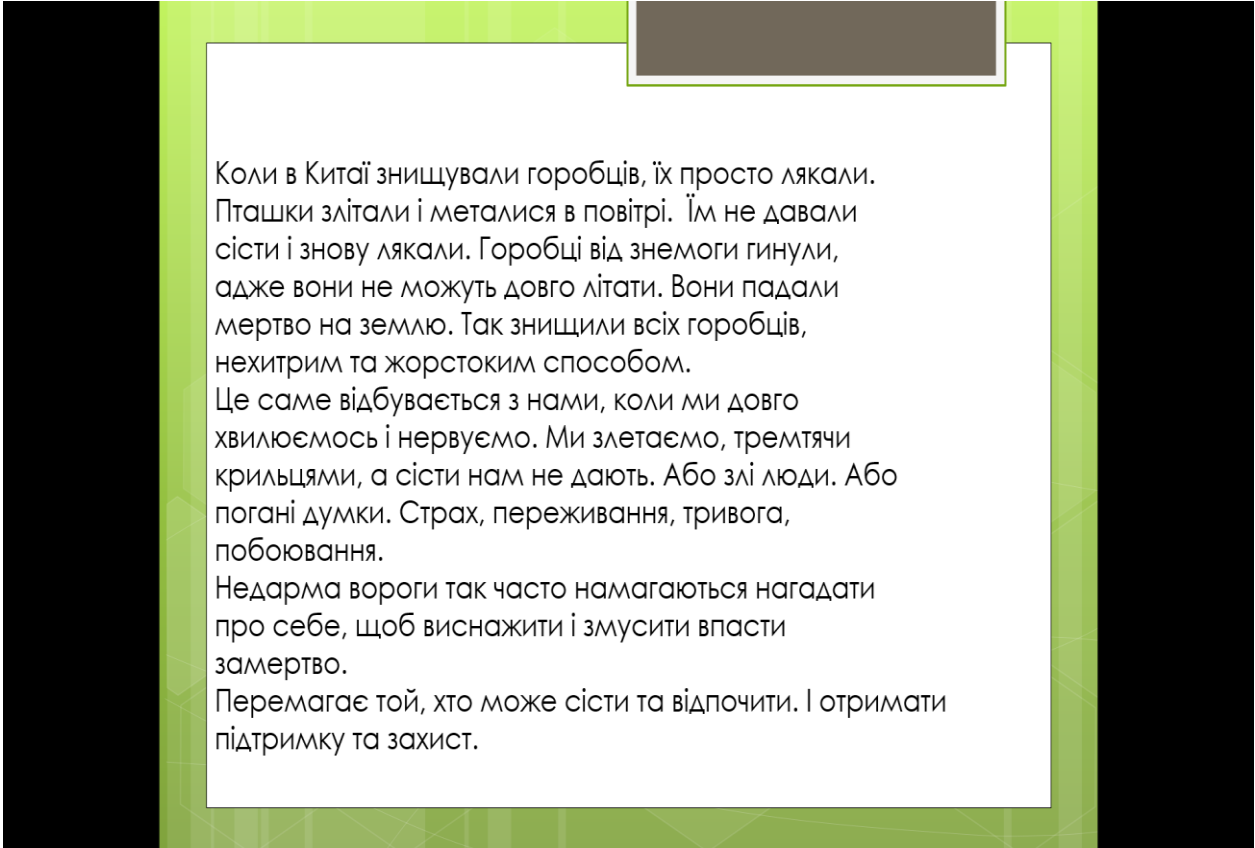
2. Корегуляція – управління своїм станом завдяки соціальним контактам (родина, друзі, колеги тощо)

3. Екорегуляція – збереження і відновлення ресурсного стану завдяки контакту з природою (тварини, рослини, сонячні ванни, вода, повітря)

4. Теорегуляція – зберігання свого балансу завдяки вірі, уяві, ритуалам, образам художньої літератури.

5. Додаткові «подушки безпеки» психотерапевта:

1. Усвідомленість:



Коли в Китаї знищували горобців, їх просто лякали. Пташки злітали і металися в повітрі. Їм не давали сісти і знову лякали. Горобці від знемоги гинули, адже вони не можуть довго літати. Вони падали мертво на землю. Так знищили всіх горобців, нехитрим та жорстоким способом.

Це саме відбувається з нами, коли ми довго хвилюємось і нервуємо. Ми злетаємо, тремтячи крильцями, а сісти нам не дають. Або злі люди. Або погані думки. Страх, переживання, тривога, побоювання.

Недарма вороги так часто намагаються нагадати про себе, щоб виснажити і змусити впасти за мертво.

Перемагає той, хто може сісти та відпочити. І отримати підтримку та захист.

2. Заземлення:

Три питання, які рятують життя:

1. Хто я?
2. Де я?
3. Навіщо я тут?

Людина ідентифіцирує себе, «приходить до тями», поєднується із собою, створює сценарій виходу. Здається що це такий простий механізм , АЛЕ спробуйте це в шумі, метушні, криках...

3. 72 години на екологічний перепочинок:

4. Мова ненасильницької комунікації:

Для психотерапевта - волонтера:

72 години... Три дні...

У перший день ви будете нервувати, ходити з кутка в куток, прокручувати в який раз те, що трапилось. Це нормально. Ми всі такі.

Але на другий день градус вашого обурення, страху або конфузу – спаде. При чому – вже з самого ранку. Ви вже зможете посміхнутися, а то і боязко пожартувати над тим, що вас турбує.

Ну а на третій день відбудеться щось більш важливе або ще більш «конфузне», – так що про попередню подію ви негайно забудете.

Для нас (за ННС):

1. Ми перебуваємо в ситуації насильства, яке продовжується і масштаби якого збільшуються. Війна не закінчилася, і вона тільки розгортається. Той розділ ННС, який зараз реально актуальний, «захисне застосування сили».
2. За теорією PLATO задоволення будь-якої людської потреби не завжди можливе. Потреба в спілкуванні може бути задоволена. АЛЕ: не в це час або не в цьому місці, або не з цією людиною або не за цих обставин.
3. Війна закінчиться, звісно. Зло буде зупинено. І буде час для того, щоб «подивитися на ситуацію у ширшій перспективі». Тільки з застереженням, що під ширшою перспективою я розуміється не діалог із «братським народом», а діалог між усіма народами на Землі.

5. Вміння спостерігати:

«Бабусі не стало задовго до того, як я вивчила урок, який міститься в її листах: виживання – це ясність свідомості, а ясність свідомості – це увага. Так, вона писала про те, що кашель у дідуся стає все гіршим, що вони недавно втратили будинок, що немає ні роботи, ні грошей, але латаття розпустилося, ящірка знайшла місце під сонцем і троянди тримаються, незважаючи на спеку. Бабуся засвоїла те, чого її навчило важке життя: успіх у вас чи провал, все одно не це визначає якість життя. Вона, якість життя, завжди пропорційна здатності радіти. А здатність радіти – це дар уваги».

Джулія Кемерон «Шлях художника»

6. Раптово і приголомшливо. Мир неминучий. Мир обов'язковий:

Війна застала нас зненацька. Одних у ліжку, інших – у дорозі, третіх – у пологовому залі. Вона знайшла нас удома, на роботі, у відпустці, у гостях. У момент грудного годування, кольорових сновидінь, чищення зубів, йоги, молитви...

Перемога настане так само: раптово і приголомшливо.

На світанку, опівдні, глибокої ночі. Серед вулиці, поля, двору. На круговому перехресті, у окопі, у тракторі, за столом. Серед тижня... Серед друзів...

Мир неминучий.
Мир обов'язковий.

Ще зовсім небагато, і настане мир!
Тримаймося в Дусі! З турботою.

6.Вправа "Долоні" (наприкінці сесії) – вимірювання стану на момент завершення заходу. Рефлексія стосовно зміни емоційного стану.

7. Зворотній зв'язок від учасників.

Список джерел посилань:

1. Гарт Сура Клас без провини: інструменти для розв'язання конфліктів і сприяння розвитку міжособистісного інтелекту. Харків: Ранок, 2020. 256 с.
2. Гарт Сура Шанобливі батьки, шанобливі діти: 7 ключів до перетворення сімейного конфлікту на співпрацю. Харків: Ранок, 2020. 240 с.
4. Єхалова Л. «На шляху до емпатії», Соціально-психологічні та правові аспекти протидії насиллю в освітніх закладах. Вищий навчальний приватний заклад «Дніпровський гуманітарний університет». 2020. С.52-56

5. Єхалова Л.В. Принцип ненасильницької комунікації як філософія життя і виховання. Сучасна освіта: методологія, теорія, практика, Приватна установа «Вищий навчальний заклад «Міжнародний гуманітарно-педагогічний інститут «Бейт-Хана». 2019. С.64-70

6. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. Харків: Ранок, 2020. 256 с.

У ПОШУКАХ РЕСУРСУ. СИМВОЛ ВОВКА.

Срібна Ірина

лікар, дитячий психіатр,
завідувач відділення медичної
реабілітації та спостереження ТОЦКР,
представник секції дитячо-юнацької
психотерапії в Тернопільській області,
sandplay-терапевт,
Ко-тренер секції ДЮП УСП

Вовк. Що я можу сказати про нього? Цей звір привертав мою увагу, скільки я себе пам'ятаю. Його сила, грація, благородство і жага свободи – це те, що я ціную в цьому образі найбільше.

Ставлення до постаті вовка змінювалося залежно від цього, як розвивалося людство. Поки людина була мисливцем – вовк був йому рівним, партнером. Людина вчилася в нього полювати, будувати стосунки. Людина поважала гідного суперника. Саме мисливець, знаючи життя диких звірів, найбільше шанував вовка. Якщо по відношенню до ведмедя він відчував змішане почуття поваги і страху, то вовк вселяв йому щось схоже на товариське співчуття: адже він теж ризикує здобувач, теж мисливець! А полювання – це не забава, а чиясь смерть. І всі мисливці залежать від розташування певного спільного Духа – Господаря звірів. Багато племен називали його Сірим Братом і ховали з повагою.

У ті далекі часи, коли джерелом харчування для людини було полювання та дари Природи, її шляхи з хижим вовком майже не

перетиналися. Люди жили пліч-о-пліч з вовками, ділячи з ними одні й ті самі джерела їжі та суворе буття, і жодної кровної ворожнечі між ними не було. Їхнє мирне співіснування тривало доти, доки люди не зайнялися скотарством, доки вони не приручили – поневолили тварину, не повели боротьбу з лісом. Але навіть раннім землеробам вовки були на допомогу: полюючи на кабанів і косуль, які завдавали величезних збитків засіяним нивам, вони тим самим мимоволі оберігали поля від витрави.

Тільки з виникненням скотарства (тобто вирощування тварин на забій) людина стала дійсно протистояти Природі, руйнуючи її вогнем, залізом та полчищами своїх одомашнених тварин. Вовки почали полювати на одомашнену худобу. І тоді людина прокляла вовка, назвавши його хижакком. Хижак – значить злодій, що краде. Але у Природі вовки нічого не викрадають, навпаки, їхня присутність потрібна для збереження зеленої рослинності, яка інакше була б знищена травоядними, що зайво розплодилися. Хижакком назвав вовка власник худоби: адже вовк поїдає тих овець, яких людина має намір з'їсти сама.

Незабаром худоба стає засобом збагачення, з'являються рабовласницькі держави, засновані на майновій нерівності. Потреби тваринництва змінюють ставлення людини до природи. Убожняє відчуття свого тотемного коріння, починають рватися узи природної спорідненості Людини та Природи. Язичництво втрачає початкову силу та чистоту.

У міфах, фольклорі та чарівних казках вовк уособлює лють, підступність, жорстокість, зло, але також хоробрість та перемогу. Крім того, за певних обставин вовк міг стати могутнім захисником безпорадних створінь. Спільним для багатьох міфологій Євразії є сюжет про виховання родоначальника племені (а іноді його близнюка) вовчицею. Відомо безліч історій про вовків-прабатьків: римська легенда про капітолійську вовчицю, яка вигодувала Ромула і Рема; давньоіранська - про вовчицю, яка вигодувала Кіра і т.д. У степових тюркських народів вовк сприймався як родовий тотем, звідси прапори та штандарти із вовчою головою. Герой-родоначальник,

вождь племені чи дружини міг називатися вовком чи має «голову (тіло) вовка».

Вовки неймовірно волелюбні. Відомо чимало історій, коли вовк, який попадав у капкан, відгризав собі лапу, щоб визволитися.

На аренах цирку можна побачити ведмедя, лева, пантеру та гепарда – але немає там вовка. Вовка не можна приручити, змусити танцювати на арені. Ці тварини практично не підлягають дресуванню. Тобто, перебуваючи довгий час у клітці, вовк рано чи пізно почне виконувати команди, яким його нібито навчив дресирувальник. Але це буде лише ілюзією послуху. Як тільки він покине межі вольєру, то рватиметься на волю. Причому так сильно, що здатний напасти не тільки на дресирувальника, а й на будь-кого, хто потрапить у поле зору хижака. Але бувають і винятки, якщо підійти до справи максимально серйозно та відповідально. Але при цьому робота з ними - це колосальна праця, досягти гідних результатів, в якій здатний не кожен дресирувальник. Насамперед, складність дресування пов'язана з пошуком індивідуального підходу до кожної тварини. Приручити вовка та навчити його трюкам можна. Але це дуже важка праця, а починати роботу можна тільки з твариною, яка власноруч вирощена і вигодована з соски. Тому рідко хто з дресирувальників займається вовками в силу специфіки характеру та їх екзотичності, віддаючи перевагу набагато легко навчаються собакам.

Якщо він із людиною – то на рівних. Людина-член зграї, такий самий як і вовк. Вам ніколи не стати їх господарем – з ними можна укласти лояльний союз та стати партнером.

Колись давно старий дід розповів своєму онукові життєву істину.
- Розумієш, у кожній людині триває боротьба. Ця боротьба дуже схожа на бій двох вовків. Один вовк – чорний. Він є різне зло: заздрість, лють, ревність, жалість, егоїзм, жадібність, брехня... Інший вовк – білий. Він представляє добро: мир, дружбу, любов, надію, турботу, доброту, вірність, правду та інше добро.

Онук, зворушений до глибини душі словами діда, надовго замислився. А потім спитав:

– Діду! А який вовк нарешті перемагає? Злий чи добрий?

Старий ледь помітно посміхнувся і відповів:

– Запам'ятай: завжди перемагає вовк, якого ти годуєш

Список літератури:

1. В.Давидюк «культ вовка на Поліссі» - Культурно-історичний портал Спадщина предків. - <https://spadok.org.ua/polissya/kult-vovka-na-polissi>
2. Вовк – першопредок,собака волхва .- <https://spadok.org.ua/davni-viruvannya/vovk-pershopedok-sobaka-volkhva>
3. Войтович В. М. Сокіл-Род. Легенди та міфи стародавніх українців. — Рівне : Оріана (Львів : Оліс плюс), 1997. 328 с.
4. Войтович В. М. **Українська міфологія**. К. : Либідь. 2002 (2005, 2012, 2014). — 664 с
5. Ю.Винничук Міфи та легенди українців. Фоліо. 2015.-219 с.
6. Л.Залізник Походження українського народу. К.: 1996. 80 с.
7. Л.Залізник Україна серед світових цивілізацій. К.: 2001. 96 с.
8. Рыльский Ф. Р. К изучению украинского народного мировоззрения. С. 25-51.
9. Підгола Ю. 340 років з дня смерті людини легенди. 10 фактів про Івана Сірка
10. Українці: народні вірування, повір'я, демонологія / [упоряд., прим., біогр. нариси: А. П. Пономарьов, Т. В. Косміна, О. О. Боряк ; вступ. ст. А. П. Пономарьов]. 2-ге вид. Київ: Либідь, 1992. 637, [1] с. : іл. – (Пам'ятки історичної думки України
11. Ящуржинский Х. П. О превращениях в малорусских сказках. - С. 554-57. Обычаи, поверья, кухня и напитки малороссиян. - С. 52-169.
12. Ефименко П. С. Упыри (из истории народных верований). - С. 498-504.
13. Mech, L. David. 1999. Alpha Status, Dominance, and Division of Labor in Wolf Packs. Canadian Journal of Zoology 77(8):1196-1203. (En Español –

Posicion Alfa, Dominancia y Division del Trabajo en las Manadas de Lobos – Translation by Marcos Randulfe.)

14. Mech, L. David. 1999. Alpha Status, Dominance, and Division of Labor in Wolf Packs. Canadian Journal of Zoology 77(8):1196-1203. (En Español – Posicion Alfa, Dominancia y Division del Trabajo en las Manadas de Lobos – Translation by Marcos Randulfe.)

ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ЗДО ЩОДО АДАПТАЦІЇ ДОШКІЛЬНИКІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Петринич Олена

ст. викладач кафедри психології Львівського інституту ПрАТ «ВНЗ
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»

м. Львів

petrunuch@ukr.net

Компанович Маріанна

к., психол. н., завідувач кафедри психології Львівського інституту ПрАТ
«ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

м. Львів

mari.kompanovuch@gmail.com

Загальна ідея функціонування психологічної служби полягає у тому, щоб педагогічний процес реалізовувався з урахуванням психологічних знань, які б у свою чергу на вищому рівні забезпечували стан оптимального психологічного здоров'я і соціального благополуччя усіх його учасників в залежності від закладу освіти.

Одним із завдань психологічної служби освіти є організація навчально-виховного процесу таким чином, щоб відбувалась сприятлива соціально-психологічна адаптації дитини до умов ЗДО. Питання адаптації та її загальних характеристик досліджено у працях А. Авцина, Д. Андрєвої, Ф.

Березіна, А. Георгієвського, І. Зотова, В. Казначєєва, Ф. Меєрсона, В. Медведєва, І. Мілославоної.

Питання адаптації до дитини до умов дошкільного закладу є важливим та актуальним повсякчас, адже включення в нове соціальне середовище інших нових дорослих та дітей є стресовим для дитини 1,5-3 років. Інколи, і для старших дітей 5-5,5 років, які з певних причин лише у цьому віці почали відвідувати садок адаптація проходить з ускладненнями. Для дитини довший час звичним було лише оточення кола сім'ї, в якій вона відчувала комфорт та безпеку. Різка зміна оточення – нові дорослі, діти, а також відсутність близьких (батьків), режим та розклад дня, правила поведінки та інші нюанси можуть викликати значні труднощі. Спокійні та в міру активні діти, фізично здорові та врівноважені та комунікабельні також можуть мати певні ускладнення під час адаптації на рівні із слабшими та непристосованими дітьми. Для успішної адаптації дитина повинна досягти певної стадії розвитку: фізичного, розумового і соціального [12, 13].

Особливо гостро постало питання адаптації дитини до дошкільного закладу під час пандемії. Адже відводячи дитину до садочку, батьки віддають дитину до рук вихователів перед дверима приміщення, не маючи змоги роздягнути дитину біля її шафки і попрощатися. Батьки перебуваючи в тривозі, від невідомості того, що відбувається за дверима садочку несвідомо можуть передавати цю тривогу і дитину.

В даний час, в умовах війни, питання адаптації знов постало гостро. Заклади дитячої освіти від початку війни були закриті більше двох місяців. Частина ЗДО відновила свою роботу, але з внесенням певних змін, враховуючи дану ситуацію. Частину груп об'єднали в одну, в силу, того, що кількість дітей, які відвідують садочок менше. Частина сімей виїхали за кордон, частина батьків не мають довідки з місця праці, щоб отримати дозвіл для їх дитини відвідувати садочок. Тому після тривалої змушеної перерви (більше 2-х місяців) діти відвідують садочок у іншому складі та іншій групі, та навіть з іншим вихователем. Можна вважати, що соціальна та

психологічна адаптація відбувається з початку. Окрім того, необхідною умово відвідування дитини ЗДО є наявність рюкзака із одягом, водою, їжею, речами першої необхідності, у разі сигналів тривоги. Одяг в якому є дитина має бути підписаний та вказаний номер телефону батьків. У разі сигналу тривоги дітей із вихователями переводять у облаштований підвал. Така ситуація викликає тривогу та занепокоєння, а отже, проблеми із адаптацією.

Адаптація дошкільників полягає в пристосуванні до умов дитячого садка, а саме до нового розпорядку дня (їжа, сон, прогулянки), до нового колективу (діти, вихователі, вчителі з різних гуртків, няні).

Зазвичай дитина адаптується до життя в середовищі власної сім'ї. Чим менше дитина, тим важливіший та значиміший цей зв'язок для неї. Малюк бачить життя так як це їй подають батьки. Саме вони відіграють головну роль в створенні того образу світу, який з часом дозволить вийти дитині із «гнізда», знайти своє місце серед людей, навчитися жити в злагоді з собою та оточуючими. Дорослим це часто здається, що це відбувається само по собі і ніякої проблеми тут бути не може [11].

Пропонуємо комплексну роботу психолога психологічної служби ЗДО щодо проблем адаптації з батьками, дітьми та педагогічними працівниками

Сприяння психологом процесу адаптації дитини до ЗДО має здійснюватись комплексно (рис.1.1). Психолог має окрім того, що взаємодіяти з самою новоприбулою дитиною до садочку, повинен працювати з дорослими – батьками та педагогами.

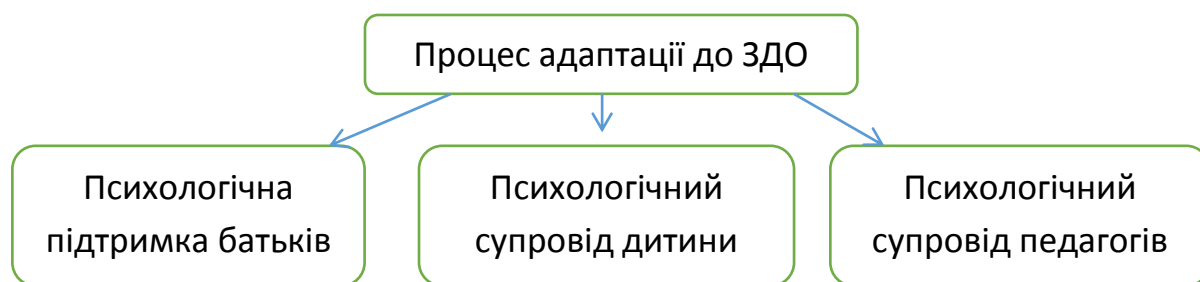


Рис. 1.1 Напрямки діяльності психолога щодо сприянню процесу адаптації

В перелік роботи психолога з батьками дошкільників (рис.1.2) можна віднести [2]: батьківські збори на теми: «Особливості адаптації дитини дошкільника», «Специфіка адаптації до умов ЗДО». Важливою наочною просвітницькою формою роботи є оформлення інформації у куточку психолога на теми: «капризи і адаптація», «Способи привернення увагу дошкільниками», «Хвороби і адаптація», «Чи потрібні дитині іграшки з дому?», «Помилки батьків в період адаптації дитини». Така інформація може бути, окрім просвітницької, ще й профілактичною. Таку ж інформацію чи аналогічну можна розмістити на сторінці психолога на сайті певного ЗДО. Також психолог зобов'язаний проводити консультації батьків, які можуть звертатись із запитом небажання відвідування садочка, капризи, вередування тощо. Також матеріали для батьків можна наочно подати та роздати у вигляді буклетів, в яких коротко описати головні питання щодо адаптації дитини, етапи проходження, появи дезадаптації та короткі та чіткі поради як робити та чого не варто робити у вихованні дитини у даний період тощо.



Рис. 1.2 Напрямки роботи психолога з батьками щодо адаптації дошкільників

Надання психологічної допомоги педагогам (рис.1.3) дошкільного закладу може мати вигляд консультацій щодо забезпечення психологічного комфортного перебування дітей у групі, роз'яснення педагогам щодо особливостей імпульсивних, демонстративних, агресивних, тривожних, невірноважених, гіперактивних дошкільників та з іншими нестандартними проявами в їх поведінці та ознайомлення з методами та способами виховання та розвитку таких дітей).

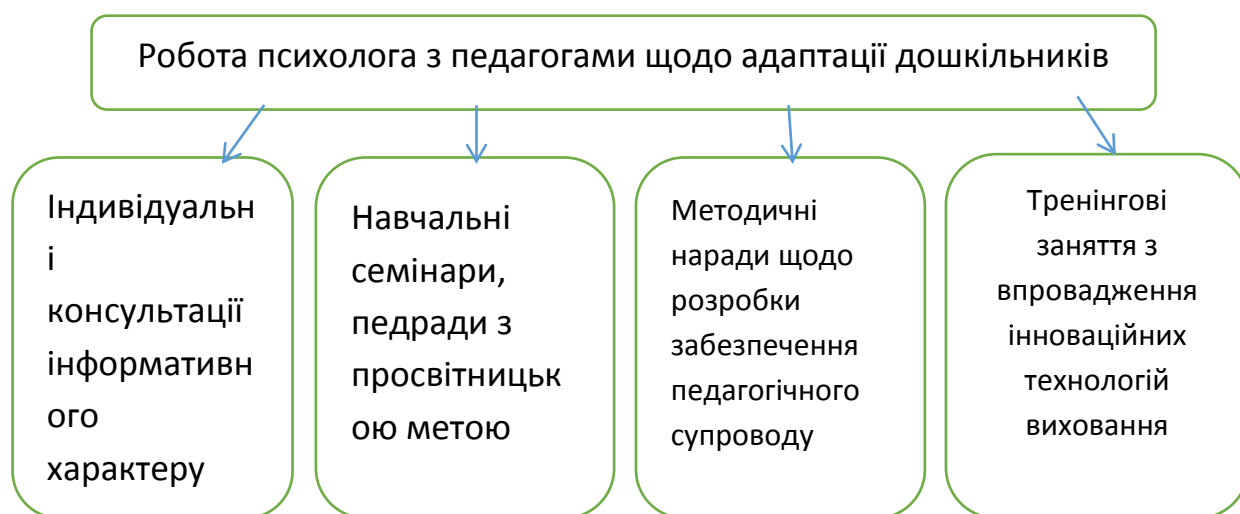


Рис. 1.3 Напрямки роботи психолога з педагогами щодо адаптації дошкільників

Робота психолога ЗДО з дітьми починається із вивчення особистості дитини шляхом спостереження [3]. Метою спостереження обирається емоційний стан та поведінкові прояви дітей протягом дня, коли дитину привели у дитячий садок, під час прийому їжі, прогулянки, розвивальних занять та гуртків. Протягом дня вихователі мають знизити психологічне напруження дитини, встановити позитивний емоційний контакт, ознайомити дитини з правилами поведінки у групі, сприяти знайомству дітьми між собою та встановлення дружніх стосунків між ними.

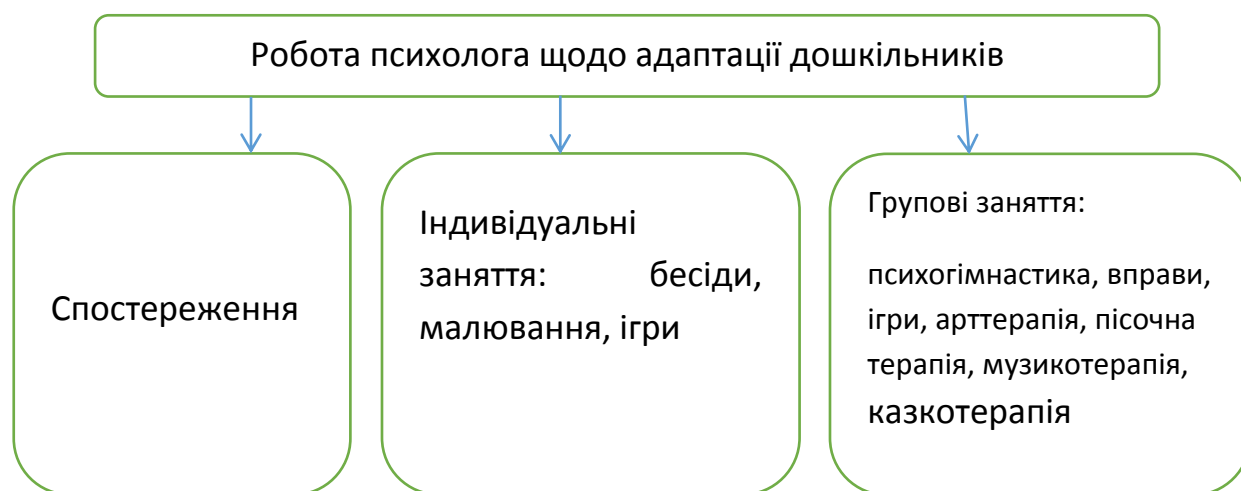


Рис. 1.4 Напрямки роботи психолога з дошкільниками щодо успішного проходження ними адаптації до ЗДО

Це досягається завдячуючи, наприклад, заняттям із психогімнастики (заспокійливі етюди, заняття на розслаблення «Весняний промінчик», «Чарівний сон», «Сонна тваринка» тощо, пальчикові ігри «Вітання», «Котики-мишки» тощо), методики на заспокоєння та відволікання заняття з пісочної терапії, музикотерапії, ізотерапії («Подаруємо слізки хмаринці», «Чарівний глечик», «Смішні слізки», «Танцювальна пауза») тощо), заняття, вправи та етюди на налагодження позитивної атмосфери й доброзичливого відношення до нових дорослих і дітей в оточенні садочка («Павутинка дружби», «Передай посмішку») [7].

Створення сприятливих психологічних умов для позитивного самопочуття дитини в дошкільному закладі; надання психологічної підтримки в процесі адаптації дітей молодшої групи; виявлення та попередження відхилень від норми у розвитку дітей; надання індивідуального підходу у вихованні та розвитку дошкільника забезпечується лише в ході застосування різноманітних методик, вправ ігрового характеру з метою розвитку, корекції та профілактики.

Так, для забезпечення емоційного затишку дитини в період перших днів відвідування ЗДО, варто застосовувати «мамотерапію» – лікування ласкою. Для розвитку позитивного ставлення до себе – експресивна терапія

(вербальний та тактильний контакт), психокінесіологічна гімнастика (симетричні рухи тіла).

Для налагодження та сприяння позитивного контакту вихователів та дітей рекомендовано бавитись в пальчикові ігри, ігри – інсценізації. Використовуючи пальчикові ігри, потрібно сприяти створенню доброзичливої атмосфери, викликати у дітей позитивні емоції. Під час ігор можна включати музику в залежності від мети гри (веселу чи спокійну). Для розвитку здатності дитини до симпатії, співчуття, співпереживання (ігри-симпатії, психогімнастика тощо).

Психогімнастичні заняття мають на меті корегувати поведінкові прояви, і знижувати напругу, тривожність, агресію, навчити навичкам саморегуляції. Використовуючи ігри-сюрпризи, ігри-маневри, ігри-пошуки, ігри-забави, пальчикові ігри, які є емоційними, захопливими, розвивається пізнавальна активність дітей, мислення, мовлення, творча діяльність. Слід пам'ятати, якщо дитина відчуває психологічний дискомфорт, важливо створити для неї «зону безпеки», відчуття захищеності, спокою. У такій ситуації найефективнішим прийомом є казка, близька і зрозуміла дитині за змістом.

Отже, проходження адаптації дітьми до ЗДО завжди було й залишається психологічно найбільш складним етапом в житті дитини та її батьків, а також і для педагогів. Знання особливостей адаптаційного періоду допоможе не лише знайти правильний підхід до дитини, а й закласти передумови для його ефективної соціалізації в новому дитячому колективі з новими дорослими. Результативність роботи з профілактики і корекції дезадаптації дітей у ЗДО досягається завдячуючи узгодженій спільній роботі батьків, психолога і педагогів, спрямованої на забезпечення вільного продуктивного розвитку особистості дитини.

Список літератури:

Бурсова С.С. Адаптація дитини до умов дошкільного навчального закладу як психолого-педагогічна проблема / С.С. Бурсова // Педагогічні науки : збірник наукових праць – Вип. 1.Полтава, 2011.С. 49–53.

1. Васильева Н. К вопросу о социально-психологической адаптации / Н. Васильева // Дошкольное воспитание. 2010. №8. С. 16–18.
2. Гаркавенко З. О. Діяльність психологічної служби ДНЗ [Електронний ресурс] // Методичні рекомендації керівнику навчального закладу щодо діяльності психологічної служби / З. О. Гаркавенко. – Київ, 2015. С. 38–43. Режим доступу: <https://bit.ly/2W28Gqv>
3. Гурковська Т. Супровід розвитку дітей раннього віку / Т. Гурковська. К. : Шкільний світ, 2011. – 128 с. 4.
4. Диагностика в детском саду. Содержание и организация диагностической работы в дошкольном образовательном учреждении. Методическое пособие. Изд. 2-е Ростов н/Д: «Феникс», 2004. 288с. (От детского сада к школе).
5. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 424 с. Режим доступу: https://shron1.chtyvo.org.ua/Dutkevych_Tetiana/Dytiacha_psykholohiia.
6. Зміст роботи психолога з дітьми дошкільного віку [Електронний ресурс] // Психологічна служба в системі освіти : курс лекцій / уклад. І. С. Загурська. – Житомир, 2015. С. 63–82.Режим доступу: <https://bit.ly/2W0Qhzi>
7. Маценко Ж. Незабаром у дитячий садок: особливості психолого-педагогічного підходу до дітей, що вступають до дошкільного закладу / Ж. Маценко // Психолог. 2003. № 17.С. 2-10.
8. Методичні рекомендації щодо впровадження циклограм діяльності працівників психологічної служби : метод. рек. / авт.-упор.: В. М. Горленко, Ю. А. Луценко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук ; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 132 с. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/>

9. Приходько Ю. О. Зміст та форми роботи психолога дошкільного навчального закладу // Практична психологія : Введення у професію : навч. посіб. : для студентів ВНЗ / Ю. О. Приходько ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. 3-є вид., допов. Київ, 2012. С. 81–85.
10. Психологічна служба в системі освіти: Курс лекцій. / Укладач: І.С. Загурська. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2015. 166 с.
11. Семенова Л., Яковлева Г. Ребенок в детском саду // Дошкольное воспитание. 1998. № 4. С. 2-11.
12. Стреж Л. Адаптація дітей раннього віку / Л. Стреж. К. : Шкільний світ, 2009. 159 с.

ПЕРСПЕКТИВНІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМКИ ФАХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА ЩОДО БАТЬКІВСЬКО- ДИТЯЧИХ ВЗАЄМИН

Романець Зоя

канд. психол. н, доцент
Львівського інституту ПрАТ «ВНЗ
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»
м. Львів
zoria@polynet.lviv.ua

Одним з найважливіших напрямків професійної діяльності психолога в умовах сьогодення видається просвітницька діяльність для батьків та інших, дотичних до розвитку і формування особистості фахівців, оскільки завдання оздоровлення і гуманізації суспільства, а також завдання збереження психічного здоров'я загалом набули надзвичайної ваги і актуальності через сучасні руйнівні наслідки війни Росії в Україні, за якими криються особистісно-психічна проблематика керівника Росії – В. Путіна та соціально-психологічні феномени більшості населення Росії щодо впливу на нього

пропаганди і формування викривленої, відірваної від реальності уявлення про українську державу, країни заходу, країну їхнього проживання – Росію.

Після завершення війни, перед українською державою постануть безліч актуальних професійно-психологічних завдань, починаючи, від усунення наслідків травматизації населення безпосередньо як жертв воєнної агресії, так і її свідків, вимушених переселенців, і тих, хто втратив житло, роботу, близьких людей тощо. Більшість населення України уже зараз потребують і будуть потребувати психологічної допомоги.

Видається слушною думка, що людство після цієї останньої війни дійде висновку про необхідність глибше замислитись над природою людини, системою її психіки, щоб упереджувати і контролювати психічне та особистісне здоров'я претендентів на владні посади, тим більше тих, хто претендує на найвищі посади у державному управлінні.

Звірства, страшні злочини, що масово вчинялись російськими військовими у містах і селищах України повинні спрямувати наукову думку сучасних вчених-людинознавців для вивчення і дослідження зазначених жахливих дій і вчинків військових, які, імовірно, є закономірними за екстремальних умов, в яких опиняється людина із зброєю, спрямовану на вбивство інших людей. Йдеться про те, щоб забезпечити людство від збройної агресії у майбутньому, із застосуванням зброї масового та індивідуального знищення людей для розв'язання конфліктів між державами, окремими соціальними групами та індивідами, вочевидь, перегляду повинні підлягати базисні принципи побудови взаємин різних рівнів і змісту між окремими людьми, групами, державами.

Необхідною для реалізації постає ідея скерування значних засобів для підготовки фахівців з психології, охоплення психологічною просвітою, навчанням, тренінгами, значної кількості людей на Землі з метою профілактики психічних захворювань, розладів особистості, натомість, формування і розвитку здорової особистості, з високою стресостійкістю,

високого рівня саногенним потенціалом [2], високими адаптаційними можливостями, здатною до самореалізації.

Для виконання поставленого завдання необхідними є, у першу чергу, просвіта батьків, молодих сімей як первинного інституту соціалізації, моніторинг неблагополучних сімей із наданням їм відповідної психолого-педагогічної допомоги щодо формування здорових психогігієнічних батьківсько-дитячих взаємин.

Не викликає сумнівів наявність батьківської проблематики щодо труднощів забезпечити розвиток системних характеристик психіки дітей, а саме, належного рівня інтеграції емоційних і когнітивних процесів, рефлексивної здатності, процесів менталізації і символізації досвіду. Йдеться про те, що батькам назагал, здебільшого не вдається, відслідковувати, як діти саморегулюються, самозаспокоюються, які психологічні захисти застосовують, тобто, їм не вдається відслідковувати і аналізувати не те, що внутрішні психічні регуляторні процеси, а навіть зовнішні поведінкові патерни і реакції дітей на фрустрацію тієї чи іншої потреби, способи відреагування стресу, розчарування, депривації тощо.

Однак, саме зазначені психічні механізми і програми є внутрішньо психічним інструментарієм опрацювання і відреагування стресових ситуацій, які пред'являють вимоги до саморегуляторного потенціалу, психологічної стійкості, гнучкості особистості, що і є складовими саногенного потенціалу особистості[2].

Нерідко, батькам та й іншим, долученим до виховання дитини особам, видається нелегким розрізнати у сімейному психолого-педагогічному процесі ті впливи, що сприятимуть розвитку дитини у її «найближчій зоні розвитку», що можуть переживатися нею як внутрішній поштовх, спонукання, цікавість тощо, і ті батьківські впливи у певних ситуаціях, що призводять до переживання дитиною стану жертви, відданої на поталу, які супроводжуються переживанням сильного страху, беззахисності, безпорадності тощо

Можна стверджувати, що батьками не помічається загрозовий для психіки дитини стан жертви, в який її регулярно майже систематично вводять самі ж такі батьки. Імовірними причинами такого явища можуть бути наступні суб'єктивні особливості батьків: 1) не розпізнають певний стан дитини як стан жертви; 2) не вважають його надто загрозовим, 3) є поглинутими власними переживаннями і егоїстично відреагують свій емоційно-афективний стан, не турбуючись про дитину, 4) здебільшого, переконані, що дитина, переживши певний дискомфортний стан, у майбутньому буде більш покірною, слухняною, щоб уникнути ситуацій і обставин його повторення.

Реакцією дитини на стресогенний вплив батьків буде страх, почуття беззахисності, безпорадності, безвиході, а значить, – переживання стану жертви. [3], відданості на поталу, що призводить до психофізіологічної стрес-реакції різних рівнів – від соматичного до психічного. І, оскільки, психіка – це система, що самопрограмується. самоорганізовується і саморозвивається [4] можуть спотворюватись, усі її системні характеристики, її функціональність. через травмуючий батьківський вплив (вплив інших піклувальників).

Під спотворенням мається на увазі набуття системою психіки дитини механізмів психологічного захисту, що відображаються на її характерологічних особливостях, регуляторних механізмах поведінки тощо.

Можна стверджувати, що, внаслідок стресогенного впливу, може виникати, певної міри, функціональна недостатність психіки в сенсі порушення її здатності до інтеграції досвіду, а відтак, – до неспроможності формування цілісності особистості, що, у свою чергу, виявляється у зниженні регуляторної здатності різних рівнів – від когнітивного, емоційного до вольового, поведінкового, загалом.

Парадоксальність феномену травматизації дітей у пересічних сім'ях полягає в тому, що практично усі батьки хотіли б бути найкращими для своїх дітей. Імовірно, більшість батьків замислюється над методами виховання,

тобто думають над тим, як краще виховати дитину. Однак, реальні результати нерідко не збігаються з намірами і прагненнями батьків, через різні причини, однак, на поверхні проглядає те, що батьки у моменти взаємодії з дітьми, частіше «обслуговують» власні переживання і емоції:

- тривогу і страх за дітей, тому діти не раз стримуються, блокуються, привчаються до уникання цілком слухних, розвиваючих їхню особистість ризиків (наприклад, не вилазити на гірку, драбину тощо) або страх за неуцтво дітей призводить до насильницьких методів спонукання дітей до навчання;
- сором за дітей спонукає жорстко критикувати, не приймати, відчужувати дітей, порушуючи їх здатність до самоприйняття, емпатії, загострюючи внутрішні конфлікти дитячої особистості;
- образа на дітей за те, що невдячні, неслухняні тощо, призводять до дорікань, звинувачень, стимулюючи у дітей почуття провини, яке може набувати невротичних форм і рівнів;
- розчарування і докори дітям через невиправдані батьківські сподівання на взірцевість, високу результативність дітей, призводять до самознецінення дітей, коли вони чують докори від батьків;
- обурення на дітей, наприклад, за брехню, неслухняність також призводить до глибоких непорозумінь і конфліктів, і заганяє психічно-особистісну проблематику дитини у глибини інтрапсихічних та інтерпсихічних непорозумінь і конфліктів.

У реальних стосунках з дітьми батькам доводиться виконувати роль таких, що обмежують забороняють активність дитини, що не завжди є виправданим і, ще більшою мірою, може зовсім не збігатися із завданням психічного, фізичного і соціального розвитку, що у внутрішньому плані, може не сприяти формуванню адекватних, конструктивних психогомеостатичних механізмів особистості дитини.

В силу егоцентричної орієнтації людської психіки і втрати емпатійності батьків до дитини, в разі власного емоційного негативного ситуативного стану, батьки не в змозі «обслужити» глибинну, біологічно зумовлену

потребу дитини у прийнятті і підтримці, незадоволеність якої, частіше, призводить до опозиційних, агресивних поведінкових проявів у дітей, які, у свою чергу, створюють батькам дискомфорт, інші негативні емоційні переживання. І так відтворюється порочне проблемне коло батьківсько-дитячих стосунків, криза яких поглиблюється.

Для нормального розвитку, в разі наявної небезпеки і переживання стресу, дитина повинна отримати від батьків чи інших піклувальників почуття захищеності від даної небезпеки і втіху, заспокоєння, завдяки якому стресова ситуація буде опрацьована, тобто вписана у загальну картину світу і структуру психіки. Була створена Шкала небезпеки із рівнями можливостей опрацювання стресогенного досвіду, що викликав переживання небезпеки, в залежності від того, чи дитина була захищена, і втішена чи тільки захищена, але не втішена, чи не захищена і не втішена, чи загалом, весь час перебуває в умовах загрози і небезпеки[5]. Розроблена шкала дозволяє зробити висновки і прогнози щодо психічного здоров'я і здорового розвитку дитини на основі критеріїв захищеності і втішеності дитини після дії стресогенних чи травмуючих факторів.

Шкала небезпеки, за П. Кріттенден, представлена наступними рівнями [5]:

1-2 Нормальний розвиток, очікувані небезпеки, від яких дитина була захищена та втішна.

Приклад: голод або втома у немовлячому віці, падіння (немовля), обдерті коліна, змагання з братом або сестрою (дошкільний вік), спостерігали сварку батьків, переживали стан роздратування, досвід відкинутості (шкільний вік), сварки з батьками, до прикладу через вживання наркотиків (підлітковий вік).

3-4. Нормативні небезпеки у процесі розвитку, від яких дитина була захищена, але не втішна, або невідповідні, з точки зору розвитку, небезпеки, від якої дитина була захищена та втішена.

Приклад: серйозні нещасні випадки / хвороба, смерть сім'ї.

5-6. Невідповідні з погляду розвитку небезпеки, від яких дитина не була ні захищена, ні втішена

Приклад: смерть сім'ї, психічно хворий батько, війна.

7-8. Небезпека, викликана батьками (ні втіхи, ні захисту) Приклад: фізичне, емоційне або сексуальне насильство/зневага

9-10. Постійна загроза, в якій дитина (людина) перебуває у даний час, тобто постійно.

Розроблена шкала дозволяє зробити висновки і прогнози щодо психічного здоров'я і здорового розвитку дитини на основі критеріїв захищеності і втішеності дитини після дії травмуючих факторів.

Батьки, назагал, здебільшого, не в змозі виявляти співчуття дитині за певних проблемних, емоційно напружених обставин, наприклад, погані семестрові оцінки, чи скарги вчителів на поведінку дитини тощо, відреаговуючи власні емоційні переживання, тим самим, не сприяючи відчуттю прийняття у дитини, так їй потрібного, а, викликаючи у неї різного роду негативні почуття – відкинутість, безпорадність, агресію, злість, страх, відчай, - для уникнення зустрічі з якими, у дітей формуються різні форми опозиційної, агресивної, девіантної поведінки, чим порушується і унеможлиблюється їх гармонійний розвиток.

Підсумовуючи, слід зазначити, що проблема стресогенності батьківського впливу у пересічних функціональних сім'ях призводить не тільки до блокування мотивації саморозвитку дітей, а й до більш серйозних порушень функціонування психіки, що проявляється в опозиційній поведінці, невиправданій агресивності дітей та підлітків, зниженні пізнавальної активності, тенденцій до різного типу узалежнень, віктимної поведінки, суїцидальності тощо.

Отже соціально-психологічне поле завдань щодо інституту батьківства повинно охоплювати:

- просвіту батьків щодо природи психіки людини, особливостей її системного розвитку у онтогенезі;

- набуття батьками комунікативної компетентності фасилітаційного змісту щодо їх взаємодії з дітьми з метою забезпечення здорового розвитку особистості кожної дитини, із закладанням саногенного потенціалу особистості щодо адаптаційних можливостей до виживання у суспільстві із дотриманням соціально-екологічних принципів функціонування кожної особистості у суспільстві;
- реалізації моніторингу неблагополучних сімей вкупі з пересічними сім'ями щодо труднощів батьківсько-дитячих взаємин, батьківської безпорадності щодо сприяння здоровому розвитку особистості, застосуванню психологічного та фізичного насильства у вихованні дітей, що призводить до незворотних негативних наслідків у структурі і функціонування психіки дитини з віддаленими наслідками у дорослості.

Список літератури:

1. Жигалкіна (Лебедева) Н.В. Проблема здоров'я в психологічній науці. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. Том 21. Випуск 4 (42). 2016. ISSN 2304–1609.
2. Куликов В.Л. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2004. — 464 с.:
3. Shapiro F, Hofmann A. EMDR-Institut Deutschland Вступний семінар з методу EMDR Посібник ч.1 Copyright.1994. Інтерн. адреса: [www. EMDR-Institut.de](http://www.EMDR-Institut.de)
4. Либин А.В. Дифференциальная психология на пересечении европейских, российских и американских традиций М.:Смысл, 1999–532 с.
5. Crittenden, P.M. and Landini, A. (2011). Assessing Adult Attachment: A dynamic-maturational approach to discourse analysis. New York: Norton.

БІПОЛЯРНІСТЬ СУЧАСНОГО СВІТУ- ВИКЛИКИ ТА РЕСУРСИ

Борщевська Анжела

к.м.н., доцент кА фебри психіатрії та психотерапії ФПДО ЛНМУ ім. Данила Галицького
Angela_kb@ukr.net

Не технології ведуть нас до зірок, а любов людська
Зафар Мірза, політик системи охорони здоов'я, Пакістан

Кожна людина в інтернеті знаходить собі контент,
на який здатна. Технології власними силами
нікого не позбавляють ні людяності,
ні здатності комунікувати.
Технології лише – відображення людей.
Які люди, такі й технології
Франц Вертфоллен, письменник, просвітитель, музикант

Сучасний світ, це світ, у якому складно встановити причинно-наслідкові зв'язки, передбачити результати дій і подій, ми не можемо досягнути та зрозуміти. Більша кількість даних — навіть великих даних — може бути контрпродуктивною, пригнічуючи нашу здатність розуміти світ (футуролог *Jamais Cascio*). *Cascio Jamais* не лише охарактеризував BANI-світ, позначивши його ключові виклики. Він же розписав і рецепт «протиотрути». Структура BANI, за словами футуролога, пропонує «об'єктив, через який можна побачити та структурувати те, що відбувається у світі». Компоненти аббревіатури при цьому самі натякають на можливості для реагування:

- крихкість можна подолати розвитком стійкості;
- послабити тривогу та занепокоєння щодо майбутнього допоможуть співпереживання «в моменті» та уважність до сьогодення;
- для подолання нелінійності знадобиться гнучкість;
- незбагненність загострює потребу у прозорості та інтуїтивному схоплюванні (зараз ця здатність знайшла відображення у терміні «трансцензуальне мислення»).

Один із значимих напрямків розвитку сучасного світу є розвиток нових інформаційних технологій. Цей процес передбачає революційні соціальні зміни, які необхідно осмислювати науковій спільноті. Невблаганний прогрес та цифровізація суспільства безперервно поповнює наше життя новими поняттями: хмарні сервіси, великі дані, фонотика, цифрові продукти, блокчейн, нейротехнології, квантові технології. В результаті, змінюються не тільки форми споживання, а й сама форма існування світу. Напрацьовується матриця співіснування в новому біполярному світі.

«Інформація, технології, соціум змінюються зі швидкістю, яку людина поки що ще не здатна усвідомити та уявити. Разом з тим, роботизація та штучний інтелект, одні з найважливіших продуктів теперішньої епохи, новими поколіннями людей будуть сприйматися як природне явище довкілля, і, напевно, їм буде важко зрозуміти, який стрес відчували їх батьки, коли намагалися зазирнути в майбутнє та осмислити масштаби майбутніх змін» [7].

Вважається, що вперше термін "цифровізація" - принаймні, стосовно міждисциплінарних, що виходять за рамки інженерного дискурсу областей знань – використав у 1995 р. американський математик Ніколас Негропonte. У своїй книзі «Being Digital» він співвідніс атоми як дрібні одиниці матеріального світу і як елементарні частини, що фіксують інформацію, - продукт світу нематеріального.

Цифровізація за такого підходу – це переведення в інформаційну форму (відображення в бітах) всього багатства матеріального світу (існуючого в атомах). По суті, це те, чим протягом століть займалися і продовжують займатися наука, філософія, мистецтво, – опис усіма наявними засобами того, що дається людині у відчуттях, прагнення зафіксувати якусь усвідомлену даність. Тобто відбувається вихід технології за межі матерії і проникнення в інші процеси - свого роду «змішування і взаємодія фізичного, цифрового та біологічного просторів». Цифрові технології універсалізують колишню різноманітність доступних засобів (мова, аудіовізуальні

інструменти та ін.), а тому і дозволяють конструювати паралельний реальний цифровий (віртуальний) простір.

Четверта промислова революція, яка є ще однією характеристикою сучасності, «характеризується цілою низкою нових технологій, які дублюють фізичні, цифрові та біологічні світи, що впливають на всі сфери: економіку, промисловість і навіть складні ідеї про те, що означає бути людиною [8].

Масова цифровізація нашого життя змушує людей адаптуватись до нової реальності. У більшості випадків ключовим викликом для різних суспільств, є необхідність не просто адаптуватися, але швидко адаптуватися, щоб мати можливість задовольнити нові соціальні вимоги до цифрової взаємодії, і в той же час бути в змозі змінитися самим для задоволення цих вимог.

Там, де існують соціально-економічні стосунки, нажаль, не обійтися без криз, локальних та світових. Війна інформації на сьогодні стала одним з найнебезпечніших видів зброї. Зважаючи на роль інформації у сучасному світі, американський дослідник Маклюен виводить цікаву тезу, яка звучить так: "Істинно тотальна війна - це війна за допомогою інформації". Війни можуть виграватися на полі бою, а програватися в свідомості людей.

Більше інтернетизації — це більше дезінформації та фейків. Найбільш уразливою аудиторією інформаційної агресії, нажаль, стають діти та молодь. У 2020 році [76% молоді](#) (14-24 років) стикалися з дезінформацією в інтернеті мінімум раз на тиждень. Це вдвічі більше ніж за 2018-2019 роки. На додачу до цього за [даними UNICEF](#) троє з чотирьох дітей молодшого віку. не можуть оцінити достовірність інформації, яку вони зустрічають на просторах мережі.

Діти та підлітки на стадії розвитку ментального та психічного здоров'я надзвичайно вразливі до дезінформації, отриманої через однолітків та соцмережі. І причина цього в тому, що вони більшою мірою керуються інформацією та порадами від друзів, знайомих, однокласників, однолітків і набагато меншою – від батьків, викладачів, лекторів чи тренерів.

У 2017 році [Erasmus](#) провели дослідження, яке показало, що face-to-face доступ до інформації пріоритетний для молоді – його ставлять на перше місце 32%. На другому місці пошукові системи – 22%, на третьому соцмережі – 15% [1].

Отже, однією з актуальних тем є розвиток медіаграмотності та критичного мислення у підлітків та молоді, з включенням матеріалу, присвяченого журналістським стандартам, різниці між судженнями та фактами чи впливом власників медіа. Проблема в тому, що молоді не потрібні новини написані за журналістськими стандартами і з дотриманням балансу думок. Їх не цікавить, хто володіє медіа і які експерти туди ходять.

Натомість молоді люди довіряють одне одному. Тому, впроваджуючи відповідні проекти, реально створювати критичну масу “вакцинованих від дезінформації, які будуть передавати свій імунітет оточуючим одноліткам створюючи “колективний імунітет”.

Ще один достатньо динамічний феномен, що піддається змінам не тільки в програмно-технічних, а й в соціальних аспектах, є комп’ютерні ігри. Відео ігри є переважаючою формою рекреації у теперішній час. В Америці, зокрема, 49% дорослих грають в комп’ютерні ігри та 20% цих дорослих ідентифікують себе як геймери. Ця активність є також популярна у Британії (46%), Німеччині (59%), Франції (65%) та Китаї (47%) [2].

Зростаюча популярність медіа викликає занепокоєння фахівців у галузі охорони здоров’я та психічного здоров’я, в зв’язку з тим, що ігри можуть привести підлітків і дорослих до нерегульованих, нездорових моделей поведінки.

Дійсно, цифровий світ чинить великий вплив на формування душевного та емоційного світу наших дітей: що вони вважають цінним, як і чому навчаються, т.ін. Вплив цифрового простору може бути як позитивний, так і негативний. Як завжди, все залежить від дози. Ми звикли акцентувати на проблемних наслідках. Та сьогодні хочеться утримувати фокус на користі

та перевагах, яких в дійсності є достатньо багато. І цілий ряд досліджень підтверджують це.

Зокрема, продовжуючи тему комп'ютерних ігор, під час гри у дитини розвиваються візуально-просторові навички, стратегічне мислення, вміння вирішувати проблеми. Підвищується креативність і здатність до співробітництва (дитина спілкується, грає і пізніше обговорює ігри з друзями), розвивається самодисципліна та самостійність (у грі потрібно дотримуватися правил). Ігри можуть сприяти інтересу до комунікаційних та інформаційних технологій, що в майбутньому може стати вирішальним при виборі кар'єри в юнацтві; також підтримується процес вивчення мови [6].

У юнаків та дівчат, що грають у комп'ютерні ігри, продовжується розвиток пізнавальних процесів, характеристики уваги відрізняються великим обсягом поля уваги, селективністю та концентрацією. На якість розвитку уваги впливає бажаний жанр гри. Напр., агресивні відеоігри підвищують, логічні, а стратегічні – знижують якість уваги. Відбувається вдосконалення пам'яті, збільшується обсяг та способи запам'ятовування. У якості основних стимулів для гри підлітки відзначали можливість відчувати приємні емоції під час процесу (чуття досягнення цілі, перемоги, розслаблення або емоційне збудження) [4].

Найпопулярнішим жанром для респондентів були масові рольові онлайн-ігри (Massively multiplayer online role-playing game (MMORPG) та екшн-ігри. При цьому була виявлена гендерна специфіка використання відеоігр старшими підлітками: хлопці віддавали перевагу іграм жанру MMORPG, тоді як дівчата – різним розвиваючим іграм.

Під час ігр набуваються метакогнітивні вміння, які сприяють розвитку саморегуляції та самоконтролю. Для дівчат та юнаків стає характерне встановлення причинно-наслідкових зв'язків, стійкості і критичності мислення, які дозволяють розуміти події, що відбуваються з ними. У юнацькому віці відбувається подальший розвиток самостійності та творчої діяльності.

Мнемічні можливості у юнаків, що грають, теж мають більше високий рівень розвитку, але необхідно підкреслити, що йдеться не стільки про особливості власне процесів запам'ятовування, скільки про психологічні функції контролю за довільним запам'ятовуванням необхідної інформації. Зростає когнітивний контроль завдяки виконанню різного виду завдань за невеликий проміжок часу та одночасності дій.

Активно розвиваються просторові здібності, зокрема юнаки та дівчата, що грають в ігри жанрів екшн та шутер, за рахунок змагальних моментів здатні швидко уявляти розташування просторових об'єктів, добре орієнтуються в просторі, здатні візуалізувати об'єкти, легко переключаються.

Ігри жанру екшн є добре опрацьовані з позиції графіки та звуку гри. Основу гри складають динамічний геймплей, що спирається на знання базових механік, гарну орієнтацію у просторі та реакцію гравця.

Рольові ігри – жанр, що зародився з настільних ігор типу Dungeons and Dragons, Pathfinder. Гравцеві пропонують відчувати себе міфічним героєм, крім цього дається можливість зіграти будь-яку роль (воїн, священник, злодій, авантюрист, маг, паладин). Зазвичай розробникам доводиться продумувати ігровий світ, сюжетні лінії, дуже багато уваги та часу приділяти діалогам. Характерні ознаки рольової гри: у персонажів є певна кількість параметрів (умінь, характеристик, навичок), які визначають їх силу та здібності. Юнаки, які грають у шутери та рольові ігри, вважають за краще домінувати та прагнуть контролю в міжособистісних стосунках, високо цінують престиж та статус. У них актуалізується потреба до переживання яскравих емоцій та різноманітних почуттів. Комп'ютерні ігри дають можливість пережити сильні емоції, виплеснути гнів, роздратування, агресію, відчувати у грі свою перевагу.

Зовсім інші характеристики мають ті, що грають в аркади та стимулятори. Гравці стимуляторів відрізняються вузьким колом інтересів, консервативні, не люблять непередбачувані ситуації, ригідні, не схильні до інновацій, менш допитливі. Навіть якщо ставлять перед собою цілі, не прагнуть їх досягнення. Комп'ютерну гру сприймають як розвагу, не

прагнуть виграшу і можуть перервати гру будь-якої миті, коли їх цікавість буде задоволена.

Гравці квестів та стратегій схильні до чуттєвих задовольень, допомагають іншим та вірять у свою місію, прагнуть до вдосконалення світу та гармонійних стосунків, відчують потребу в естетичній насолоді.

Сучасні дослідження дозволяють говорити про залежність віку гравця і тими іграми, що вибирають: що молодші гравці, то агресивніші ігри, що старший гравець, тим важливіший стає соціальний аспект гри. Гравці зі стажем краще адаптуються до роботи з різними комп'ютерними програмами, ефективніше працюють у команді, здатні до стратегічного мислення, вибудови довгострокових планів, здатні керувати і розподіляти увагу, готові до вирішення декількох завдань, більш стресостійкі. [5]

Ще один контекст цифрового світу віртуальна реальність (VR). Вона набуває все більшої популярності як терапевтичний засіб для проблем, пов'язаних із дизстресами та тривогою. Nature Treks VR є комерційно доступний додаток із кольоровою тематикою природи. На відміну від типових ігор VR немає об'єктивної чи передбачуваної діяльності. Натомість Nature Treks VR створено для занурення у досвід, який сприяє дослідженню користувачами середовища. Кожне середовище містить заспокійливий звук та різноманіття дикої природи. Крім того, користувач може вибрати час доби (день або ніч) та опади (дощ або сніг).

Цілком імовірно, що VR природних середовищ, така як Nature Treks VR, може бути терапевтичним засобом для підтримки емоційної регуляції, ключової складової психічного здоров'я підлітків. Емоційна регуляція, яка передуює розв'язанню проблеми, розвивається у підлітковому віці і підтримує підлітків в їх орієнтуванні у повсякденному житті. Навпаки, емоційна дисрегуляція пов'язана з дитячою травмою і сильно корелює з депресією, суїцидальними думками та багатьма іншими психологічними розладами.

Показано, що доступ до навколишніх налаштувань або green spaces сприяє покращенню загального психічного здоров'я дітей та підлітків і

значно зменшує їх проблемну поведінку. Доступ до green spaces є найбільш важливий для людей, які проживають у міських умовах. Shinrin-yoku (forest bathing) (лісові купання) – це лікувальна практика в Японії, де люди занурюються у природу, при цьому уважно звертаючи увагу на почуття. У систематичному огляді forest bathing було визнано ефективним для зменшення депресії і тривоги та покращення самопочуття. Було показано, що знижується також рівень сприйняття тривоги. На жаль, доступ до лісу або інших природних ландшафтів, не завжди здійснений, особливо у місцях проживання підлітків. Більшість учасників, що брали участь у дослідженнях з використанням VR пережили та усвідомили розслабляючий ефект і для деяких він був досить сильний. Крім того, багато підлітків описували свій досвід VR як гарна перерва або втеча. Це не дивно, бо VR, як соціальна перерва, на відміну від відеоігри, може мати бажану перевагу для підлітків, щоб тимчасово виходити зі стресового середовища. Адже, бажання втечі досить сильне в підлітковому віці [3].

Отже, цифровізація соціально-економічних відносин – це глобальний світовий процес, що вимагає глибокого усвідомлення суперечливих змін. Формується новий погляд на світову динаміку, людину, місце людини у світі. На зміну старим цінностям поступово приходять нові, цифрові цінності: інформація, прозорість, стандартизація, функціональність, гнучкість, швидкість передачі інформації, орієнтованість на вигоду, орієнтованість на "вподобайки", прагнення комфорту. Людству слід буде вирішувати нові непрості завдання. Так, стандартизація (супутниця всіх процесів автоматизації) зіткнеться з труднощами врахування потреб конкретних людей. Прозорість, притаманна соціальним мережам, ставить під загрозу безпеку та недоторканність приватного життя. Доступність інформації не робить нас ближче до знань (не кажучи вже до мудрості), культ індивідуальної думки відволікає нас від істини, функціональність змітає душевність, якої ми шукаємо, гнучкість не завжди уживається з традиціями

та стабільністю. Та будь-які зміни, що відбуваються в суспільстві, повинні мати, перш за все, людський вимір.

Список літератури:

1. Скубенко М. Дорослі діти. Як молодь може змінити баланс сил в інформаційній війні. 12.2021
2. Andrew K. Przybylski and Netta Weinstein Investigating the Motivational and Psychosocial Dynamics of Dysregulated Gaming: Evidence From a Preregistered Cohort Study *Clinical Psychological Science* 2019, Vol. 7(6) 1257–1265.
3. Exploring the Effect of a Nature-based Virtual Reality Environment on Stress in Adolescents Elin A. Björling, Sofia Rodriguez, Jennifer Sonney. *Virtual Reality in Paediatrics*. 08 April 2022
4. Lyudmila Luchsheva Study of Stress Resistance in Young Men Playing Computer Games (Using the Example of the Genres Shooter and MOBA). *Current experimental studies of psychology and related sciences*. 2022
5. [Playing it safe: A literature review and research agenda on motivational technologies in transportation safety](#). E Wallius, ACT Klock, J Hamari - *Reliability Engineering & System Safety*, 2022
6. Serious Games and Gamification in Clinical Psychology. Theresa Fleming, Kylie Sutcliffe, Mathijs Lucassen, Russell Pine, Liesje Donkin. *Journal: Comprehensive Clinical Psychology*, 2022, p. 77-90
7. <https://cyberleninka.ru/article/n/chelovek-v-tsifrovuyu-epohu>
8. <https://www.project-syndicate.org/commentary/fourth-industrial-revolution-human-development-by-klaus-schwab-2016->

УЧАСТЬ ПСИХОЛОГА У ПРОЦЕСІ ПРАВОСУДДЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ, АБО СТАЛИ СВИДКАМИ НАСИЛЬСТВА (МОДЕЛЬ БАРНАХУС)

Гевко Мар'яна
практичний психолог
центр соціально-психологічної реабілітації дітей
ССД ТОДА (відділення Барнахус)
maryana.gevko@gmail.com

“Правосуддя має бути другом дітей. Воно не повинно «йти» перед ними, оскільки вони можуть не слідувати. Воно не повинно «йти» позаду дітей, оскільки вони не повинні бути обтяжені відповідальністю вести за собою. Воно повинно просто «йти» поруч з ними і бути їхнім другом”.

Мод де Боер-Букіккіо
Заступник Генерального секретаря
Ради Європи

«Правосуддя, дружнє до дітей» відноситься до систем правосуддя, які гарантують повагу та ефективне здійснення прав усіх дітей на найвищому рівні з належним урахуванням рівня зрілості та розуміння дитини, а також обставин справи. Це, зокрема, правосуддя, яке доступне, відповідне віку, швидке, добре виконане, адаптоване та націлене на задоволення потреб і прав дитини, яке поважає права дитини, в тому числі права на справедливий судовий розгляд, на участь та розуміння судового розгляду, на повагу до приватного та сімейного життя, честі та гідності.

Керівні принципи Комітету міністрів Ради Європи щодо правосуддя, дружнього до дітей спрямовані на те, аби правосуддя завжди було доброзичливим до дітей. Основна мета – забезпечення того, щоб під час опитування та допиту дитини, всі права дитини, серед яких право на

інформацію, представництво, участь і захист, повністю дотримувалися з урахуванням рівня зрілості і розуміння дитини, а також обставин справи.

Керівні принципи включають наступні принципи правосуддя:

1. Участь
2. Найкращі інтереси дитини
3. Гідність
4. Захист від дискримінації
5. Верховенство права

1) **Участь.**

Будь-яка система правосуддя, розглядаючи справу щодо дітей (неповнолітніх осіб), повинна забезпечувати їхню ефективну участь у провадженні.

Слід поважати право всіх дітей на отримання інформації про свої права, на отримання відповідних способів доступу до правосуддя та на консультування, а також право на те, щоб бути почутою під час розглядів, що стосуються або впливають на них.

Відсутність достатнього життєвого досвіду, специфіка сприйняття і реагування на інформацію та невисока здатність до тривалої концентрації зазвичай не дозволяють дитині повноцінно брати участь у кримінальному процесі, якщо такий процес спеціально не адаптовано до потреб неповнолітнього. Саме тому на інших учасників судового процесу покладено обов'язок створити умови для ефективної участі такого обвинуваченого у кримінальному процесі.

2) **Найкращі інтереси дитини.**

Найкращим інтересам дитини має бути приділена першочергова увага у всьому, що стосується або зачіпає її інтереси.

При оцінці інтересів залучених або постраждалих дітей:

- їх поглядам та думкам слід приділяти належну увагу;

- всі інші права дитини, такі як право на гідність, свободу та рівне поводження, повинні дотримуватись в усі часи;
- повинен бути прийнятий комплексний підхід усіма відповідними органами для належного врахування інтересів усіх сторін під загрозою, в тому числі психологічне та фізичне благополуччя, а також правові, соціальні та економічні інтереси дитини

3) Гідність.

До дітей слід ставитися з обережністю, чутливістю, справедливістю та повагою під час будь-якої процедури або справи, приділяючи особливу увагу їх особистій ситуації, благополуччю та конкретним потребам, а також з повною повагою їх фізичної та психологічної недоторканності. Це означає, що протягом процесу здійснення судочинства дитині має бути забезпечена значуща роль, що відповідає її здібностям, що розвиваються.

Діти, які стали потерпілими або свідками злочинів, мають право на співчуття, що передбачає розуміння та врахування їх почуттів, потреб, переконань, стилю спілкування та власного досвіду.

Кожен спеціаліст, який вступає в контакт з дитиною-потерпілою або свідком злочину має розуміти, що існує ризик того, що дитина може закритися, або не здатна надати свідчення про події, що сталися, або не здатна усвідомити наслідки злочину. У зв'язку з цим дитині має бути надана відповідна допомога.

4) Захист від дискримінації.

Права дітей повинні забезпечуватись без жодної дискримінації за ознакою статі, раси, кольору шкіри або етнічного походження, віку, мови, релігії, політичних або інших переконань, національного або соціального походження, соціально-економічного стану, статусу одного з їх батьків або обох батьків, належності до національних меншин, майнового стану, народження, сексуальної орієнтації, гендерної ідентичності або іншого статусу.

Малий вік дитини не може вважатися достатньою підставою для визнання свідчень та показань дітьми недійсними або недостовірними

Встановлюючи здатність дитини давати свідчення, необхідно виходити з ступеню її зрілості та здатності оцінювати ситуацію, розуміти питання та давати відповіді.

5) Принцип верховенства права.

Елементи належної правової процедури, такі як принципи законності та пропорційності, презумпція невинності, право на справедливий судовий розгляд, право на юридичну допомогу, право на доступ до судів і право на апеляцію, мають бути гарантовані для дітей, так само як і для дорослих і не повинні бути зведені до мінімуму або заборонені під приводом кращих інтересів дитини. Це відноситься до всіх судових і позасудових або адміністративних розглядів.

Який статус та роль психолога у процесі правосуддя дітей, які постраждали чи стали свідками насильства?

Психолог може бути в статусі: спеціаліста, експерта, свідка.

«Спеціалістом у кримінальному провадженні є особа, яка володіє спеціальними знаннями та навичками і може надавати консультації, пояснення, довідки та висновки під час досудового розслідування і судового розгляду з питань, що потребують відповідних спеціальних знань і навичок» (ч. 1 ст. 71 КПК України).

Спеціаліст може бути залучений сторонами кримінального провадження під час досудового розслідування і судом під час судового розгляду.

Роль психолога.

Для дитини дуже важливо почувати себе в безпеці, відчувати захищеність зі сторони дорослого. Ефективна взаємодія з дитиною в процесі правосуддя можлива за умов наявності безпечного дорослого, який зможе забезпечити «безпечне місце». Лише тоді дитина зможе свідчити та відповідати на

запитання. Безпечний дорослий – дорослий, який враховує вікові, індивідуальні особливості дитини, її психологічний стан, уміє розпізнавати потреби дитини, ставиться доброзичливо.

Завдання психолога в процесі правосуддя:

- Комунікація з правоохоронними органами: надання консультацій щодо вікових та індивідуальних особливостей дитини, врахування їх в процесі слідчих дій, взаємодії з дитиною;
- Підготовка дитини до проведення допиту/ опитування: надання рекомендацій батькам або особам, які їх замінюють про важливість та особливості підготовки дитини до проведення допиту / опитування;
- Встановлення контакту з дитиною: адаптація дитини та створення безпечного середовища;
- Оцінювання психоемоційного стану дитини: можливість приймати участь дитині у слідчих діях;
- Інтерв'ювання дитини: отримання інформації про обставини події;
- Надання підтримки дитині та батькам (у разі необхідності): стабілізація стану дитини, надання рекомендацій батькам
- Написання висновку за результатами проведеного опитування: посилення голосу дитини

Що таке Барнахус?

Барнахус (у перекладі «Будинок дітей») – це міждисциплінарний і міжустановчий спеціалізований центр по роботі з дітьми, які постраждали від насильства або стали свідками подібних злочинів.

Барнахус бере свій початок від Моделі захисту дітей, прийнятої в США у 80-х роках. Уперше такі центри виникли в 1998 році в Ісландії, а потім поширилися і в інших північних країнах (у Швеції в 2005 році, Норвегії в 2007 році, в Гренландії в 2011 році, в Данії в 2013 році) під назвою Барнахус,

або «Будинок дітей».

Барнахус був створений для того, щоб збудувати особливу правову систему, яка відповідала б особливим потребам дітей, відносно яких існує підозра про те, що вони піддавалися насильству або жорстокому поводженню. Тут також беруть до уваги принцип про те, що потреби дітей в подібних випадках повністю відрізняються від потреб дорослих, які потрапили в таку саму ситуацію.

Завдання Барнахуса

- Забезпечити дітям і підліткам, які зазнали різних видів жорстокого поводження і злочинів, отримання належної оцінки, лікування і підтримки.
- Запобігти травматизації дітям внаслідок повторних опитувань, які проводять різні служби в різних місцях, адже подібний досвід може виявитися дуже травматичним для дитини. Така «повторна віктимізація» може мати навіть згубніші наслідки для дитини, ніж самий епізод жорстокого поводження. Крім того, повторні опитування, які проводяться людьми без спеціальної підготовки, можуть спотворити розповідь дитини про подію в результаті навідних запитань і негативно вплинути на хід розслідування.
- Створити для проведення слідчих інтерв'ю середовище, дружнє по відношенню до дітей, яке б знижувало рівень занепокоєння дитини, що, у свою чергу, має вирішальне значення для успішного отримання інформації від дитини.

Простіше кажучи, Барнахус існує, щоб забезпечити дотримання найкращих інтересів усіх дітей і гарантувати виконання належної правової процедури.

Ще 21 вересня 2020 року Президент України підписав Указ № 398/2020 “Про невідкладні заходи із запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі, захисту прав осіб, які постраждали від такого насильства”, у якому йшлося, серед іншого, про розробку законопроектів, спрямованих на забезпечення додаткових процесуальних гарантій неповнолітнім особам при проведенні їх допиту, опитування під час

кримінального провадження, що базуються на найкращих міжнародних практиках, зокрема на моделі “Барнахус”.

Центр (відділ, відділення, сектор, дільниця тощо) захисту та соціально-психологічної підтримки у процесі правосуддя дітей, які постраждали або стали свідками насильства (модель Барнахус) (далі – Центр) – це міждисциплінарний спеціалізований заклад, що створюється для проведення процесуальних дій з урахуванням відповідних положень Кримінального процесуального кодексу (далі – КПК) в дружньому до дитини середовищі та в умовах, які мінімізують наслідки її травматизації, а також надання комплексної соціальної, психологічної, правової, медичної та інших видів допомоги і послуг дітям – потерпілим або свідкам у провадженнях щодо кримінальних правопорушень, пов’язаних з насильством.

Центр організовує і забезпечує комплексні заходи в інтересах дітей, які постраждали або стали свідками у провадженнях щодо кримінальних правопорушень, пов’язаних з насильством, а саме:

1. Зустріч дитини, інформування та кризова підтримка.

Фахівцями Центру проводиться зустріч дитини; дитині та/або її законному представнику надається інформація про її права та можливості їх реалізації (зокрема, про право на отримання безоплатної вторинної правової допомоги), а також про основний зміст процесуальних дій, які планується провести за участю дитини;

Кризова підтримка для дитини може бути надана на місці, включаючи визначення можливості проведення з дитиною процесуальних дій. За потреби, кризова підтримка може надаватись близьким членам сім’ї, що не є кривдниками.

2. Проведення процесуальних дій.

Міжвідомча співпраця у процесі проведення процесуальних дій.

3. Допит дитини – потерпілої, дитини – свідка.

Допит дитини - потерпілої або дитини - свідка у провадженнях щодо кримінальних правопорушень, пов’язаних з насильством, із залученням

психолога в якості посередника, проводиться у спеціально обладнаному приміщенні Центру відповідно до вимог КПК. Процес допиту проходить у режимі відеоконференції/ відеозв'язку та обов'язково фіксується за допомогою технічних засобів відеозапису.

4. Пред'явлення для впізнання осіб чи речей.

За наявності підстав, у провадженнях щодо кримінальних правопорушень, пов'язаних з насильством, із залученням психолога в якості посередника, в Центрі може бути проведене пред'явлення для впізнання осіб чи речей дитині - потерпілій або дитині - свідку. Впізнання осіб здійснюється виключно за фотознімками, матеріалами відеозапису.

5. Слідчий експеримент.

За необхідності, у Центрі може бути проведений слідчий експеримент із залученням дитини – потерпілої або дитини – свідка за участю психолога як спеціаліста.

6. Освідування, судово-медична, судово-психологічна експертиза, медичне обстеження.

Допит за участю психолога – допит дитини–потерпілої або дитини – свідка у провадженнях щодо кримінальних правопорушень, пов'язаних з насильством, що з метою мінімізації ризиків її повторного психологічного травмування проводиться під час досудового розслідування кримінального провадження уповноваженою особою відповідно до Кримінального процесуального кодексу (далі - КПК) із залученням психолога у якості посередника в

Дружнє до дитини середовище – це безпечний, турботливий простір, де процесуальні дії за участі дітей – потерпілих та дітей – свідків проводяться з урахуванням їх індивідуально-психологічних і психофізіологічних властивостей в обстановці, яка не залякує та є чутливою до дитини та в умовах, які мінімізують і не допускають повторної віктимізації дитини.

Міждисциплінарна команда – спеціалісти, за участю яких може проводитися допит дитини та інші слідчі (розшукові) дії за участі дитини у

Центрі (або дистанційно за допомогою аудіо та/чи відеозв'язку). Команда включає прокурора, слідчого/ дізнавача, адвоката – представника дитини, психолога. До команди можуть входити судово-медичний / судово-психологічний експерт, перекладач, представник служби у справах дітей та інші спеціалісти відповідно до вимог КПК.

Психолог – це співробітник Центру, який бере участь у процесуальній дії відповідно до вимог КПК і покликаний забезпечити її проведення з урахуванням вікових та інших особливостей дитини, а також обставин правопорушення.

Психолог Центру здійснює оцінювання психологічного стану дитини та складає звіт щодо можливості проведення з дитиною процесуальних дій, встановлення спеціальних вимог до адаптації процесуальної дії до дитини, зокрема її віку, рівня зрілості, культурного підґрунтя, спеціальних потреб, інвалідності чи особливостей мови.

Список літератури:

1. Керівні принципи Комітету міністрів Ради Європи, щодо правосуддя дружнього до дітей. – Видавництво Ради Європи, 2010. – 94 с.
2. Методичні рекомендації щодо опитування дітей, що стали свідками та/або жертвами насильства, а також вчинили насильство: Метод. посіб. / Авторі-упоряд.: Д. Пурас, О. Калашник, О. Кочемировська; Т. Цюман; за заг. ред. Т. Цюман. К.: ФОП Клименко, 2015. – 114 с.

**РОБОТА З СІМ'ЯМИ, ЩО ПЕРЕЇХАЛИ З ТИМЧАСОВО
ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ
У ЛЬВІВ В 2014**

Кудрявцева Юлія,

психолог «Центру розвитку дитини»,
психотерапевт (реєстр УСП)
за напрямком «Психодрама»
та спеціалізацією
«Дитяча та юнацька психотерапія»

Актуальні звернення

Ця доповідь написана з досвіду роботи з сім'ями, що звернулись із запитом в 2015-2016 роках. З початком війни 2022 року ці сім'ї знову з'явилися у полі зору.

1. Сім'я, це структура, яка розвивається, тому має свої кризові періоди. Травмуючі події можуть прискорити настання кризи та ускладнити взаємини між близькими. При успішному виході з кризи сім'я як цілісна структура, так і окремі її елементи можуть вийти на інший рівень функціонування.

2. Однак, повторна травматизація в досить короткий термін, що спостерігаємо зараз в Україні, призводить не тільки до повернення попередніх проблем, але й ускладнення ситуації звертанням до подібного досвіду, який переживали попередні покоління.

3. Таке явище, як переселення осіб з тимчасово окупованих територій, виникло в 2014 році. Ця категорія людей потребувала на початку вирішення соціальних потреб (житло, робота, напрацювання особистого кола спілкування, тощо). Однак, ця явище згодом спровокувало і особистісну, і сімейну кризу. З чим звернулися до психотерапевта.

4. Запит, який був на початку: - це труднощі знайти своє місце в новому середовищі, чи є сенс бути разом (подружжя)?, булінг у дитини (молодший школяр).

5. Я працювала спочатку з сімейною парою над очікуваннями від життя у Львові, стосунками між ними, пошуком прихованих ресурсів як в собі, так і у

звертаннях до інших людей за допомогою. Завершення роботи: подружжя згуртувалось, появились нові друзі та знайомі. «Заземлились» у Львові. Одна з сімей наважилась на народження ще однієї дитини.

6. Наступний етап – робота з дитиною. Розкриття проблем в колективі. Вихід із середовища, яке було незрозумілим та не приймало молодшого школяра. Побудова стосунків з ровесниками.

7. По закінченню терапії, яка тривала рік-півтора, були поодинокі зустрічі, які носили швидше консультативний характер.

8. Актуальні звернення в березні 2022 року: з боку подружньої пари – розлука чоловіка з дружиною та дітьми. Перебудова сімейної структури (воз'єднання з тою частиною родини, з якою віддалились після 2014 року).

9. Підлітки звернулись у зв'язку з тривожністю, страхом втратити ще й маму, тому бажання постійно бути разом, контролювати всіх.

10. Додатково впливли наступні сімейні цінності та міфи, яких не торкались у 2014 році: «історія про братерські стосунки між трьома народами», «перевагу російської культури, яка є фундаментальною», спільне майбутнє. Події, які відбуваються зараз, йдуть врозріз з цими міфами, тому потребують руйнування та згодом створення нових.

11. З сімейних історій зараз торкалися переселення кримських татар, події голодомору, виживання в часи німецької окупації.

12. Поки що нема запиту на довготривалу роботу через невизначеність ситуації. Але те, що клієнти декларують, однозначно потребуватиме допомоги по закінченню війни.

Список літератури:

1. <http://ap.uu.edu.ua/article/305>
2. <https://zakon.rada.gov.ua/go/1706-18>
3. «Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України» (Посібник для практиків

соціальної сфери) /Мельник Л. А. та ін.; за ред. Волинець Л. С. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

4. Сьоміна І. С. Соціально-педагогічна робота з сім'ями вимушених переселенців: стан та перспективи. «Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», №11/2015. С. 102-105.

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК ДЛЯ РОБОТИ З РЕСУРСНИМИ СТАНАМИ

(з досвіду застосування техніки «Я-електроприлад»)

Калька Наталія

старший викладач кафедри практичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
Львівський державний університет внутрішніх справ
mavochka2002@ukr.net

Легка Андріана

викладач кафедри практичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
Львівський державний університет внутрішніх справ, Україна
andriana.sushko@gmail.com

Особливої актуальності у психоконсультативній та психотерапевтичній роботі набуває використання арт-терапевтичних методів дослідження особистості та вирішення низки психологічних проблем, оскільки за допомогою творчої діяльності сприяє людині та її психіці безпечно, м'яко за допомогою образів та символів краще зрозуміти себе та свої неусвідомлені (часом витіснені) проблеми.

Усвідомити власних переживань, потреб і бажань у процесі створення малюнка проходить через кілька етапів: зосередження на внутрішніх переживаннях перед малюванням, створення малюнка та його візуальне

представлення, дистанціювання, візуальне представлення малюнка та вербалізація почуттів та думок, що никають під час розгляду малюнка [1; с. 17].

Техніка «Я-електроприлад» належить до однієї із багатьох малюнкових способів самодослідження, використання якої сприяє кращому усвідомленню себе, власних потреб, життєвих цінностей, особистої позиції, а також проявляє психологічні кордони та особисті ресурси [2].

Для виконання вправи необхідно аркуш А4, олівці, або фарби. Інструкція полягає у наступному: на аркуші паперу А4 намалуйте (або придумайте свій) електроприлад, що відображає Вас та напишіть детальну інструкцію до експлуатації цього приладу, надайте йому назву.

Для посилення психологічного процесу самодослідження зображення електроприладу пропонується також виконати наступні етапи цієї виконання цієї техніки:

I етап – описати 10 правил використання електроприлад : що можна робити з цим приладом (що він може робити) і 10 правил, що не можна (заборонено) робити;

II етап – придумати лозунг для реклами цього електротовару та записати його; встановити вартість цього товару.

III етап – відповісти на наступні (Яка користь від цього електроприладу? Наскільки часто є необхідність його використовувати? Наскільки складний у використанні? У якому стані він перебуває зараз? Де він знаходиться в просторі? Яке його функціональне призначення?)

Ця техніка як психологічний інтервент самопізнання сприяє усвідомленню клієнтом важливих життєвих установок, особистісної спрямованості, визначає особливості самосприйняття та особистісну позицію і закономірності формування особистісних меж.

У процесі інтерпретації зображення враховується що це за прилад (одноосібний чи для всіх; як часто використовується щоденно чи по святах;

як заряджається та розряджається; де знаходиться в просторі : на вітрині, на видному місці чи схований в шафу; яке функціональне призначення).

Варто спонукати клієнта до самостійного пояснення зображення, пошуку підказок психіки, які приходять через малюнок і опис його. По завершенню проведення техніки варто спонукати людину до роздумів як цей електроприлад схожий на людину і її життєву ситуацію.

Вищезгадану техніку проводилося з участю 75 осіб. Вік досліджуваних від 21 до 60 років. Більшість досліджуваних – особи жіночої статі, кількість представників чоловічої статі -10 осіб.

За результатами проведення даної техніки отримано наступний розподіл електроприладів у досліджуваній групі (Рис.1.). Кожен з обраних електроприладів вказує на актуальний психоемоційний стан та енергетичний рівень особистості, домінуючі потреби, бажання та можливості та специфіку особистісної спрямованості.

Так, у досліджуваній групі максимальний кількість виборів належить:

- настільній лампі (19%),
- ноутбуку (16%),
- мобільному телефону (10%),
- мікрохвильовій печі (9%),
- холодильнику (8%),
- телевізор (7%),
- генератору (7%),
- електрочайнику (6%),
- праска, пральна машинка, електропила, павербанк (менше 5%).

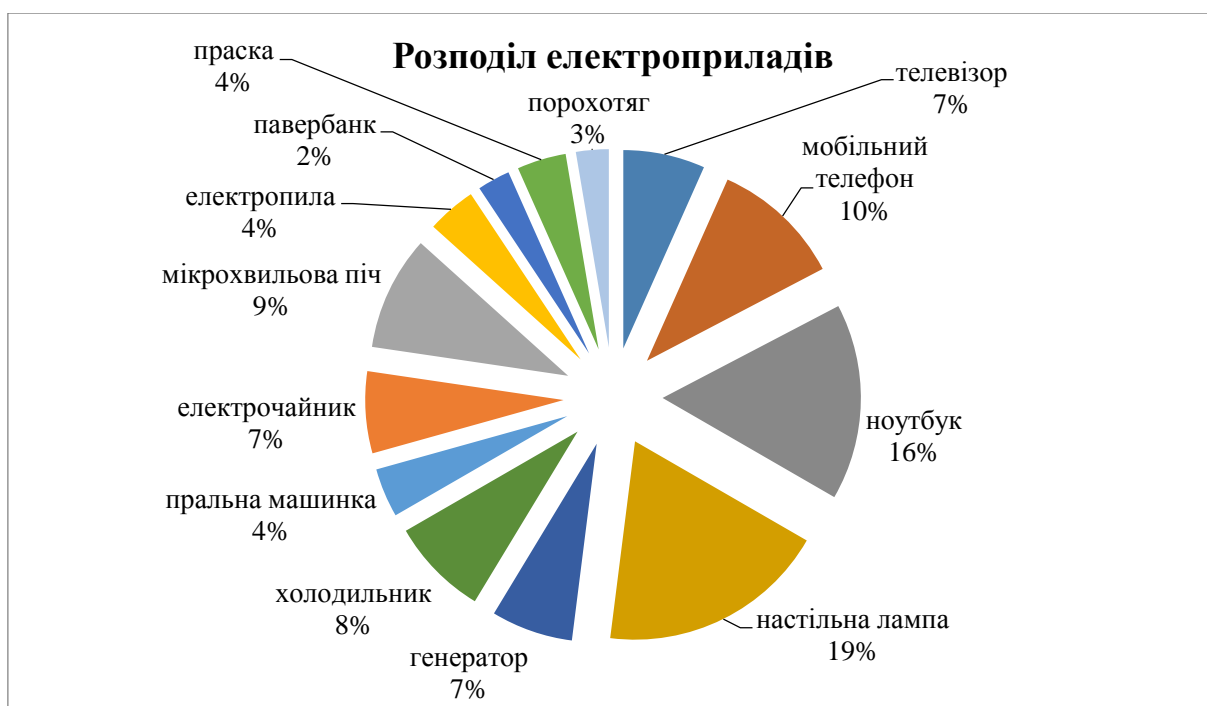


Рис.1. Розподіл електроприладів у досліджуваній групі

Домінування вибору настільної лампи вказує на домінуючу потребу у розслабленні, спокої та відпочинку, бажанні зосередитися на своєму внутрішньому світі та збалансувати свої емоційні переживання. Проте у деяких осіб настільна лампа з величезною кількістю функцій може вказувати на надмірне психоемоційне навантаження особи, яка асоціює себе з цим приладом. Важливо функції лампи аналізувати у поєднанні з рекламою електроприладу. У такому випадку чіткіше можна прослідувати внутрішню позицію особи та її життєву установку у цей момент часу.

Вибори клієнтами ноутбуків та мобільних телефонів вказують на високий рівень потреби в інформації та комунікації, зосередженість на міжособистісних зв'язках, потребу у включеності у соціальне середовище, важливість для особи подій та процесів, що відбуваються в ньому. Якщо ці електроприлади ввімкнені і працюють, вони є свідченням активності та спрямованості особи в отриманні інформації та налагодженні зв'язків, якщо ж – вимкнені, можуть вказувати на переживання втоми або виснаження.

Мікрохвильова піч як відображення особистісних та енергетичних ресурсів особистості вказує на бажання або потребу реалізації опіки, тепла, турботи та наповнення ресурсом інших. Символізує жіноче «Я» та його функцію турбуватися та опікувати. К правило, особи, що обирали цей електроприлад характеризувалися саме такими особистісними характеристиками.

Такий електроприлад як холодильник вказує на стабільність, турботу про власне енергозбереження, вміння контейнерувати емоції і є показником належного рівня емоційної стабільності та належного самоконтролю особистості.

У процесі виконання цієї техніки у контексті роботи з ресурсами варто акцентувати роботу клієнта на збереженні власних ресурсів шляхом усвідомлення та обговорення позицій «Що не можна робити з електроприладом?».

Завдяки роботі з цієї технікою клієнти усвідомлюють джерело та шляхи пошуку власних ресурсів та глибинні потреби власного «Я».

Список літератури:

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Кузнєцова О. Формування навичок толерантного спілкування в учнівському середовищі. URL: <https://vseosvita.ua/library/treningove-zanatta-formuvanna-navicok-tolerantnogo-spilkuвання-v-ucnivskomu-seredovisi-77118.html>

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІКИ «ГЕНЕРАЛЬНЕ ПРИБИРАННЯ» ДЛЯ РОБОТИ З РЕСУРСАМИ

Калька Наталія

старший викладач кафедри практичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
Львівський державний університет внутрішніх справ
mavochka2002@ukr.net

Легка Андріана

викладач кафедри практичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
Львівський державний університет внутрішніх справ
andriana.sushko@gmail.com

Багрій Вікторія

викладач кафедри практичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
Львівський державний університет внутрішніх справ
viktoriab933@gmail.com

Використання арт-терапевтичних технік для емоційного відновлення та наповнення ресурсом доводять свою ефективність з практики їх застосування у роботі практичних психологів. Створення малюнку дає можливість відобразити індивідуальну історію та власні переживання. В умовах спонтанного зображення клієнт відображає персональну історію, використовуючи кольори, символи, форми та образи на малюнку [1, с.162]

Однією з таких технік є «Генеральне прибирання». Її використання спрямоване на роботу з внутрішнім ресурсом та інвентаризацію життєвого досвіду.

Клієнту пропонують взяти три аркуші А4, кожен з них буде символізувати певне «місце», куди потрібно переміщувати конкретні речі, переживання, події, осіб та інше із життя клієнта.

Перший аркуш символізує «Сміттєвий бак» і на ньому клієнт повинен зобразити усе, що йому непотрібно і чого він готовий позбутися в житті.

Другий аркуш – «Горище» – відображає те, що не дуже потрібно клієнту, але він неготовий прощатися з цим або втрати все в цей момент.

Третій аркуш – «Сейф» – «вміщає» те, що для цінно і важливо для клієнта, що він неодмінно хоче зберегти.

Після виконання малюнків клієнтам пропонується дати відповіді на наступні запитання:

- Які емоції викликає у Вас малюнок «Сміттєвий бак»?
- Які емоції викликає у Вас малюнок «Горище»?
- Які емоції викликає у Вас малюнок «Сейф»?
- На якому із малюнків найбільше елементів? Чому?
- Який малюнок Ви намалювали першим?
- Який малюнок було найскладніше малювати?
- Чи готові Ви викинути малюнок «Сміттєвий бак» саме зараз у сміттєве відро?
- На якому із малюнків найбільше вільного місця? [2]

Для роботи з ресурсними станами психологу варто особливу вагу звернути на малюнок «Сейф» та опрацювати його з клієнтом. Проте важливо так проаналізувати, які зображення потрапили на малюнки «Сміттєвий бак» та «Горище». Також слід звернути увагу на розмір зображення та кольорову гаму зображень у малюнку кожної із категорій.

Варто звернути увагу на послідовність роботи з малюнками.

Якщо клієнт першим малює зображення у сміттєвому баці це свідчить про наявність сил та енергетичного запасу для конструктивних змін у житті та позбавлення себе від негативу. Бажання переміщати щось у сміттєвий бак і зображати це є ознакою потреби змін і позбавлення себе деструктивних та негативних моментів, переживань та емоцій у актуальній життєвій ситуації.

У випадку, коли зображення на аркуші «Сміттєвий бак» відсутнє, така позиція клієнта може вказувати на відсутність ресурсу та сил до життєвої ревізії, або ж є показником впорядкування власного життя на даному етапі.

Зображення на малюнку «Горище» є демонстрацією витіснення певних моментів у житті, які клієнт не бажає вирішувати. Зазвичай, «Горище» є сховищем «незавершених гештальтів» індивіда, до яких з часом все одно прийдеться повернутися.

Звичайно, «Сейф» є актуалізованим ресурсом клієнта і символізує ті аспекти життя, людей, емоції переживання, сфери, які є його силою і натхненням. Якщо ж сейф є пустим, тоді варто звернути увагу на роботу з його наповненням, пошуком цінностей та сенсів у житті. Необхідно та важливо проаналізувати, що зображено у такого клієнта на малюнках «Сміттєвий бак» та «Горище».

Наведемо приклад роботи з клієнтом, використовуючи дану техніку (клієнтка - дівчина К., 23 р.). нижче подано варіанти її зображень сейфу, горища та сміттєвого баку (Рис.1.).



Сміттєвий бак

Горище

Сейф

Рис. 1. Техніка «Генеральне прибирання»

За результатами бесіди з клієнткою сміттєвий бак вміщує в собі негативні думки щодо минулого та майбутнього хаос думок, горище – свою кімнату, , а сейф – радість, ностальгія, сестра, мама, сімейні спогади.

У процесі рефлексивного аналізу малюнків отримано наступні відповіді на запитання:

- Які емоції викликає у Вас малюнок «Сміттевий бак»? *Відповідь: стрес, негативні емоції, безнадія.*
- Які емоції викликає у Вас малюнок «Горище»? *Відповідь: ностальгія, смуток, спокій.*
- Які емоції викликає у Вас малюнок «Сейф»? *Відповідь: світлі емоції, радість, ностальгія.*
- На якому із малюнків найбільше елементів? Чому? *Відповідь: сейф.*
- Який малюнок Ви намалювали першим? *Відповідь: сейф.*
- Який малюнок було найскладніше малювати? *Відповідь: сміттєвий бак.*
- Чи готові Ви викинути малюнок «Сміттевий бак» саме зараз у сміттєве відро? *Відповідь: так.*

Узагальнюючи відповіді клієнтки, можна констатувати, що сейф та його «складові» у вигляді родини, сім'ї, близьких людей вказують на джерело ресурсів саме у глибоких та міцних родинних зв'язках, які включають в себе й дотримання традицій, зустріч на свята, взаємопідтримку тощо. Сейфу та його елементам приділено найбільше уваги, що безперечно вказує на цінність та вагомість у житті осіб, які зображені.

Щодо малюнку горища, то варто звернути увагу на його наповненість та кольорову гаму, яка вказує на необхідність і потребу опинитися в місці (своїй кімнаті), що є максимально безпечним та наповненим силою для клієнтки.

Особливості кольорової гама малюнка (чорно-сірий) сміттєвого баку чітко ілюструють вербалізовані клієнткою думки й переживань стосовно тих ситуацій і переживань, яких вона хоче позбавитися.

Загалом, дана техніка у роботі з клієнткою фокусує увагу консультанта на «горищі», місці у внутрішньому світ клієнтки, яке потребує психологічного супроводу у роботі саме з цими переживаннями.

Список літератури:

1. Назаревич В. Рисунок как метафорический образ личной истории клиента *Простір арт-терапії: ресурси зцілення*: Матеріали XI міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 3-4 квітня 2014 р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.А. Бреусенка-Кузнєцова, О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар. К. : Золоті ворота, 2014. С. 162-164.
2. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії. Ч.2. Львів: ЛьвДУВС, 2021. 148 с.

МЕТОДИ ТА ВПРАВИ ПО РОБОТІ З АГРЕСІЄЮ ДІТЕЙ ВІКОМ ВІД 3 ДО 8 РОКІВ

Ніженко Марія

магістр психології, практичний психолог
приватна практика
nizhenko.maria@gmail.com

Дитяча агресія як вид агресивної поведінки проявляється дуже рано. Крім того, не дивлячись на дитячий вік, в окремих випадках супроводжується надзвичайною жорстокістю. За альтернативною гіпотезою, агресія визначається як набутий, а не інстинктивний захисний механізм. Це означає, що він спричинений зовнішніми факторами, а не внутрішніми. Статистика свідчить, що діти в країнах, де відбуваються військові дії, починають набагато раніше і яскравіше проявляти агресію, ніж їхні ровесники, які живуть в мирний час. Враховуючи ситуацію, що склалася в Україні, надзвичайно актуальною є профілактика дитячої агресивності. Особливу роль у розвитку дитини відіграє старший дошкільний вік. Адже в цей період починають формуватися нові психологічні механізми діяльності та поведінки. Незважаючи на те, що дитина стає більш витривалою, може за власної ініціативи утримуватися від небажаних дій, агресивності, в цілому

здатність до довільної регуляції своєї активності виражена ще недостатньо. Відтак цей факт потребує особливої уваги з боку виховних інститутів та агентів соціалізації.

На сьогодні багато психолого-педагогічної літератури, довідкових видань трактують сутність термінів «агресія», «агресивність», «агресивна поведінка». Під агресією розуміємо фізичну або словесну поведінку людини, спрямовану на пошкодження або зруйнування. Агресивність – риса характеру, емоційний стан, що виражається у ворожому ставленні людини до інших людей, тварин і навколишнього світу. Агресивна поведінка – специфічна форма дії людини, що характеризуються демонстрацією переваги в силі або застосуванням сили по відношенню до іншої людини або групи осіб.

Хові вважав, що агресивність у дітей є своєрідною формою самозахисту як серед ровесників, так і серед дорослих. Тож агресія – це переважно своєрідний «захисний механізм» проти впливів ворожого оточення. Однак у випадках, якщо агресія виявляється в найбільш екстремальній і соціально неприпустимій формі, вона переростає у насильство. Агресія, крім іншого, пов'язана з бажанням домінувати над іншими. Типовими проявами агресії є конфліктність, лихослів'я, примус, негативне оцінювання, загрози або застосування фізичної сили, ненависть. Виділяють два види агресії: конструктивну і деструктивну. Руйнівний її вплив спрямовується на заподіяння шкоди іншим. Опираючись на теорію двох інстинктів З. Фрейда, можемо стверджувати, що накопичувана в людині негативна енергія, яка не реалізується в маленьких дозах і не очищується способом катарсису, несе шкоду і самій особистості. Однак в агресивності, як рисі характеру, є і свої позитивні моменти, які необхідні для життя. Йдеться про наполегливість, завзяття у досягненні поставленої мети, прагнення до перемоги, подолання перешкод. До речі, саме такі якості властиві лідерам. Їх необхідно виховувати, починаючи з дитинства.

Причини ж дитячої агресивності криються, насамперед, у несприятливому сімейному мікрокліматі. Крім того, байдужість батьків до агресивних дій своєї дитини сприймається дитиною як схвалення агресивного шаблону поведінки. Небезпека в тому, що він може закріпитися у свідомості дитини надовго, а то й назавжди. Статистика підтверджує, що найчастіше напади агресивності трапляються у небажаних дітей. У кожному другому випадку дитяча агресія – помилки батьківського виховання. Зазвичай це гіпер- або гіпоопіка, авторитарний стиль виховання. Відсутність сімейного спілкування породжує ще один фактор виникнення агресивної поведінки – намагання дитини в такий спосіб привернути до себе увагу. Часто-густо за дитячою агресивністю приховується бажання дитини володарювати. Наступна причина – негативний приклад засобів масової інформації. Через дисбаланс у взаєминах з однолітками дитина також може проявляти агресію. Агресія старших дошкільників виражається в упертості, крику, бійці, через кидання речей тощо.

Основними ознаками агресивності є:

- упертість, прагнення заперечувати, відмовлятися;
- забіякуватість, дратівливість;
- напади гніву, вибухи злості, обурення;
- намагання образити, принизити;
- владність, наполягання на своєму;
- егоцентризм, невміння зрозуміти інтереси іншого;
- самовпевненість;
- завищена самооцінка.

Такі ознаки є нормальними проявами під час кризових періодів у розвитку дитини. Молодший шкільний вік саме і починається з кризи 7 років. Власне, ця криза є кризою саморегуляції. Семирічна дитина не може стримувати свої почуття, не вміє керувати ними. Утративши одні форми поведінки, вона ще не оволоділа іншими. Тому й виникають труднощі у вихованні, дитина може замикатися в собі (симптом “тіркої цукерки”) і часто

стає некерованою. В основі агресивних тенденцій лежить узагальнення переживань. У дитини виникає нове для неї внутрішнє життя, безпосередньо не пов'язане з навколишнім. Як наслідок, змінюється структура її поведінки, формується смислова орієнтувальна основа вчинку, що, за словами Д. Ельконіна, є переходом у новий вік.

Таким чином, агресивність є нормою і необхідним моментом для набуття нового змісту “Я”. Але за змістом вона може включати не лише ситуативні прояви кризи, а й мати глибинне коріння. Найчастіше агресивність виникає під впливом виховання й психології того мікросоціального колективу, котрий оточує людину. О. Бовть підкреслює, що агресивні діти часто стикаються з проявами неповаги до себе в сім'ї, брутальністю, тобто діти зі складною долею, педагогічно занедбані, нерідко з фізичною та розумовою відсталістю. Батьки іноді несвідомо принижують гідність дитини. У межах виховних профілактичних заходів вони постійно вказують на невдачі дитини в навчанні та наполягають, щоб дитина добре вчилася, навіть коли це не відповідає її можливостям. У молодшому шкільному віці учні емоційно вразливі. У них розвивається почуття власної гідності, зовнішнім вираженням якого є гнівне реагування на всіляке приниження їх особистості. Діти стають роздратованими, їм не дозволяють розслаблятися (гуляти, дивитися телевізор, грати в цікаві ігри тощо). Система штрафних санкцій, що вводиться деколи батьками, розглядається дитиною як знущання над нею. Як правило, ці явища спостерігаються при авторитарному стилі виховання. Батьки висувають суворі вимоги, що охоплюють усі сфери життя дітей. Їхні судження безапеляційні, вони повсякчас безцеремонно втручаються в усі дитячі справи, що обурює останніх і переростає у вираження агресії. З іншого боку, батьки надмірно можуть опікати дитину, відкидаючи всіляку ініціативність та обмежуючи самостійність. У цьому разі агресія виступає у вигляді протесту – бунту з метою збереження свого психологічного простору та права на спробу самому приймати рішення. У

сім'ї причиною агресивної поведінки іноді стає прояв суперництва між дітьми в родині, щоб добитися переваги над братами чи сестрами.

У будь-якому випадку батьки відіграють велику роль у формуванні характеру дитини як відносно стійких характеристик особистості, де агресивність:

- наслідується дітьми шляхом копіювання поведінки дорослих;
- фізіологічно природно обумовлена стійка реакція в результаті розумової відсталості, типів акцентуації характеру тощо;
- як засіб самоствердження за рахунок інших;
- як реакція на обмеження психологічного простору (самоствореності, ініціативності) дитини;
- як реакція на тривожність батьків (наприклад, під час військових дій).

Нова соціальна ситуація розвитку дітей 7 років пов'язана із навчальною діяльністю в школі. Вона вимагає від дитини дисципліни, проявів довільної уваги, спілкування з однолітками, учителем, – усе це потребує певних комунікативних навичок, розвиненості пізнавальних процесів, вольової зосередженості. Обов'язки й правила для дитини лягають тягарем, що часто призводить до психічного напруження, соціальної дезадаптації. Невміння раціонально використовувати вже обмежений вільний час, дотримуватися режиму дня, знімати адекватними способами напруження веде до емоційного вибуху, що супроводжується ознаками агресивності.

Слід зазначити, що діти протягом свого життя довгий час перебувають у ситуації на різних позиціях (рівнях) відносно дорослих. Це дозволяє останнім перевищувати свою владність над дитиною (позиція “зверху”), вдаватися до жорсткого тиску (наказ, команда, висміювання). Гостра агресивна реакція виступає як захисний механізм, як засіб зберегти свою особистісну цілісність. Серед описаних причин агресивної поведінки молодшого школяра є, на перший погляд, зовсім протилежний за змістом емоційний стан, тривожність. Шкільна тривожність найбільш гнітюча і, виникаючи, вже на перших етапах навчання не дає дитині вільно сприймати

інформацію й успішно навчатися. Від того вона постійно відчуває себе некомпетентною і навіть неповноцінною, що веде до особистісної девальвації. Невдоволеність таким станом і статусом породжує злість на себе, а як наслідок – агресивність.

На сьогодні існує чимало методик діагностики агресивності. Але для діагностики дітей старшого дошкільного віку слід враховувати їхні вікові та психологічні особливості. Найпоширенішими серед інших є діагностика станів за тестом М. Люшера, оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до невроту (О. Захаров) «Неіснуюча тваринка», котра застосовується для вивчення особистості дітей та їхніх взаємин з оточуючими, та «Оцінка характеристик агресивності». Остання методика являє собою бланк із 20 тверджень, з якими респондент або погоджується, або ні.

За результатами досліджень Наконечна О.В., Капітан О.Г. вихованців старшої дошкільної групи одного із дошкільних навчальних закладів складено соціально-педагогічну характеристику дітей з проявами агресивності: такі діти характеризуються слабкою адаптованістю, імпульсивністю, емоційною незрілістю, запальністю, безкомпромісністю у спірних ситуаціях, підозрілістю до оточуючих, нетерпимістю до думки інших. Вони схильні використовувати фізичну силу при вирішенні суперечливих питань з метою задоволення власних потреб; непрямую агресію, залучаючи людей зі сторони для того, щоб домогтися бажаного.

Працівники навчального закладу стверджують, що першочерговою є робота з сім'єю: діагностика внутрішньосімейних відносин та місце і участь дитини у них, визначення рівня гармонійності даних стосунків тощо. А основний акцент все ж слід робити на індивідуальній роботі з дитиною. Особливе місце в профілактичній (та корегувальній) роботі заклад приділяє саме формуванню кола інтересів дитини на основі особливостей її характеру і здібностей.

Широкого застосування при профілактиці агресивності набула казкотерапія. За допомогою казки дитина здатна сама проаналізувати поведінку та вчинки героїв і зробити власні висновки, засвоїти норми та правила поведінки, в яких відсутня агресія. Однак соціально-педагогічна профілактика агресивності старших дошкільників неможлива без участі всіх соціальних інститутів, з якими вони взаємодіють. Ця робота має бути системною і послідовною. Тобто профілактичні заходи мають проводитися як найближчим оточенням – сім'єю, так і дитячим навчальним закладом, в якому перебуває дитина, зокрема вихователями, психологом. Аби підсилити виховний вплив і профілактику агресії, варто залучати до цієї роботи соціального педагога. Під впливом виховних і профілактичних заходів діти активно звертаються до правил при врегулюванні своїх взаємовідносин з однолітками. Тим більше, що старші дошкільники можуть відрізнити хороші вчинки від поганих, мають уявлення про добро і зло та можуть навести відповідні приклади з особистого досвіду або літератури.

Профілактичні заходи мають бути спрямовані не на повне виключення агресивності з характеру дитини, а на обмеження та контроль її негативних рис, а також заохочення її позитивних проявів. Враховуючи, що діти в оцінці вчинків однолітків досить категоричні і вимогливі, а щодо власної поведінки – більш поблажливі і недостатньо об'єктивні, слід працювати також над самооцінкою, тим паче, що за результатами анкетування має місце її неадекватність. У родинному вихованні слід приділяти посилену увагу до створення сімейного благополуччя. Неабияку виховну силу має особистий приклад членів родини, особливо батьків, та спілкування між членами родини. Адже діти з живим інтересом завжди слухають історії з життя батьків, бабусь, дідусів. Найкращий спосіб запобігти агресивності дитини – проявляти до неї любов, ласку і добро.

Часто батьки самі впливають на формування агресивної поведінки дітей власним прикладом, іноді не усвідомлюючи цього. Тому психокорекційна робота проводиться не лише з дітьми, а й з батьками.

І тут перед психологом стають головними такі завдання:

- 1) зміна установки батьків щодо дитини;
- 2) формування вміння розуміти емоційний стан дитини; навчання ауторелаксації в боротьбі з власною агресивністю (якщо причина в цьому);
- 3) проаналізувати дитячі згадування батьків або свою поведінку в дорослому житті. Визначити її причини, показати механізми виникнення агресивної поведінки;
- 4) з'ясування ставлення батьків до дитини. Прийняття відповідальності на себе за життя дитини (якщо цього потребують обставини).

Таким чином, для психолога першим і необхідним етапом у роботі з агресивною дитиною є розуміння психологічного смислу та її психодинаміки. Встановлення причинних зв'язків допомагає психологу спрямувати спеціальну рефлексивну увагу від наявного емоційного розладу (ознак агресивності) до його джерела, хоча природа цього джерела іноді залишається прихованою. Основним шляхом контролю свого стану для дитини має стати наділення новим досвідом, який у подальшому дасть змогу їй власноруч, вольовими зусиллями долати джерело агресивності. На цьому принципі й будується корекційна програма.

Отже, і завданнями такої роботи є:

- 1) зниження емоційного напруження;
- 2) формування моральних уявлень про адекватну поведінку;
- 3) тренування психомоторних функцій дитини;
- 4) розвиток здібності розуміти емоційний стан іншої людини і вміння адекватно виразити свій;
- 5) корекція поведінки за допомогою рольових ігор;
- 6) навчання ауторелаксації.

Корекційна робота з агресивними дітьми може включати описані нижче форми й методи.

Використання **етюдів**, особливо на розпізнавання й тренування зображення різних емоційних станів людей: суму, гніву, почуття провини,

радості тощо. Невербальні завдання, що передбачають використання міміки та пантоміміки.

Методи релаксації, аутогенного тренування для зняття м'язового напруження, яким супроводжується агресія (за Джекобсоном, Шульцом, адаптовані варіанти для дітей). Навчання **ауторелаксації**. Кожне корекційне заняття має розпочинатися саме з розслаблення, зняття негативних психічних бар'єрів.

Методики й техніки **самонавіювання** (наприклад, щодня три рази на день повторювати одні й ті ж висловлювання 20–25 разів: “Я спокійний. Мені добре. У мене гарний настрій...”).

Рольове програвання ситуацій, де заздалегідь можуть проявлятися агресивні тенденції, їх аналіз і відтворення правильної моделі поведінки. Формування моральних уявлень про те, як слід поводитися в суспільстві, які дії слід контролювати. Досягнення окресленої мети відбувається через проведення індивідуальних і групових **бесід, аналіз ситуативних малюнків, лекцій, постановок, аналіз мультфільму, фільму, казки, оповідання**.

Включення агресивної дії в контекст гри і надання їй нового соціально схваленого, емоційно наповненого смислу. Наприклад, агресивній дитині дати роль героя, у якого проявляються агресивні дії (розбійник). Тут у межах гри дитина відредагує свої негативні реакції, може побачити себе з боку під час аналізу цієї гри.

Музикотерапія – спокійна, лірично-романтична музика допомагає розслабитися, нормалізувати емоційний стан дитини. Подібний вплив має і кольорова музикотерапія.

Проведення комплексу **тренінгів** на взаємне розуміння, що дозволяють пізнати, прийняти себе й інших, сформувані правильні уявлення один про одного (вправи “Унісон”, “Яка рука гарячіше?”, “Спільна мова”, “Якщо птах, то який?”, “Малюнок Я” тощо).

Арт-терапія в психокорекційній практиці – це сукупність методик, що базуються на застосуванні різних видів мистецтва у своєрідній символічній

формі, дозволяють за допомогою стимулювання художньо-творчих проявів дитини здійснювати корекцію порушень психоемоційних процесів чи відхилень в особистісному розвитку.

До основних видів арт-терапії відносяться: бібліотерапія, казкотерапія, маскотерапія, драматерапія, робота з м'яким матеріалом, пісочна терапія, музикотерапія, кольоротерапія, фототерапія, відеотерапія, орігамі, малювання й інші форми творчого самовираження.

Пропонуємо використовувати наступні види образотворчої діяльності з корекційною метою:

1. Малювання на вільну тему фарбами, використовуючи не лише пензлики, а й пальці та долоні. Подібна робота сприяє розслабленню дітей і дає їм позитивний емоційний заряд.
2. Старшим дошкільникам можна запропонувати наступні теми для малювання: "Образ", "Щастя", "Дружба", "Злість", "Радість" та інші.
3. Пропонуються малюнки-пиктограми фігур дітей з непромальованими деталями обличчя на яких учасники психокорекційного заняття малюють те почуття чи ту емоцію, яку вони зараз переживають, називають, що це за переживання, чому вони в такому стані, розфарбовують фігурку тим кольором, який відповідає даній емоції.
4. Швидке заштриховування. Дітям пропонуються шаблони чи вони самі створюють малюнок, який енергійно замальовують олівцями.
5. Кляксографія. Дошкільник у хаотичному порядку наносить плями фарби на папір, а потім можна зігнути листочок навпіл і, розкривши, побачити різні образи чи домалювати до клякси якісь деталі, щоб утворився завершений образ будь-якого предмета чи людини.

Малюючи, дитина отримує можливість не лише знизити зайве збудження, тривожність, агресивність, недовіру до оточуючого світу, а й відновити впевненість у собі, пережити успіх, набути пов'язані з ним позитивні переживання та зразки поведінки.

Одним із напрямків психокорекції агресивної поведінки є робота з гнівом. З цієї метою пропонується використовувати модифікаційний варіант технології, запропонованої І.О. Фурмановим "Малювання власного гніву".

Під час проведення корекційного заняття дитині пропонується:

- пригадати коли вона в останнє переживала гнів;
- показати в якій частині тіла гнів відчувався найбільше, якого він був кольору і т.п.;
- показати це почуття рухами, мімікою, жестами;
- намалювати свою злість чи гнів;
- розказати, що саме намальовано і "поговорити" від імені намальованого гніву;
- зробити з малюнком все, що захочеться (порвати, викинути, домалювати щось, щоб малюнок став спокійнішим чи веселішим);
- розпитати, що дитина відчуває після здійсненої роботи;
- дати зрозуміти, що всі емоції, які переживає людина є важливими для неї, але деякі з них (наприклад, злість, гнів, роздратування) заважають їй дружити, гратися, веселитися. Тому завдання кожного – навчитися ними керувати (заспокоюватися, переключатися й т.п.). Дитину можна навчити в момент хвилювання чи напруги правильно дихати: вдихати спокійно, видихати повільно; переключати увагу на інший об'єкт: порахувати вікна у кімнаті чи іграшки на полиці; поприсідати чи пострибати; випустити "пар" – побити спеціальну подушку, порвати папір чи газету, покричати у "склянку для крику" тощо.

Казкотерапія. Пропонується наступні види роботи з казкою в напрямку корекції агресивної поведінки дітей:

1. Прослуховування казки і обговорення поведінки головних героїв у системі оцінок, категорій "добре – погано".
2. Малювання за мотивами казки. Дітям можна запропонувати намалювати героя, який сподобався чи не сподобався; героя, який чимось схожий на дитину; героя, коли він змінився на краще тощо.

3. Програвання епізодів казки за допомогою іграшок або ляльок. Це дає можливість дитині пережити деякі емоційно значущі ситуації, програти й відреагувати емоції, отримати новий досвід.

4. Творча робота за мотивами казки (придумування іншого завершення, продовження казки, введення нових героїв, зміна характерів героїв, розповіді казку від імені героя).

Під час консультування батьків та вихователів пропонується схема створення психокорекційних казок для дітей з агресивними проявами:

1. Придумуємо та описуємо героя, схожого на дитину за статтю, віком, характером ("Жив-був у країні Зеландії хлопчик на ім'я Толя. Йому було 4 роки. Всі захоплювалися його красою і розумом").

2. Описуємо життя героя у казковій країні так, щоб дитина знайшла схожість зі своїм життям ("Одного разу йому стало сумно і він попросив батьків відвести його туди, де буває багато дітей. Батьки привели хлопчика до дитячого садочка, і він залюбки там залишився").

3. "Включаємо" героя в проблемну ситуацію, схожу на реальну ситуацію дитини та приписуємо йому всі переживання дитини ("Але він ніколи раніше не грав з дітками і не знав як це робиться. Дівчинку він смикнув за косичку так, що та аж заплакала. Хлопчику зруйнував будиночок, який він побудував. Виховательці сказав, що вона некрасива. Багато ще за день зробив хлопчик злого і поганого. А ввечері, коли за Толею прийшли батьки, всі ображені діти попросили їх більше не приводити його до них у садочок").

4. Герой починає шукати вихід із ситуації (може зустріти мудрого чарівника чи друга, знайти вихід самостійно, залучити магичні дії тощо). Завдання цієї частини казки – через казкові події показати герою ситуацію з іншого боку, запропонувати альтернативні моделі поведінки ("І коли хлопчик заснув, йому наснився сон про те, що він більше ніколи не матиме друзів, і при зустрічі всі діти відвертаються від нього").

5. Герой розуміє свою неправильну поведінку і стає на шлях змін ("Толя прокинувся у сльозах, покликав батьків і попросив відвести його знову до

садочку для того, щоб попросити вибачення у дітей і виховательки і сказати, що він тепер зрозумів, як некрасиво він поведився і що він змінився. Так все і сталося. І з того дня Толя ніколи не сказав жодного образливого слова, не вдарив жодної дитини, не поламав жодної іграшки. Його полюбили всі діти в садочку і по черзі запрошували до себе на день народження та по вихідним дням – у гості. Ось і казці кінець, а хто слухав – молодець").

Психокорекційний ефект від запропонованої казки проявляється в усвідомленні дітьми негативних наслідків своєї агресивної поведінки і в появі бажання змінитися на краще. За мотивами казки можна намалювати малюнок. Наприклад, зобразити хлопчика, який ображає дітей і хлопчика, який з ними дружить. Після цього можна спитати у дітей, на кого вони хочуть бути схожими і чому. За допомогою іграшок можна програти сценки на тему можливих конфліктних ситуацій та їх розв'язання без агресії та насильства. Роль дорослих після впроваджених психокорекційних впливів виявляється у підтримці дитини в її бажанні змінитися на краще, помічати позитивні зміни в її поведінці й звертати на це увагу інших дітей.

За спостереженнями, використання у роботі з дітьми дошкільного віку арт-терапевтичних

технік призводить до:

- зниження загального рівня емоційної та фізичної напруги у дітей;
- розвитку здатності краще розуміти свої переживання та почуття;
- формування навичок безпечного вираження негативних емоцій;
- більш уважного ставлення до однолітків та оточуючих.

Анімалотерапія - метод надання психологічної допомоги через взаємодію з тваринами та їх символами (образами, малюнками, іграшками).

У роботі з дітьми анімалотерапія міцно пов'язана з різними ефективними методами психокорекції: лялькотерапією, казкотерапією, ігротерапією, арттерапією, тілесно-орієнтованими практиками тощо. Як у всякого методу, у неї є також широкий інструментарій – це символи тварин (образи, малюнки,

казкові герої, іграшки і навіть справжні тваринки, спілкування з якими безпечно).

Таким чином, у корекційній роботі можна розрізнити такі форми: симптоматична корекція, спрямована на симптоми відхилень у розвитку, та корекція, спрямована на джерела й причини агресивності. Психолог має працювати як і з дитиною (індивідуальна та групова форма корекції), так і з батьками й учителями, про що ми вже згадували. Щоб отримати ефективні результати, є декілька порад.

У спілкуванні з агресивними дітьми треба виявляти чималу стриманість, терпіння, пам'ятаючи, що малі забіяки, тероризуючи інших, самі страждають від власної впертості, гнівливості. Порушення душевної рівноваги не минають, навіть якщо дитині вдається когось скривдити. Їм потрібно дати зрозуміти, що дорослий – їхній союзник у розв'язанні внутрішніх проблем. Агресивні діти повинні переконатися, що їх люблять, а окремі вчинки псують враження про них. Тактовно й послідовно навчайте дитину самоконтролю, внутрішній зібраності й витриманості.

Перенести активність агресивної дитини в конструктивне русло допоможе вивчення її зацікавленості й схильностей. Поступове ускладнення завдань, що вимагають рішучості, сміливості, енергійності реакції, дозволить відволікти дитину від дріб'язкового “з'ясування стосунків” на організацію спільної діяльності, успіх якої залежить від уміння співпрацювати з іншими. Створення умов для засвоєння адекватних способів реагування на ситуацію дозволять у майбутньому дитині ефективно реалізовувати себе.

Список літератури:

1. Наконечна О.В. Соціально-педагогічна профілактика агресивності дітей старшого дошкільного віку / Наконечна О.В., Капітан О.Г // *Молодий вчений.* – 2015. № 10 (2). С. 144-147.
2. Вітюк О. Програма занять з корекції агресивності учнів 5-8 класів / Вітюк О. // *Практична психологія та соціальна робота.* 2007. № 7. С. 35-46.

3. Горбенко М. Психолого-педагогічне виховання дітей молодшого шкільного віку / Горбенко М. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. 2008. Т. 2 . С. 54-57.
4. Білоусова Н. М. Особливості психокорекції дитячої агресивності засобами арт-терапії. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер. : Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 3-6.
5. Бернацька Л.В.. Роль анімалотерапії в психокорекції агресивності дітей дошкільного віку. / Л. В. Бернацька, Н. В. Репкіна // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2014. Вип. 44. С. 192-199.

РОЗВИТОК ДИТИНИ З УРАХУВАННЯМ ПСИХОТИПІВ ЛЮДИНИ

Дем'янчук Олена

кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри
психології КЗ «ЖОІППО»ЖОР

Кожна дитина з народження неусвідомлено шукає найзручніший для нього спосіб існування у цьому світі.

Цей спосіб взаємодії зі світом ми називаємо характером людини або психотипом, і складається він із низки важливих факторів. Знання цих факторів та способів впливу на них дає нам інструменти для формування успішної та життєстійкої особистості або просто щасливої людини.

Перше – це вроджений пристрій нервової системи. Тут важливу роль відіграють два фактори:

генетика, що дісталася від батьків,
внутрішньоутробний розвиток.

Друге - це імпринти: жорсткі програми поведінки, що закріплюються у несвідомому у певні моменти розвитку мозку. Цей період називають сензитивним (чутливим), і посідає він ранні етапи життя.

І третє – це програми поведінки, які засвоює людина у процесі соціалізації, шляхом позитивного та негативного підкріплення з боку значущих для дитини структур: оточення, соціум, ЗМІ.

Якщо уявити характер людини як метафору будинка, то:

-Вроджене - це фундамент, який неможливо змінити, він визначає розміри та можливі форми будинку.

-Імпринти – це стіни та дах, які визначають основну форму будинку і які теж майже неможливо змінити, хоч і з'являються вже у цьому напрямку невеликі можливості.

-Програми поведінки, закладені соціумом - це облицювання, прикраса будинку та його внутрішній інтер'єр, які за певних зусиль можуть бути змінені.

Ну і хочеться ввести сюди четвертий компонент, який можна порівняти з меблями в цьому будинку - це свідомий вибір людиною своєї поведінки в рамках перших трьох етапів, що обмежують. Його вольова та раціональна частина.

Це обмеження можна пояснити тим, що меблі можна поставити лише там, де дозволяє це зробити конструкція будівлі (підлога, стіни, прольоти) – і ніяк по-іншому. І, як ми розуміємо в цій метафорі, меблі це те, що можна найлегше змінити.

Які основні компоненти цих факторів можна спостерігати на різних етапах розвитку?

Спершу це вроджена сила та швидкість нервової системи.

Це фундамент, на якому згодом і будується вся будівля людської поведінки. За аналогією з фізичною швидкістю і силою людини можна уявити, що такі ж параметрами має і нервова система. Тобто зрозуміло, що є люди, які розуміють швидко і є тугодуми. Також є ті, хто впадає в паніку при невеликих потрясіннях - і є ті, хто не втрачає самовладу перед смертельною небезпекою. Тому перший уроджений фактор створює чотири типи фундаменту характеру людини:

1. Сильний та швидкий тип нервової системи. Їм володіють люди з гіпертимним та параноїдальним радикалами у своєму психотипі.
2. Сильний та повільний веде до розвитку епілептоїдних рис особистості.
3. Швидкий і слабкий тип нервової системи адаптується до істероїдного радикалу.
4. Повільна та слабка нервова система сприяють розвитку в людині тривожного та емотивного радикалів.

Тут треба зазначити, що до вроджених компонентів ще потрібно віднести такий тип нервової системи, який веде до розвитку шизоїдного радикала. Він визначається не силою чи швидкістю, а таким цікавим фактором, як слабкою здатністю до навчання через наслідування. Що веде до слабких комунікативних та соціальних навичок - натомість на високий інтелектуальний рівень. Багато великих учених, як відомо, бувають дуже слабо пристосовані в побутовій та соціальній сфері.

На другому етапі (відразу після народження і до статевого дозрівання) зводяться стіни та дах особистості людини.

Через імпринти на фундамент можливостей нервової системи в перші рік-два життя накладаються такі фактори, як базова довіра до миру та територіальні претензії, що впливають на формування особистості. Зауважемо, що тільки впливають, але ніяк не визначають повністю, тому що ці імпринти накладаються на той чи інший тип нервової системи і можуть посилювати, так і знижувати якості, притаманні даним можливостям нервової системи дитини.

Потім до цих двох факторів приєднується семантична система, яка відповідає за мовлення та розумову діяльність, сенси та можливості щодо створення карт реальності за допомогою внутрішнього діалогу та образів.

І останній фактор, який іпринтується у підлітковому віці – це соціо-сексуальна чи психосексуальна система, яка визначає норми моралі та моральності людини. Тобто чи дотримуватиметься цих норм, чи їх ігноруватиме.

І третій етап у визначенні характеру людини, яку в нашій метафорі ми порівнюємо з облицюванням та інтер'єром будівлі, відбувається внаслідок впливу суспільства та культури у вигляді цінностей, переконань, норм та правил, найчастіше засвоєних некритично у вигляді інтроєктів.

В результаті всіх цих етапів і створюється характер людини або, як прийнято зараз називати, - психотип, який визначає практично повністю всю долю людини. Причому другий етап імпринтів майже повністю залежить від батьків дитини.

Підіб'ємо підсумок вищесказаному: розуміння процесів формування характеру дитини дозволить батькам вибудувати виховний процес таким чином, щоб у результаті виростити щасливу, успішну і соціально адаптовану людину.

Як різні психотипи бачать людей

Усі знають, що різні люди по-різному дивляться на світ. Або можна сказати так: ту саму подію ми сприймаємо по-різному залежно від внутрішніх установок.

Те, що для одного буде загрозою, для іншого може бути розвагою. Те, що для одного буде нагородою, для іншого може бути карою. Начебто це всім зрозуміло, але більшість із нас все ж таки роблять помилку, коли, оцінюючи поведінку іншої людини, виходять із власних установок. Звичайно, вважаючи свої установки правильними. Як часто ми чуємо: «Я б так ніколи не вчинила».

Люди дивуються, а часом навіть обурюються і обурюються, бачачи в інших «неправильну» поведінку чи неправильне сприйняття тієї чи іншої події.

А чи можна заздалегідь, подивившись на людину або трохи поспілкувавшись із нею, зрозуміти, як вона дивиться чи вірніше сприймає ті чи інші ситуації? Можна, якщо ми розуміємося на психотипах людини (модель сім радикалів).

У цій статті проаналізуємо, як бачать (сприймають) інших людей різні радикали. І тоді ми зможемо краще зрозуміти інших людей та знизити кількість внутрішніх претензій до «не таких, як ми».

Гіпертимний тип особи.

Бачить у людях ресурс та розваги.

Так як гіпертим найбільш стресустійкий або, інакше кажучи, байдужий, то він завжди у пошуках пригод і розваг. Він у пошуку нових контактів та знайомств. Він відчуває приплив сил у присутності або оточенні великої кількості людей і страждає, опинившись на самоті навіть на короткий час.

Тривожний тип особистості.

Бачить у людях небезпеку.

Зрозуміло, що люди, особливо незнайомі, можуть давати нам як ресурс, так і нести небезпеку. І тривожний бачить чи відчуває цю небезпеку. Та й у принципі він має рацію. У тривожного повільна та слабка (чутлива) нервова система. Тому у конфліктах чи просто у конкуренції він завжди програє іншим радикалам. І він знає це з самого дитинства.

Його обережне сприйняття завжди відбивається у його поведінці. І це підштовхує тих, із ким тривожному доводиться спілкуватися, до неусвідомленої агресії, хай не фізичної, але можливо, емоційної чи навіть інтелектуальної.

Епілептоїдний тип особистості.

Бачить людей як суперників.

І цих суперників треба змусити підкорятися його правилам та вказівкам.

Оскільки головним завданням є контроль та порядок, він завжди повинен знати про статус того, з ким спілкується. Тобто про те, кого можна підкоряти, а кому краще підкоритись.

Епілептоїду у будь-якій ситуації важливо побудувати субординацію. Причому він завжди прагнутиме нагору в цій ієрархії. Тому при спілкуванні з іншими, особливо при новому знайомстві, він завжди починатиме з тиску і,

тільки побачивши міцну відсіч, визнає верховенство опонента. Якщо ж відсічі нічого очікувати, він з повним правом прийме він головну роль.

Емотивний тип особистості.

Бачить людей як тих, кому він має допомогти.

У емотивного типа, як і у тривожного, слабка та повільна нервова система. Конкуренція з іншими радикалами приноситиме йому найчастіше поразки та страждання. Тому емотивний радикал вибирає шлях альтруїзму, тобто безкорисливої допомоги оточуючим у розрахунку на таку ж зворотню безкорисливу відповідь.

Але зрозуміло, що далеко не всі готові на таку відповідь після ухвалення допомоги від емотивного типа. І тому емотивний тип має тонку чутливість, завдяки якій може відрізнити брехуна. І часом, відчуваючи внутрішнє неприйняття обману, починає боротися з цією, на його думку, несправедливістю у світі.

Шизоїдний тип особистості.

Бачить людей, як предмети.

Шизоїдний реально емоційно майже не розрізняє людей та предмети. Він слабо розуміється на почуттях і емоціях, і люди йому швидше механізми, ніж живі душі.

Яскравий приклад тому - знаменитий психолог Скіннер, ідейний натхненник біхевіоризму, що розглядає людей як машини. За що його сильно критикували.

Параноїдальний тип особистості.

Бачить людей як солдатів своєї армії із захоплення нових територій.

У реаліях сучасного світу – все більше ментальних чи інтелектуальних територій. Ну а тих, хто не стає частиною його армії – бачить як ворогів у чужих арміях, які стоять у нього на шляху та заважають захопленню цих територій. Тому для параноїдального світ завжди ділиться на своїх і ворогів. І це чітко вказав у своїй цитаті Ленін: «Хто не з нами, той проти нас».

Істероїдний тип особистості.

Бачить людей, як глядачів його виступу.

Істероїд завжди, якщо не один, як на сцені.

Завжди грає потрібну для цієї ситуації роль. І майже завжди чекає овацій або на крайній випадок хоча б свисту та скандалу, але тільки не байдужості та не відсутності уваги.

Розуміння того, як різні психотипи бачать світ, допоможе нам побудувати гармонійніші стосунки з людьми в сім'ї та в колективі. І допоможе знайти найкращий підхід.

Список літератури:

1. Ганнушкін П.Б. Клініка психопатій: їх статика, динаміка, систематика / Ганнушкін П.Б. <http://www.ageofbook.com>
2. Загальна психологія: підручник для студ. вищ. навч. закл. / [Р. В. Павелків] К.: Кондор, 2002. 506 с.
3. Леонгард К. Акцентуйовані особистості К., Пер. з нім. [Предисл. і ред. Блейхера В.М.] / К. Леонгард –2-е вид. стер. К.: Виш. шк. Головне видавництво, 1989. 375 с.
4. Лічко А.Е. Психопат і акцентуації характеру у підлітків. Ленінград: Медицина, 1983. 318 с.

СТРЕСОГЕННІ ЧИННИКИ В ЖИТТІ ВАГІТНОЇ ЖІНКИ

Пелех Ірина

викладачка кафедри психології та психотерапії

Український Католицький Університет

Багато досліджень побудовано навколо проблематики материнства. Важливим є вплив постаті вагітної жінки на дитину, на формування її як особистості. Проте, не менш важливим є питання переживань самої жінки, в процесі її становлення у материнстві.

Наш досвід, отриманий в процесі внутрішньоутробного розвитку та після народження нікуди не зникає, а залишається з нами, у нашому несвідомому. Він стає ґрунтом для акумуляції наступного досвіду, який ми здобуваємо в житті. Тому дуже важливо розуміти що саме на нього мало вплив та які наслідки може спричинити.

Вагітність – доволі непростий період у житті жінки, під час якого суттєво змінюється, перебудовується її свідомість та взаємовідносини з оточуючими.

З давніх давен суспільство намагається убезпечити вагітну жінку та супроводжувати вагітність почуттями радості й задоволення. У той же час емоційні, гормональні та фізичні зміни в організмі жінки, які відбуваються в цей період, можуть викликати смуток, розгубленість, страх і, можливо, навіть озлобленість і агресивність.

Стресогенні чинники мають прямий вплив на вагітну жінку, на її самопочуття та емоційний стан.

Стресогенний чинник – це будь-який чинник, сила впливу якого перевищує адаптивні реакції. Його вплив створює екстримальні умови для існування.

Стресогенних чинників у житті вагітної жінки безліч. Ці чинники можуть бути зовнішніми (соціальними, економічними) та внутрішніми (фізіологічні відчуття та зміни). Вони супроводжуються наступними характеристиками:

- Раптовість.
- Відсутність подібного досвіду.
- Тривалість.
- Втрата контролю.
- Горе та втрата.
- Постійні зміни.
- Експозиція смерті.
- Моральна невпевненість.

Період вагітності - це період актуалізації певних тривожних переживань жінки, причому вагітній притаманна певна інфантилізація і регрес (особливо на рівні механізмів психологічного захисту). Вагітність є критичним періодом, стадією статево рольової ідентифікації, особливою ситуацією для адаптації. В цей період актуалізуються непропрацьовані дитячі проблеми, особистісні конфлікти, проблеми у взаємодії зі своєю матір'ю, в переживанні вагітності відіграють роль особливості моделі материнства своєї матері, адаптація до подружнього життя тощо. В динаміці особистісних змін відзначається інфантилізація, загострення внутрішньо особистісних стосунків, підвищення залежності, рівня тривожності. Тому справлятися з такими ситуаціями є доволі складно. Стрес негативно відбивається на і так непростому переживанні вагітної як себе, так і майбутньої дитини. І веде до загострення страхів, тривоги та переживань. Що в свою чергу, як наслідок, негативно впливає на ще ненароджене маля.

Отже, можемо сказати, що народження дитини ніколи не було чисто біологічним феноменом, це один з етапів інтеграційного процесу материнства:

- вагітність є певним етапом материнства, в процесі якого формується не тільки дитина, а й мама. Тому від стану жінки в процесі вагітності закладається багато передумов;
- в період вагітності актуалізуються установки, які визначатимуть тип материнства та ставлення майбутньої мами до дитини;
- екологічне середовище довкола вагітної жінки дає можливість легше справлятися з різного роду стресовими чинниками;
- вагітність розуміється як гострий перехідний період, який нерідко супроводжується кризовими переживаннями. У процесі вагітності та після пологів суттєво змінюється свідомість жінки та її взаємодія зі світом;
- емоційний стан мами під час вагітності великою мірою впливає на протікання вагітності та пологів, на ставлення до майбутньої дитини та до самої себе;

- стрес та його чинники інтенсивно впливають та доволі крихку емоційну систему жінки під час вагітності, що в майбутньому несе за собою низку негативних наслідків як для дитини так і для матері.

Під час вивчення особливостей психічного стану жінки у період вагітності, варто звернути увагу на:

- наявність стресових, депресивних станів, психопатологічних особливостей, їх виникнення і загострення в різні періоди вагітності;
- материнські очікування, установки, виховні стратегії, задоволеність материнською роллю, компетентність матері з метою прогнозу стилю відносини матері до дитини та особливостей материнсько-дитячої взаємодії в постнатальному періоді;
- середовища в якому перебуває вагітна жінка;
- історію життя та особистісні фактори жінки, а також її стосунки з її матір'ю та членами сім'ї загалом.

Література:

1. Іщук О.Ю. Програма психологічної підготовки вагітної жінки до перших пологів. *Актуальні проблеми практичної психології. Збірник наукових праць. Частина I.* Херсон, ПП. Вишемирський В.С., 2008р. С.150-154 с.
2. Перинатальна психологія. За заг.ред. А.М. Скрипніков, Л.О. Герасименко, Р.І. Ісаков. К.: Видавничий дім Медкнига, 2017. 168 с.
3. Helene Deutsch, Paul Roazen, *The Psychoanalysis of Sexual Functions of Women*, 1991
4. *Handbook of Prenatal and Perinatal Psychology: Integrating Research and Practice* / Ed. By Evertz K., Janus L., Linder R. Springer International Publishing, 2020.

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЦІННОСТІ ДІТЕЙ ВІЙНИ

Католик Богуслава

аспірантка кафедри практичної психології
Львівського державного університету
внутрішніх справ

*Війна триває. І в цій війні кожна матір
має рятуватися сама і рятувати своїх дітей,
фізично і психічно.*

<https://www.bbc.com/ukrainian/blog-psychologist-61126375>

Війна, страждання, втрати... а ми говоримо про цінності. Як не дивно. Лише вони стають стрижнем нашого виживання в час війни і пандемії, лише вони виходять на передній план нашого духовного і морального переживання. Такі собі піонери життя. І власне тому варто згадати про психологічну структуру цінностей, про які у мирний час ми маємо дещо інші фантазії.

Психологічна структура цінностей містить чотири компоненти: пізнавальний, емоційний, поведінковий та духовний, для яких характерні певні закономірності взаємодії. Ці компоненти містять не тільки оцінні судження про об'єкт або подію чи ситуацію, а й певний спосіб орієнтування, на основі якого формуються критерії ціннісного вибору. Науковці вважають, що такі критерії внутрішніх переваг, або мотиви ціннісного вибору, і є ціннісними уявленнями, оскільки вони, з одного боку, є результатом порівняння потреб індивіда з можливістю реалізувати їх у конкретних умовах, а з другого – ще не передбачають наявності в індивіда схильності реагувати (діяти) в напрямі цього об'єкта чи ситуації певним чином. Така собі дихотомія процесу. Для переважання такого реагування необхідно актуалізувати об'єкт ціннісного вибору ситуації, де ціннісні уявлення були б стимулом психічної діяльності, а їхній зміст і спрямованість – результатом цієї діяльності на основі усвідомленої потреби.

Досліджуючи такий тонкий феномен, як цінності, у своїх теоріях та концепціях учені, попри все, дотримуються досить прагматичного оцінювального підходу. Зокрема Бенджамін Тонн, автор часто застосовуваної у соціально-психологічних дослідженнях методики вивчення цінностей, визначив цінності як:

- 1) важливі компоненти екзистенції людини, які можна виміряти;
- 2) такі, які можна описати словами;
- 3) які сформовано та розвинуто шляхом наслідування та
- 4) модифіковано у світогляд.

Цінності – це персональні конструкції концепції Я, що відображають особисту значущість, володіють певною психологічною енергією, яка активізує поведінку.

Чимало сучасних соціологічних, соціально-психологічних, політологічних та культурологічних досліджень ґрунтується на теорії ціннісних орієнтацій. Одним з них є Гірта Гофстеда, який розглядає цінності як ядро культури. Практично усі дитячі психологи схиляються до думки, що цінності формуються впродовж перших десяти років життя людини – це те найперше, що засвоюють діти несвідомо й опосередковано. Можливо, саме тому, що людина не усвідомлює більшості своїх цінностей, які вона сприймає як аксіоматичні поняття, ні вона сама, ні, тим більше, хтось сторонній не може вплинути на них. Чимало цінностей дуже важко виявити через опитування, а тільки через спостереження за поведінкою. Дослідник Г. Гофстед звернув увагу на те, що люди можуть декларувати одні цінності, а в реальній ситуації чи експерименті – вибирати поведінку, яка відповідає іншим цінностям; причому таке введення в оману є зовсім ненавмисним тобто несвідомим.

В дослідженні І.Галицької та І.Семків приведений приклад кроскультурних досліджень цінностей. У своїй роботі вони посилаються на дослідження Г. Гофстеда, який досліджував ціннісні орієнтації людей в понад 50 країнах. До вибірки входили респонденти, які працювали в компанії

"ІВМ". Після збору матеріалу науковець здійснив порівняльний аналіз цінностей представників різних культур, зосередивши увагу на чотирьох основних, на його думку, категоріях:

- ставлення до влади,
- зокрема дистанція до влади;
- колективізм та індивідуалізм;
- маскулінність і фемінність;
- способи поведінки в умовах невизначеності.

Серед усієї ієрархії цінностей вітчизняні психологи виділяють ті, котрі є загальнолюдськими, або глобальними, тобто притаманними максимальній кількості людей. До них відносяться, **воля, праця, творчість, гуманізм, солідарність, людяність, сім'я, нація, народ, діти** тощо. Н.Ф.Головатий зазначає, що ціннісні орієнтації формуються у процесі засвоєння людиною певного соціального досвіду і проявляються в його цілях, переконаннях, інтересах, тобто в процесі соціалізації. Глибинні психологи, зокрема К.-Г. Юнг зазначав, що цінності вмонтовані в архетип людини і є первинною основою для формування цінностей індивідуального несвідомого.

Зробивши короткий екскурс в наукові теорії цінності поглянемо на сучасність з позицій цінностей наших співвітчизників за період війни в Україні. У перші ж години і дні після початку військових дій багато хто поїхав з дітьми далеко від рідних домівок у більш безпечні області України або закордон. Тисячі мамів з дітьми, без чоловіка (а інколи і разом з ним), без дому, без звичного буденного укладу, без звичного садочка, школи. Базовою цінністю для них була цінність збереження життя. Цінності Батьківщини, збереження домівки, стосунку з рідними і т.ін. відійшли на другий план.

Багато хто залишився вдома, без відчуття безпеки, без спокою і знову таки - без звичного побуту, без звичної школи, без твердої опори. І тоді на перший план виходить цінність домівки, можливо коріння, а можливо архетипи у несвідомому чинили якийсь свій незрозумілий вплив.

І власне тут ми маємо пам'ятати щодо дітей - їхні цінності в першу чергу залежать у час небезпеки від цінностей матері.

Кожна мама має знайти - невідомо де і як - невичерпний запас сил, щоб захистити своїх маленьких. Щоб вберегти їх від всього того болю, що відбувається довкола.

Діти - дзеркало емоційних реакцій батьків, дорослих, що поруч. Тому перше, що треба зробити батькам, - вдягнути кисневі маски на себе. Стабілізувати свій власний емоційний стан. Цінність життя дитини – це в першу чергу цінність власного Я мами.

Тобто спочатку нам, дитячим психотерапевтам необхідно дати ресурси і підкріпити сили мамі, щоб їй було чим підтримати дитину. Спочатку треба вкорінити маму, щоб вона могла бути опорою іншим близьким. Найперша цінність матері – цінність себе і тоді вона зможе контейнерувати дитячі емоції.

В дитячій психотерапії є прості вправи: в уяві поринути:

- у минуле. у досвід роду, його сили, життєві успіхи у важкі часи;
- у майбутнє - у своїх цінностях;
- а у теперішнє - у своїх діях.

Список літератури:

1. Головатий Н. Ф. Соціологія молоді: курс лекцій. К. : МАУП, 1999. 224 с.
2. Війна: де брати сили, щоб вистояти та підтримати дітей?
[. https://www.bbc.com/ukrainian/blog-psychologist-61126375](https://www.bbc.com/ukrainian/blog-psychologist-61126375)
3. Галецька І., Семків І.. Індивідуальні цінності в дискурсі психологічних теорій <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/27499/19-Haletska.pdf?sequence=1>
4. Католик Г. В. Концепція Я дитячого практичного психолога: монографія. Львів: Галицька видавнича спілка, 2020. 311 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ПАНДЕМІЇ НА ЗМІНИ У СТРУКТУРІ ВНУТРІШНЬОЇ КАРТИНИ ЗДОРОВ'Я ЯК ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ

Федчук Олександр

аспірант кафедри теоретичної психології
Львівського державного університету
внутрішніх справ

Беззаперечно, ситуація пандемії впливає на зміни у структурі внутрішньої картини здоров'я особистості та виявляє певні особливості. Те, що опрацьовує на когнітивному рівні індивід під час хвороби не може осмислюватись із площини логічних зв'язків, закономірностей. Значною мірою вплив на переживання хвороби здійснює емоційна складова особистості (яким чином людина переживає хворобу, наскільки значимими є особливості, що виникають під час хвороби. У той момент, коли з'являється хвороба, здебільшого інші сфери життєдіяльності людини (громадська діяльність, робота, сім'я) відходять на другий план, втрачають значимість.

Хвороба, яка виникає у житті людини, може формувати почуття тривоги, провини, страху, а також спричинити депресію та пасивність, якщо наприклад у індивіда слабо розвинута воля. Такі особливості можуть спричинити зниження можливих успіхів під час проведення лікування. Якщо людина характеризується сильною волею, то можна спостерігати, що її дії спрямовані на боротьбу із хворобою, та звісно, якщо у індивіда немає досвіду виконання конкретних дій для збереження здоров'я, то це буде негативно впливати на здоров'я.

Переживання хвороби з негативним емоційним вектором може знижувати дію медичних препаратів, порушувати індивідуальну адаптацію людини до хвороби, а також може провокувати тілесні ускладнення [1].

Основним рішенням у такому випадку є створити відповідну, адекватну внутрішню картину здоров'я особистості [1]. Індивід зможе прийняти ту хворобу, яка виникла, як лише частину власного досвіду та

життя, а не як повністю завершення життя без хворіб. Побудувати реальні уявлення про хворобу, усвідомити, ті обмеження, які дійсно виникають під час хвороби, і впливають на життєдіяльність, поєднати внутрішню картину хвороби та внутрішню картину здоров'я так, щоб саме ВКХ стала частиною ВКЗ, а не навпаки. Ставлення до хвороби лише як до однієї із частин життя створює для індивіда поведінку, яка направлена на збереження власного здоров'я.

Поняття внутрішня картина хвороби під час пандемії у структурі особистості охоплює різноманітні сторони суб'єктивної сторони захворювання, тієї сторони, яка належить хворому і зазвичай прихована від професіоналів, які працюють у медичних установах.

На противагу цьому, об'єктивною картиною вважається та, що не прихована від медика, вловлюється і розпізнається ним у вигляді симптомів та ознак, формулюється як діагноз.

В об'єктивній картині хвороби, яка спричинена коронавірусною інфекцією COVID-19 (SARS-CoV-2), хворий постає як об'єкт впливу лікаря, його самосвідомість стає предметом спрямованого лікувального впливу, і позиція хворого пасивна, позбавлена відповідальності за наслідки лікування [2].

Однак на сучасному етапі все більше уваги починає надаватися цілеспрямованій активності самого хворого на хворобу, що спричинена коронавірусною інфекцією COVID-19 (SARS-CoV-2), його суб'єктивній участі в процесі власного лікування. Відносно суб'єктивної картини захворювання сучасні методи медичної психології вимагають від лікаря більш активного залучення пацієнта в терапію, делегування йому більшої відповідальності за результати лікування [3].

Суб'єктивну картину хвороби, що спричинена коронавірусною інфекцією COVID-19 (SARS-CoV-2), можна розглядати як таку, що спирається на відчуття й інтерпретації. Хворий – переважно на те, що він відчуває, а лікар – на те, що спостерігає під час огляду і дослідження. І той, і

інший вибудовують концепцію хвороби – хворий, спираючись на свій і чужий досвід і немедичні знання, а лікар – спираючись на клінічні знання і клінічний досвід. Часто суб'єктивна і об'єктивна картина хвороби, що спричинена коронавірусною інфекцією COVID-19 (SARS-CoV-2), вступають в конфлікт, зазвичай – при психічних захворюваннях та порушенні когнітивної компоненти ВКЗ [4].

Внутрішня картина хвороби COVID-19 залежить від впливу певних факторів:

- а) від характеру хвороби, її симптомів і ознак: як свідчать клінічні факти і результати досліджень;
- б) від обставин, в яких протікає хвороба (умови стресу, кількість життєвих подій, наявності проблем у родині, у професійній діяльності, в найближчому соціальному оточенні, життєвих перспектив і т.д.);
- в) від преморбідної (тобто, дохворобної особистості) (напр., від особливостей темпераменту, характеру хворого, його оптимізму, вміння висловлювати свої почуття, ціннісних орієнтацій, і безлічі інших особливостей особистості);
- г) від соціального статусу хворого (напр., від статі, віку, освіти, професії і т.д.). Впливає також соціальна роль хворого на COVID-19 в сімейних і службових відносинах, ступінь його працездатності, суспільне становище, вимушене хворобою обмеження поведінки, звуження міжособистісних зв'язків, і т.д., які можуть створювати додаткові, крім самої хвороби, стресові ситуації, накладають свій відбиток на структуру психологічних перебудов особистості хворого [4].

Захворювання, яке є патологічним процесом, зумовлює побудову ВКХ людини. Це відбувається за рахунок фізичних відчуттів які своїм впливом формують чуттєвий(сенсорний) аспект переживання хвороби індивідом. Те, яким чином буде представлений сенсорний компонент, зумовлюється проявами конкретної хвороби (перебігом захворювання), вираженістю больових відчуттів та наявністю/відсутністю астеничного синдрому [5].

Під час хвороби, що спричинена коронавірусною інфекцією COVID-19 (SARS-CoV-2) індивід переживає складну, у психологічному плані, ситуацію. Така ситуація характеризується такими ситуаціями як прийом ліків, перебування у закладі охорони здоров'я, зміни стосунків із найближчим оточенням, можлива зміна основної життєдіяльності людини (вимушена перерва в роботі, обмеження спілкування з найближчими людьми, друзями). Саме такі особливості впливають на формування відношення до захворювання та можуть змінювати структуру ВКХ індивіда [6].

В той момент, коли виникає захворювання, спричинене коронавірусною інфекцією COVID-19 (SARS-CoV-2) особистість, що переживає таку хворобу беззаперечно змінюється на кожному із вищезазначених рівнів. Відповідно, необхідно забезпечити ретельне вивчення всіх чотирьох рівнів, щоб зрозуміти, який із них зазнає найбільших змін для розробки адекватної стратегії психокорекції.

Інтелектуальний компонент хвороби, зокрема хвороби спричиненої коронавірусною інфекцією COVID-19 (SARS-CoV-2) - це уявлення і знання про хвороби пацієнтом, її суб'єктивна оцінка (напр., небезпечна / безпечна, може бутивилікувана / невиліковна), роздуми про її причини і можливі наслідки, це також вирішення питань «хворий або здоровий», «чим, як і у кого лікується і т.д.

Інтелектуальна сторона внутрішньої картини хвороби COVID-19 базується на інформації з різних джерел: усвідомлення хворим власних відчуттів хвороби на підставі примітивної морфології та фізіології, на основі відомостей про хвороби, почерпнутих з популярної літератури і з повідомлень знайомих, сусідів по лікарняній палаті і т.п., нарешті, повідомлень лікуючого лікаря про діагноз і прогноз захворювання (ятрогенна складова інтелектуальної сторони ВКЗ).

Особливо руйнівні наслідки гіпо- та анозогнозії, які часто ведуть до відмов хворих від життєво необхідного лікування, від госпіталізації, операцій. Зокрема, у хворих на COVID-19, гіпернозогнозія найчастіше

спостерігаються при дебюті захворювання разом із супутніми соматичними захворюваннями уже уражених раніше систем організму. Наприклад, при появі захворювання разом із інфарктом міокарда, при великому числі коронарних катастроф (два і більше інфаркти міокарда); при стенокардії з частими (частіше 1 разу в добу) і тривалими (більше 5 хвилин) нападами, що виникають при фізичному навантаженні і на вулиці в холодну погоду, з досить інтенсивним болем за грудиною і т.д [7].

У центрі уваги проблеми внутрішньої картини будь-якого захворювання знаходиться психологія особистості хворого. Однак ця проблема має не тільки медичні та психологічні аспекти. Внутрішня картина хвороби в одних випадках грає роль оптимізатора, що визначає поведінку, спрямовану на подолання хвороби, в інших – формує песимістичні прогнози, супроводжувані негативними емоціями.

Корекція інтелектуальної сторони ВКЗ влаштована найбільш простим і природним чином, тому що вона легко «вбудовується» в структуру звичайної лікарської консультації, яка для цього повинна бути лише доповнена питаннями про те, що хворий знає і думає про своє захворювання і роз'ясненнями його помилок, міфів (наприклад, переконання, що мігрень – це ознака пухлини мозку, що COVID-19 можна заразитися через рукоштовування і т.д.).

Чуттєва сторона ВКЗ – це переважно комплекс хворобливих відчуттів і ставлення до них. Пацієнт порівнює своє фізичне і психологічне неблагополуччя з тим станом, що було до захворювання COVID-19; при цьому, окремі фізичні симптоми сигналізують, що нема причини неблагополуччя, а про його локалізації та інтенсивності. Найбільш суб'єктивно значимі симптоми – біль, втрата смаку, запаху, підвищення температури, кашель [8].

На наше глибоке переконання, під час переживання індивідом хвороби, яка спричинена коронавірусною інфекцією COVID-19 (SARS-CoV-2), найбільших змін серед усієї структури ВКЗ зазнає сенситивна компонента.

Така гіпотеза впливає з того, що в основі сенситивного компоненту лежить схема тіла, а саме психологічне бачення тіла, яке можна простежити у відчутті комфорту чи дискомфорту відносно тіла. Під час переживання стану, який спричинений COVID-19 в індивіда може змінюватись уявлення про усталену схему тіла, яка була до того, як захворювання з'явилося.

Отож, різноманітні ресурси сприяють виконанню функції адаптації особистості у складних життєвих ситуаціях, в час подолання криз. Проте варто усвідомлювати власні ресурси, щоб мати можливість систематично їх активізувати.

Список літератури:

1. Русякова Е.Е. Дослідження уявлень здорових дітей про лікарів. [Текст] Соціосфера. 2013. №3. С. 103–109.
2. Ложкін Г., Носков В., Толкунова І. Психологія здоров'я людини. Севастополь : Вебер, 2003. 257 с.
3. Лісова О. С. Психокорекція дезадаптивних типів внутрішньої картини здоров'я у хворих на виразкову хворобу. *Медицинская психология*, 2008. Т.3, № 1. С.44 – 50.
4. Лісова О.С. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник. Чернівці, 2001.
5. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
6. Callahan K., Secret J. Health Perception and Social Role Following Cardiac Rehabilitation: A study of King's definition of health. [Електронний ресурс]: by The University of Arizona College of Nursing. <http://www.juns.nursing.arizona.edu/articles/Fall%202002/Callahan.htm>.
7. Dunbar, Flanders H. 1935 Emotions and Bodily Changes. New York: Columbia University Press / <https://www.degruyter.com/document/doi/10.7312/dunb91000/html?lang=de>
8. Wichowski H.C., Kubsch S.M. The relationship of self-perception of

illness and compliance with health care regimens. *Journal Adv. Nursing*. 1997. Mar., 25 (3). P. 548 – 553.

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ВИХОВАННЯ ДУХОВНО-МОРАЛЬНИХ ПОЧУТТІВ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗДО

Балла Людмила
старший викладач Комунальний заклад
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
ballamila1@gmail.com

Виховання підростаючого покоління, це один з головних пріоритетів як системи освіти взагалі так і дошкільної насамперед. Події, які охопили нашу країну сьогодні, ще раз наголошують, на необхідності виховання в людини з раннього віку моральних і духовних почуттів. Адже людське буття та сутність людини неможлива без єднання двох складових, що утворюють цілісну систему, цілісну особистість, це «мораль» і «духовність» [1 с. 32].

Великої актуальності набуває питання виховання духовно-моральних почуттів у дітей старшого дошкільного віку засобами арт-терапії, як одного з екологічних методів освітнього процесу в закладах дошкільної освіти.

Питанням духовного розвитку та тонкощами організації духовного виховання особистості опікувались такі педагоги, як: І. Бех, С. Гончаренко, І. Зязюн, Г. Пономарьова, М. Роганова, С. Русова, Г. Шевченко та інші; психологи досліджували витoki духовних цінностей особистості: М. Боришевський, О. Кононко, Г. Костюк, Є. Помиткін, М. Савчин.

Виходячи з положення Л. Виготського щодо сензитивного періоду для природного і гармонійного навчання та виховання особистості, вважаємо, що саме в старшому дошкільному віці слід активно виховувати та формувати у дитині духовно-моральні почуття. Це вік, коли дитина свідомо розуміє поняття, уявляє і вільно та поступово навчається. Як вважав Л. Виготський:

«У кожному віковому етапі розвитку здійснюється не так, щоб змінюються окремі сторони особистості загалом – у розвитку з'являється якраз зворотна залежність: особистість дитини змінюється як ціле у своїй внутрішній будові, і законами зміни цього цілого визначається рух кожної його частини» [3 с. 37].

Як наголошує Олена Кононко: «... дошкільник як особистість є складною системою, важливими складовими якої є емоційна і соціальна підсистеми, які перебувають у постійній взаємодії і взаємозалежності» [2 с. 20].

Дітям дошкільного віку притаманно отримувати та усвідомлювати інформацію через сприйняття емоційного спектру відчуттів. Саме емоції відіграють головну роль в житті дитини через які вона усвідомлює і розпізнає інформацію та її сенс. Емоційний стан дитини може пригнічуватися або навпаки активізуватися за об'єктивних причин та обставин. Натомість, на основі емоцій, у дитини виникають і почуття – більш стійкі емоційні ставлення до явищ дійсності. Саме через призму почуттів у дитини відображається її емоційний бік духовного світу [3 с.27]. Тобто, перший досвід духовного росту та становлення духовності дитини починається з прийняття та розпізнавання нею своїх емоцій та почуттів які вона відчуває та продукує всесвіту. В слід з почуттями і емоціям розвивається і її моральна свідомість, адже коли на душі гарно та спокійно то і дії мусять бути позитивними. Емоційна дія дитина коливається та формується під впливом тих чи інших емоцій і почуттів.

Арт-терапія є досить новим методом навчання та виховання дошкільнят. Вона виступає як безпечний та екологічний освітній засіб дитини через отримання певних емоцій вихованцями під час занять. Головна задача арт-терапії - є створення високої емоційної культури за для розвитку та розуміння дитиною свої емоцій. Арт-терапія допомагає дитині безпечним шляхом визначити свої емоції і почуття та направити їх в русло, що спрямоване на допомогу самому собі. Екологічний спосіб арт-терапії є єдиним безпечним та психоекологічним засобом під час якого дитина не

може травмувати ні себе ні оточуючих її людей. Тобто, у неї немає змоги завдати собі шкоди та будь кому, навпаки, вона дає змогу більш легше та спокійніше проявити та відслідкувати свою емоційно-почуттєву сферу, проявити її через певний інструмент арт-терапії (малювання, ліплення, поробку тощо) назовні, «ще раз пережити», проговорити її та з легкістю відпустити.

Переваги роботи по арт-терапії з дітьми старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти: засіб вільного та творчого самовираження та самоактуалізації; образотворче мистецтво є могутнім засобом для зближення дитячого колективу; продукти творчого самовираження є реальним свідченням емоційних станів і думок дітей; під час роботи викликає у дітей позитивні емоції, бажання творити, спрямовує її на впевненість та відкритість; відбувається реалізація творчого потенціалу особистості дитини де спрацьовують внутрішні механізми зцілення та саморегуляції.

Таким чином, слід зазначити, що в умовах освітнього процесу в закладі дошкільної освіти арт терапія дає змогу вирішити питання навчання і виховання дітей старшого дошкільного віку. Спрямувати духовно-моральне виховання та налагодити відносини між дітьми в колективі, тим самим вирішити питання розвитку емоційної сфери дитини під час соціалізації.

Отже арт-терапія охоплює усі сфери розвитку і виховання емоційно-чуттєвої сфери дитини успішно спрямовуючи роботу над її духовно-моральним вихованням. Тим самим вирішує важливі педагогічні завдання, що стоять перед закладом дошкільної освіти: виховні, корекційні, психотерапевтичні, діагностичні тощо.

Список літератури:

1. Балла Л.В. Теоретичне дослідження дефініції «духовність» у філософському аспекті. Духовність особистості : методологія, теорія і практика : зб. наук. праць. Сєверодонецьк : 2020. Вип. 1 (94). С. 29–38.

2. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві): Навч. посіб. для вищ. навч. акладів. – К.: Освіта, 1998. – 252 с.
3. Павелків Р.В., Цигипало О.П. Дитяча психологія: навч. посіб. для самостійної роботи студента. – К.: Академвидав, 2011. – 376 с.

ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ДОРΟΣЛИХ ЧОЛОВІКІВ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Новицький Тарас
магістрант Українського
Католицького Університету

Образ чоловічої ідентичності в сучасному світі зазнає суттєвих змін. Традиційна картина мужності, що передбачає стоїчне відмежування від власних емоцій, культ сили і відторгнення слабкості, владну поведінку та високі амбіції переглядається як “токсична”. Риси, що суспільство прагне виховати в хлопчиках, шкодять як чоловікам, так і жінкам і дітям.

За статистикою ВООЗ смерть від суїциду вдвічі більше загрожує чоловікам, аніж жінкам, а статистика ООН показує, що чоловіки здійснюють близько дев’яноста відсотків умисних вбивств у всьому світі, і чоловіки ж і складають більше вісімдесяти відсотків жертв умисного вбивства. Згідно з результатами лонгїтюдного всенародного опитування в США, опублікованого Washington Post, в 1987-му році число чоловіків, що не мали жодних статевих контактів з повноліття і до тридцяти років становила 8% чоловічої популяції. Станом на 2018-й рік, це число зросло до 27%. Ця проблема вважається частиною загального стану мужності в двадцять першому сторіччі, а сексуальні фрустрацію та страх зачисляють до основоположних проблем токсичної маскулінності в дискурсі психології гендеру.

У своїй монографії 1990-го року психоаналітики Роберт Мур та Дуглас Жиллетт описують глобальну кризу чоловічої ідентичності, спровоковану втратою ясності та напрямку, які раніше задавалися мужчинам ритуальними практиками суспільства. Попри те, що ритуали ініціації більш ранніх суспільств не дозволяли розвинутися зрілій мужності, вони задавали напрям молодим чоловікам і давали їм розуміння власної ідентичності. З втратою чіткого орієнтиру, щодо значення мужності, хлопчикам важче стало розвиватися у дорослих чоловіків, через що в клінічній практиці все частіше стикаються з розгубленими та розчарованими хлопцями.

Залежність від психоактивних речовин становить значну небезпеку для здоров'я 7,1% чоловіків у всьому світі, і 2,2% жінок. Диспропорційний розподіл ризиків від залежності між статями дає всі підстави припускати, що зловживання алкоголем та наркотиками є частиною сучасної кризи чоловічої ідентичності.

З огляду на ці дані дослідження особливостей ідентичності чоловіків із залежності є доцільним напрямком роботи, адже розуміння глибинних психічних процесів, що пов'язані з залежністю і потенційно з її підтриманням і виникненням можуть допомогти як в роботі з залежними пацієнтами, так і з чоловіками взагалі.

Дані, що ми отримали, дозволяють нам припускати, що особливості чоловічої ідентичності залежних від психоактивних речовин знаходяться в полі культурно-психологічних значень, зібраних Муром та Жиллеттом(1990) в описі чоловічого архетипу "Коханця", так як найбільші відмінності при порівнянні двох груп досліджуваних виявилися саме в шкалі гомофобії.

В загальному, високі показники за шкалами нормативних чоловічих відповідають установок характеристикам жорсткого Супер-Его, властивого для людей з проявами дифузії ідентичності, показники якої теж статистично значимо ~~мірєю~~ вищі в групі залежних, аніж серед умовно здорових. Результати порівняльного аналізу дають привід зосередити нашу увагу на здатності залежних до побудови взаємного, надійного та чуттєвого стосунку.

Таким чином, бачимо, що результати перевірки першої гіпотези підтверджують дані, наведені нами в теоретичному блоці роботи (Kernberg, 2006; Reading, 2002; Мур, Жиллетт, 1990)

Підсумувати психологічний портрет залежного чоловіка з нашої вибірки, що ми отримали в результаті дослідження, можна так: *чоловік з тривожно-нав'язливим стилем прив'язаності, параноїдними рисами особистості, що помітні як гомофобні ідеї, проявленими ознаками дифузії ідентичності, тобто імовірно межовою структурою особистості та домінуванням примітивних захисних механізмів у психічних процесах, що характеризують його ставлення до залежності циклом всемогутнього контролю-безпорадності*. Судячи з показників Лямбди Уїлкса та значення р нашого дискримінантного аналізу, такий психологічний портрет імовірно має високу прогностичну силу. Втім, варто зазначити, що наші вибірки не були однорідними за віком. Середній вік здорових чоловіків становить приблизно 26 років, а середній вік вибірки залежних — 36 років. Різниця у віці може мати вагу у різниці в показниках гомофобії; однак, дифузність ідентичності теж пояснює такий результат. Так як вік може бути вирішальним фактором у наборі високих показників за ознакою гомофобії, перевірка результатів на вибірках, що більш однорідні за віком однозначно становить науковий інтерес.

Залежність від психоактивних речовин є не лише медичною чи соціально-економічною проблемою — вона виходить і за межі соціальних проблем, у сферу особистісного страждання. Залежність є також проблемою ідентичності і стосунків з рідними та близькими, через що потребує вивчення не лише медичного та психіатричного, але і психологічного.

В загальному проведене дослідження можна назвати успішним: нам вдалося здійснити заплановану процедуру дослідження, а також підтвердити всі гіпотези повністю або частково. Результати нашого дослідження узгоджуються із загальним консенсусом психологів на рахунок залежності, а також чоловічої та адиктивної ідентичності. Як і Нікішина, ми побачили

властиву для залежного дезорганізацію особистості — у вигляді її дифузії. Висновки Жакомо Чіокки щодо посиленої гомофобності чоловіків, що використовують примітивні захисні механізми, підтвердилися і в ході нашого дискримінантного аналізу. Ненадійний стиль прив'язаності, у випадку нашого дослідження — тривожно-нав'язливий, властивий для залежних, як пише Уільямс.

Результати дослідження показали, що:

1. Залежні чоловіки мають вищий рівень дифузності ідентичності та більшою мірою визначають себе за нормативними чоловічими установками.

2. У залежних чоловіків наявний прямий кореляційний зв'язок тривожно-нав'язливого стилю прив'язаності із такими структурними елементами ідентичності як дифузність ідентичності і ясність Я-концепції, а дифузія ідентичності має прямий кореляційний зв'язок з такими шкалами як: орієнтація на статус, гомофобія, опора на власні сили та жорсткість.

3. Залежних чоловіків від здорових найбільшою мірою вирізняє домінування в їх психічній діяльності примітивних захисних механізмів, а саме дисоціації, всемогутнього контролю (шкала установки контролю залежності), ідеалізації-знецінення (дифузність ідентичності) та проекції (гомофобія як параноїдна риса).

Таким чином, ми досягли мети дослідження — визначити і описати особливості особистісної ідентичності залежних чоловіків у процесі реабілітації.

Наше дослідження підтверджує, що основою появи та підтримання залежності є дефіцити особистісної структури та прив'язаності. Відповідно, можна припускати, що супровід реабілітації психодинамічною психотерапією, орієнтованою на компенсацію структурних дефіцитів особистості може відіграти значну роль в повноті реабілітації пацієнтів. При цьому, саме параноїдні захисні механізми проекції та проективної ідентифікації можуть відігравати вирішальну роль в підтриманні стану

залежності, так як вони допомагають змістити локус контролю та відповідальності пацієнта назовні.

Дана робота має свої обмеження: відносно невелика група досліджуваних (33 здорових та 28 залежних досліджуваних), неоднорідність групи за віком (середній вік здорових -26. середній вік залежних — 36) та необхідність видалити методику МИЛИ через недостатньо вичерпно надану інструкцію, що ускладнила виконання методики досліджуваними. Все ж, дослідження досягло поставленої мети і продемонструвало особливості особистісної ідентичності залежних чоловіків у процесі реабілітації.

Список використаних джерел:

1. Akhmetzyanova, A. I., Nikishina, V. B., & Petrash, E. A. (2017). Features of the Structure of Addictive Identity in Adolescence. *Eurasian Journal of Analytical Chemistry*, 12(5b), 619–630. <https://doi.org/10.12973/ejac.2017.00196a>
2. Allan, J. A. (2017). Masculinity as cruel optimism. *NORMA*, 13(3–4), 175–190. <https://doi.org/10.1080/18902138.2017.1312949>
3. Bailey, L. (2005). Control and desire: The issue of identity in popular discourses of addiction. *Addiction Research & Theory*, 13(6), 535–543. <https://doi.org/10.1080/16066350500338195>
4. Best, D., Beckwith, M., Haslam, C., Alexander Haslam, S., Jetten, J., Mawson, E., & Lubman, D. I. (2015). Overcoming alcohol and other drug addiction as a process of social identity transition: the social identity model of recovery (SIMOR). *Addiction Research & Theory*, 24(2), 111–123. <https://doi.org/10.3109/16066359.2015.1075980>
5. Bowlby, J. (1977). The Making and Breaking of Affectional Bonds. *British Journal of Psychiatry*, 130(5), 421–431. <https://doi.org/10.1192/bjp.130.5.421>
6. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base* (Reprint ed.). Basic Books.
7. Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141–156. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141>
8. Мур, Жиллетт. (1990). Король, Воин, Маг, Любовник. Новый взгляд на архетипы зрелого мужчины. *Литературная учеба*.
9. Синюк, Н.В. (2014). Профілактика адиктивної поведінки як сфера професійної діяльності майбутнього соціального педагога. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*, №1(9), Хмельницький. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Терещук Ангеліна

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник, Інститут психології імені Г.С. Костюка
НАПН України,
(м. Київ), tereschuk2011@meta.ua

Війна є надзвичайною ситуацією, з якою ми наразі зіткнулися. За даними ВООЗ 2019 року «...надзвичайні ситуації призводять до відчуття тривоги, перенапруження..., формування психічних розладів та подальше подвоєння, поширення таких розладів як депресія, тривога, психосоматичні проблеми...» [1].

Яких наслідків варто очікувати після завершення війни? В повній мірі ми ще цього не знаємо. Надзвичайні ситуації не проходять безслідно для людей, які з ними зіткнулися. Але, безумовно, не всі, хто зіткнувся зараз з проблемою війни, будуть мати психічні розлади.

Люди, які зіштовхнулися з ситуацією військового конфлікту відчувають психологічний стрес та мають підвищений ризик розвитку емоційних порушень.

Структура емоційних порушень:

- Нестійкий фон настрою зі схильності до його зниження, стани апатії.
- Страх, що пов'язані з пережитими психотравмуючими подіями.
- Неочікувані спогади про пережиті психотравмуючі події протягом дня.
- Залежність настрою від різноманітних зовнішніх факторів, спогадів, переживань.
- Страх смерті.
- Немотивована агресія, роздратованість, негативне відношення до оточуючих.
- Відсутність зацікавленості до реальних подій та життя в цілому.

Особливо негативно війна вплине на дітей. Відомо, що травми перенесені в дитинстві, підвищують ризик психічних захворювань у дорослих та впливають на тривалість життя. Існує зв'язок з підвищеним ризиком психічних розладів у наступних поколіннях, тобто наслідки впливу ранніх несприятливих факторів на психіку не просто зберігається у свідомому віці, але і можуть передаватися «у спадок» [2]. Діти, зазнаючи травматизацію внаслідок військових дій, можуть мати когнітивний характер когнітивних викривлень та катастрофізацію рутинних стимулів.

Ранні переживання травми, занедбаності та втрати впливають на процес прив'язаності, заважаючи нормальному розвитку розпізнавання та вираження афектів, емпатії та контролю імпульсів. Тривожність, як емоційний стан, орієнтований на майбутнє, що характеризується випереджальними когнітивними, поведінковими та афективними змінами у відповідь на невизначеність щодо потенційної загрози.

Розум жорстокої людини можна визначити як сформований незрілими афектами та захисними механізмами, які можуть бути нормальними для маленької дитини, але є патологічними, якщо вони переважають у дорослому віці. Тоді важче мати більш зрілі почуття, які передбачають цінування інших, як от вину, каяття та смуток. Відсутні більш зрілі захисні механізми, такі як витіснення, які б запобігли вибуху агресивних імпульсів у вигляді насильства. Натомість людина покладається на більш примітивні засоби захисту, такі як проекція, розщеплення, проективна ідентифікація та відігравання.

Емоції, пов'язані з вразливістю, людині особливо важко утримувати в свідомості, натомість вони відкидаються та (або) проєктуються на інших у фантазії, або відіграються у вигляді реального насильства. Сором і приниження – емоції, які особливо важко терпіти, але для людей із крихким відчуттям ідентичності та свободи волі ці афекти відчуються як такі, що мають силу жорстоко порушити душевний стан людини, і тому від них

потрібно позбавлятися за допомогою насильницьких дій по відношенню до інших.

За таких умов дитина вдається до насильства як до гнівного протесту; але перед обличчям відторгнення агресії розвертається проти неї самої або переростає в більш патологічну деструктивну агресію. Така якість емоційного самовираження дитини особливо може виникати при змінах настрою у дорослих, і коли це відбувається, це означає, що дорослий перебуває в регресивному стані розуму, мислить і почувається як маленька дитина.

Коли з дитиною відбувається подія, що викликає потужну емоційну реакцію, в цьому випадку емоція не має напрямку. За проявом це нагадує воду, яка б'є з розпилювача. Емоція йде в будь-якому напрямку, в тому числі і на самого себе. Прикладом є істерика: розлючена дитина кидається на будь-яку людину чи річ поблизу, а також і на себе самого. Саме тому дітей часто потрібно стримувати в істеричі, оскільки вони можуть нашкодити собі.

Гнів або інша емоція може розповсюджуватися в усіх напрямках. Коли вона спрямована на когось чи щось поблизу, зазвичай у неї немає логіки, тому що его-стани ще дуже незрілі. Гнівом дитина висловлює свій страх і безпорадність. Тому варто спрямовувати цей гнів на спорт або якісь побутові заняття, разом обговорювати фільми та книги, або через «третіх осіб» давати вихід емоціям. Говорить з дитиною про свої емоції – це допоможе їй розкритися та не засуджувати власні почуття, не втрачати віру, не впадати у відчай та не опускатися на емоційне дно.

Список літератури:

1. Health emergencies list. URL: <https://www.who.int/emergencies/situations>
2. Santavirta T, Santavirta N, Gilman SE., 2018. Association of the World War II Finnish evacuation of children with psychiatric hospitalization in the next generation. / AMA Psychiatry, vol. 75, no. 1, pp. 21-27.

