

Міністерство освіти і науки України
Комунальний заклад
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
Лабораторія організаційної та соціальної психології
Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці
Запорізький національний університет
Кафедра психології
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
Кафедра практичної психології
Національний університет «Львівська політехніка»
Кафедра теоретичної та практичної психології
Навчально-науковий інститут менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
Кафедра психології та особистісного розвитку
Київський університет імені Бориса Грінченка
Кафедра практичної психології
Комунальний навчальний заклад Київської обласної ради
«Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»
Відділ практичної психології та соціальної роботи

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: ВІД КРИЗИ ДО РЕСУРСУ

**Матеріали III Всеукраїнського
науково-практичного форуму
з нагоди Всеукраїнського
дня психолога**

(21–26 квітня 2020 року, м. Суми)

Рекомендовано до друку вченою радою
Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти
(протокол № 4 від «30» квітня 2020 р.)

Редакційна колегія:

Карамушка Людмила Миколаївна, член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заступник директора з науково-організаційної роботи та міжнародних наукових зв'язків Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Вознюк Алла Вікторівна, доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Сняданко Ірина Ігорівна, доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри теоретичної та практичної психології НУ «Львівська політехніка».

Брюховецька Олександра Вікторівна, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти».

Поплавська Анжеліка Петрівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Запорізького національного університету.

Дзюба Тетяна Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

Василега Ольга Юрївна, викладач кафедри психології Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Психологічна допомога: від кризи до ресурсу. Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2020. 182 с.

У збірнику представлені матеріали доповідей учасників III Всеукраїнського науково-практичного форуму «Психологічна допомога: від кризи до ресурсу». Збірник містить матеріали, що відображають концептуальні засади психології та різнобічні її аспекти щодо надання психологічної допомоги в різних напрямках практичної діяльності, використання дієвих технік збереження людиною психологічного здоров'я, попередження та протидії тривожності, паніки та страху, розвиток навичок самопомоги під час ізоляції. Представлені матеріали стануть в нагоді науковцям, практичним психологам різних сфер професійної діяльності, та всім, хто цікавиться питаннями психологічної допомоги в різних напрямках практичної діяльності.

ЗМІСТ

Бабкова Я. В. Особливості психологічної допомоги дорослим з хронічною психотравмою.....	5
Бобровицька Л. В. Психологічна допомога щодо попередження насилля в сім'ї.....	11
Босак Ю. В. Вплив стресу на успішність навчання учнів молодшого шкільного віку...	16
Василега О. Психологічна допомога учасникам освітнього процесу щодо розвитку їх комунікативної компетентності.....	19
Вознюк А. В. Психологічна допомога сім'ї в умовах ізоляції.....	23
Войтечко С. М. Стрес та стресостійкість у професійній діяльності педагогічних працівників.....	27
Волкова Т. А. Психологічне консультування клієнтів з панічними атаками.....	30
Галигіна Л. О. Діагностика міжособистісних стосунків та зв'язків у сім'ї методами арт-терапії.....	35
Гордієнко А. С. Сутність та передумови виникнення стресу у стані напруженості.....	38
Гоч Н. В. Особливості прояву психологічного стресу у підлітків.....	41
Данилевська Н. М. Профілактика професійного стресу у педагогів.....	45
Денда О. М. Стрес та стресостійкість у школярів випускних класів.....	51
Дзюба Т. Авторитарна копінг-поведінка у професійних комунікаціях педагога: особливості загроз професійному здоров'ю.....	55
Доценко О. І. Психологічна допомога людині в складних життєвих ситуаціях.....	58
Захарченко М. Г. Психологічна допомога учням молодшого шкільного віку, які постраждали від булінгу.....	61
Калениченко А. М. Формування навичок спілкування з людьми, які проявляють агресію.....	65
Калусенко М. О. Психологічна допомога учням в стані стресу.....	68
Карамушка Л. М., Заїка І. В. Аналіз вираженості особистісної напруженості персоналу освітніх організацій як наслідку соціальної напруженості.....	71
Кучмєєва Н. Профілактика та попередження професійного вигорання у викладачів дитячих мистецьких навчальних закладів.....	73
Лагодзінська В. І. Психологічні особливості творчості у становленні особистісної зрілості персоналу освітніх організацій як чинника психологічного здоров'я.....	76
Левенко Н. С. Психологічна допомога дітям та підліткам, що зазнали насильства.....	78
Литвиненко К. А. Використання здоров'язберігаючих технологій у роботі з учнями з особливими освітніми потребами.....	85
Ломова Ю. М. Особливості попередження міжособистісних труднощів у спілкуванні підлітків.....	90
Лопатіна Н. Шляхи відновлення ресурсного стану під час карантину.....	95
Люта О. В. Основні принципи та особливості роботи служби «Телефон довіри».....	98
Обравит О. М. Психологічна допомога учасникам освітнього процесу в ситуаціях булінгу.....	102
Панченко С. М., Бікетова С. В. Психологічні особливості карантинного періоду.....	106
Панченко С. М., Коваль М. С. Проблема домашнього насильства: психологічна допомога у ході обмежувальних заходів під час карантину.....	110
Панченко С. М., Пилипенко Н. М. Психологічна допомога особистості в умовах карантину.....	114
Панченко С. М., Чала І. О. Збереження психологічного здоров'я під час самоізоляції: дієві техніки самопомоги.....	117
Первова І. О. Особливості професійного вигорання у педагогічних працівників.....	120
Петренко Ю. В. Психологічний стрес, його ознаки у дітей та дорослих.....	124
Погорілко С. В. Психологічна допомога людині в стані стресу.....	128
Рибка Є. А. Особливості зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.....	

віку засобами арт-терапії.....	131
Рошупкіна Т. С. Стратегії виходу з конфліктних ситуацій в педагогічному колективі....	135
Семич Н. В. Стресостійкість як важлива риса особистості майбутнього педагога.....	139
Сидоренко І. В. Професійне вигорання педагогів: детермінанти, запобіжні заходи та стратегії подолання.....	141
Сидоренко К. Г. Психологічна допомога військовослужбовцям при психотравмі.....	144
Терещенко К. В. Толерантність як детермінанта психологічного благополуччя особистості.....	148
Троїцька М. Є. Проблема психологічної травматизації особистості під час карантину..	150
Федоренко І. Л. Особливості корекції страхів у дітей молодшого підліткового віку засобами пісочної терапії.....	152
Федько С. М. Ознаки і причини інтернет-залежності у підлітків.....	156
Ховріна Л. О. Емоційні порушення у дітей молодшого шкільного віку.....	160
Чечель С. П. Підвищення стресостійкості у підлітків методами саморегуляції.....	164
Чирва Л. Л. Аналіз психологічних чинників розвитку професійної адаптації молодого працівника МВС.....	168
Чорний О. І. Вплив самооцінки на стан психологічної рівноваги у підлітків.....	171
Шапвалова Т. В. Особливості прояву креативності у підлітковому віці.....	175
Брюховецька О.В., Організаційно-просвітницький напрям організаційно-психологічного супроводу процесу формування професійної толерантності керівників закладів загальної середньої освіти.....	178

Бабкова Яна Володимирівна,
практичний психолог Конотопського
навчально-виховного комплексу:
загальноосвітньої школи І ступеня –
дошкільного навчального закладу

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДОРΟΣЛИМ З ХРОНІЧНОЮ ПСИХОТРАВМОЮ

**«Ще нікому не вдавалося прожити життя без психічних травм,
більш того – можна сказати, що життя початково травматичне»**
М.М. Решетніков

Актуальність дослідження. Майже кожен стикається з травмою, щонайменше, раз в житті. Часто людині не вистачає слів, щоб описати те, що сталося. Травма – це «немислиме», «незрозуміле», яке «просто не виходить з голови».

Ті, кого це не торкнулося, сприймають травму, як «нешасний випадок». Для потерпілого ж повністю змінюється навколишній світ: нічого вже не може бути таким, як було раніше. Багато постраждалих починають думати, що ніхто на цьому світі не зможе їх зрозуміти, бо нікому більше не довелося пережити подібне. Але це якщо ми говоримо про гостру травму у випадку разової несприятливої ситуації.

Та практично кожен клієнт психолога скаржиться на низьку самооцінку, невіру в себе. При детальному розгляді часто виявляється, що в його дитинстві мала місце саме хронічна травма, яка була пов'язана з повторним приниженням і знеціненням. І йшло воно від батьків, найближчих людей, від яких дитина чекала любові, прийняття і розуміння. Ця травма негативно відобразилася на всьому житті клієнта, тому що часто подібне відбувається з ним в інших відносинах, і негативно впливає на світосприйняття, не дає людині відчувати себе щасливою.

Але, разом з тим, люди мають здатність знову відновлювати свій світ після падіння. І якщо їм складно це зробити самостійно, то тут може допомогти відповідний фахівець – психолог, психотерапевт або психіатр.

Травма – це реальність нашого життя. Однак, їй не обов'язково ставати нашим довічним вироком. Травму не тільки можна вилікувати, але, при відповідній допомозі і підтримці, вона може змінити життя на краще. Потенційно травма є однією з найважливіших сил, здатних викликати психологічний, соціальний і духовний і розвиток. Те, як людина справляється з травмою, у величезній мірі впливає на якість її життя.

Мета дослідження – визначити поняття психотравми, види психологічних травм, ознаки травми, дослідити реакції на неї; а також знайти ефективні шляхи допомоги в роботі з давньою хронічною травмою у дорослих, методи консультування та використання певних технік; визначити роль і функції психолога в цій роботі.

Виклад основного матеріалу. Психологічна травма – це процес, що виникає в результаті впливу на людину події, яка включає об'єктивну або суб'єктивну загрозу смерті, фізичної або психічної цілісності («нормальності» або «можливості жити»).

Тобто, крім фізичної загрози для психіки, не менш травматичними можуть бути події, що викликають у людини розрив уявлень про себе. Те, що відбулося розглядається як таке, що позбавляє можливості існувати («я після цього жити не можу»), і може призвести навіть до суїциду. В основному це події, пов'язані з приниженням, знеціненням, позбавленням всіх надій на майбутнє.

Людині складно впоратися з травматичною інформацією і тому травма може витіснитися в підсвідомість. Це, насправді, негативно впливає на особистість. Проте має і позитивне значення: травматичний матеріал не допускається до усвідомлення, захищаючи психіку від дисоціації, дезінтеграції та дезорієнтації. Але у несвідомому травма «стягує» на

себе багато енергії. І тоді людина скаржаться на апатію, занепад сил, втрату активності, відсутність бажань. Така людина живе лише наполовину. У неї немає енергії, щоб стати успішною і щасливою. Тому завдання психолога полягає в тому, щоб людина зажила повноцінним життям. А для цього потрібно вивести травматичний матеріал у свідомість, пережити його заново і переосмислити.

Види психологічної травми:

1) Шокова травма – виникає в результаті раптових подій, що загрожують життю людини або життю її близьких людей. Триває 1-2 дні.

2) Гостра психотравма – має короткочасний вплив. Це може бути важко переносимий конфлікт, розрив значущих відносин, соціальне приниження. Триває від 1 дня до 4 тижнів.

3) Хронічна травма – тривале перебування в емоційно несприятливій ситуації.

Ознаки психологічної травми:

1. Наявність події або подій, які розцінюються, як сильний удар.

2. Нав'язливість спогадів.

3. Злиття з ситуацією (людина нею живе, про неї говорить).

4. Зупинка розвитку особистості.

5. Реалізація сценаріїв, спрямованих на саморуйнування (вживання психоактивних речовин, аутоагресія, ризикові заняття).

6. Пригніченість, боязкість, дратівливість, надмірна сором'язливість.

У даній статті хотілося б зупинитися на роботі з давньою хронічною травмою. Людина з такою травмою могла пережити зловживання, зраду, розрив відносин, фізичне або сексуальне насильство, інцест, буллінг, могла бути свідком насильства. Відчуженість (покинутість) також відноситься до хронічного насильства. Особливо складно це може бути для дітей, які не могли в силу віку покинути травматичну ситуацію і змушені були пристосовуватися до таких умов. І це не могло не вплинути на їх подальше життя, психіку, характер, побудову відносин. У дитини не було ресурсу, щоб гідно відповісти кривдникові, вибудувати особистісні кордони і уберегти себе від травмування.

Травма впливає на всі сфери особистості, як зазначається в теорії багаторівневої травматерапії Готфріда Фішера. Це рівні: інстинкти, тіло, емоції та почуття, мислення, поведінка. Наприклад, травма блокує інстинкт самозбереження. В роботі з травмою важливо опрацювати всі ці рівні. В цьому може допомогти комплексний підхід і використання різних методів, технік і напрямків психотерапії. Ефективне використання таких методів, як психоаналіз, психодрама, гештальт-терапія, когнітивно-поведінкова психотерапія, тілесно-орієнтована психотерапія, гуманістична психотерапія, транзактний аналіз, казкотерапія, арт-терапія, нарративна терапія.

Основні механізми роботи з травмою

1. Дотримання принципу нормалізації – все, що здається недоречним в звичайному житті (емоційні, ментальні, комунікативні реакції) в травматичній ситуації визнаються нормою, адекватною для травми.

Нормальні реакції на травму:

1.1. Емоційні реакції – гнів, шок, печаль, смуток, вина, сором, беззахисність, спустошеність.

1.2. Ментальні реакції – розгубленість, нерішучість, порушення пам'яті, уваги, нездатність концентруватися, проблеми на роботі, у навчанні, флешбеки.

Флешбек – спалах яскравого травматичного спогаду, який відбувається раптово при зіткненні з миттєвим нагадуванням, моментом (знак, дотик, звук, слово).

1.3. Тілесні реакції – фізичне напруження, м'язовий корсет, безсоння через неможливість розслабитися, нервозність, болі в різних частинах тіла, порушення серцевого ритму, збої в шлунково-кишковому тракті, порушення сексуального здоров'я.

1.4. Комунікативні проблеми – втрата почуття довіри, конфліктність, дратівливість, спроби все контролювати, нав'язливості (чи закрив кран, газ), почуття покинутості.

2. Набуття навичок самовладання.

Головне визнати, що ці навички вже присутні, т. я. людина дожила до цього дня за допомогою якихось способів і не зруйнувала себе. Тому важливо збільшення кількості навичок, розвиток соціально-прийнятних і безпечних способів самовладання.

3. Вираз почуттів – промовляння, рефлексія емоцій, рефлексія на рефлексію («Що ви відчуваєте, коли розповідаєте про те, що відчували тоді?»)

4. Створення нарративу (особистої історії подолання травми). Тут може допомогти казкотерапія.

5. Смирення – прийняття того непростого факту, що людина стала жертвою і винесення уроку з тієї непростой ситуації.

Робота з давньою травмою відрізняється від роботи з гострою травмою. І тут можна запропонувати модель 3 фаз по П. Жане:

1. Стабілізація.

2. Зустріч з травмою, реконструкція травми.

3. Нова орієнтація (нові плани, цілепокладання).

В рамках консультування можна запропонувати інтерв'ю по Г. Саллівану, яке гарно підходить під вище вказану модель роботи.

Алгоритм проведення інтерв'ю:

Фаза 1. Формальний початок.

Фаза 2. Рекогносцировка.

Фаза 3. Детальна розробка.

Фаза 4. Закінчення.

Далі розберемо ці фази більш детально.

Фаза 1. «Формальний початок» – формування почуття безпеки в свідомості клієнта. Пошук місця сили. Тут важливо запитати у клієнта, наскільки у нього болить душа за 10-бальною шкалою. Після проведення всієї тривалої роботи, психолог відстежує рівень хворобливих емоцій також за 10-бальною шкалою, де буде видно динаміку змін.

Завдання цієї фази:

- дослідження причин приходу. Ефективно працює фраза В. Сатир «Напевно, щось дуже важливе привело вас до мене». Тут важливо, щоб клієнт узагальнено розповів тему свого приходу.

- розповідь психолога про себе. Головне завдання – залучення клієнта і створення почуття безпеки. Також психолог сповіщає клієнта, що його чекає в процесі роботи (що в момент розповіді про травму у нього можуть бути психосоматичні, тілесні реакції – головний біль, тремор, задуха, високий тиск, панічна атака).

- отримання згоди, чи готовий клієнт з психологом говорити про травму.

У травматерапії контакт повинен бути присутнім від початку до кінця сеансу. Це і є раппорт – безперервний зв'язок.

Ознаки відкритого контакту:

- психолог довіряє клієнтові, не нав'язуючи свій досвід, не перетворюється в моралізатора, адвоката.

- психолог відноситься до опору клієнта (який може виникнути в процесі роботи) з повагою, як до фактора безпеки.

- психолог жваво реагує на те, що відбувається під час сесії.

- психолог допомагає клієнту досягти ресурсного стану, з якого клієнту легше усвідомлювати те, що відбувається.

- психолог усвідомлює свої слабкі місця, проходить особисту терапію.

Важливо пам'ятати, що в травматерапії відповідальність за роботу в більшій мірі лежить на консультанті, на відміну від звичайного інтерв'ю, де відповідальність за роботу розділена між психологом і клієнтом 50/50!

Фаза 2. Рекогносцировка – відреагування переживань. Оскільки травму можна тільки витримати і пережити, то психологу важливо дати зрозуміти, що він може витримати знайомство з інформацією клієнта. Згодом у клієнта з'явиться віра в те, що і він зможе

зробити це, і витримувати свої емоції. Тому основним завданням цієї фази є прийняття всіх почуттів клієнта, співпереживання і підтримка, а також створення дистанції по відношенню до травматичної ситуації («Це залишилося в минулому і ви це змогли пережити!»).

Фаза 3. «Детальна розробка» - відтворення цілісної особистісної історії; створення наративу.

Це найважливіша стадія в роботі з травмою і вона буде найдовшою.

Тут відбувається дослідження травматичної історії, виявлення установок, які перешкоджають адаптивній поведінці. Психолог пояснює, що однією з причин травми є те, що людиною керують ірраціональні думки, які виконують функцію внутрішнього контролю. Людина слідує цим ідеям і поводить себе не так, як би вона хотіла насправді, а так, як їй здається належним («ти повинен»). У дитинстві батьківські послання (інтроекти) сприймаються як закон. У дорослому віці їх можна перефразувати, подивитися на них по-іншому і не погоджуватися з ними.

Завдання фази №3:

- всі враження психолога варто сприймати як гіпотези, які потрібно тестувати.
- зменшення рівня тривоги. Тривога – один з найважчих емоційних станів, а травма запускає тривогу. Все патопсихологічні симптоми є захистом від тривоги. Необхідно емпатувати, рефлексувати моменти, які турбують клієнта.
- інтерв'ю повинно підвищувати самооцінку клієнта. А це можна зробити, отримуючи уроки з травматичного досвіду. Навіть якщо клієнт зробив щось погане в минулому. Важливо мотивувати його на щось хороше, що йому належить зробити в майбутньому.
- на цій фазі відбувається зміна установок. Спочатку клієнт, орієнтований на проблему, переорієнтується на пошук її вирішення.

У цій фазі консультування додатково можна запропонувати наступний комплексний підхід в роботі з хронічною травмою. Дуже добре ця модель працює з психотравмою, яку нанесли дитині у дитинстві батьки.

Мета даного комплексного підходу: послідовне проходження етапів переживань через повернення до найбільш яскравих травматичних подій і їх «перепроживання» разом з клієнтом. Виявлення незадоволених потреб у травмі.

Метод. З дорослого его-стану «тут і зараз» відбувається перехід в дитячий его-стан по Е. Берну (в вік травматизації), де важливо знайти ресурси для самопідтримки.

Завдання цього підходу:

1) подивитися на негатив минулого і трансформувати його в позитивний або нейтральний образ, досліджуючи застряглу в травмі енергію на когнітивному, тілесному, емоційному і духовному рівнях.

2) расконтейнувати травму, каналізуючи звільнену енергію.

Етапи роботи:

1. Розуміння ситуації.
2. Прийняття травми минулого.
3. Ресурсування, відкриття нових можливостей, розкриття потенціалу, здатності до розвитку.

В результаті роботи в даному комплексному підході:

- події втрачають негативну значимість, позбавляються напруги, стають переробленим досвідом завдяки перепроживанню ситуації.
- зняття звинувачення з близьких через зміну негативного образу того, хто завдав травму, або ж передача відповідальності кривднику за те, що трапилося.
- звільнення від власної провини за ситуацію.
- звільняються тілесні блоки, настає спокій, розслаблення.
- відбувається розвиток тих рис індивідуальності, які відстали в розвитку через зіткнення з нестерпним досвідом в минулому.
- усвідомлення життєвих уроків у вигляді прийняття нового досвіду.

Перш ніж перейти до першого етапу роботи (розуміння), клієнтові важливо намалювати безпечне місце (місце сили), або ж дістати метафоричну карту із зображенням ресурсного місця. Це зображення повинно бути присутнім в полі зору клієнта протягом усього етапу роботи з травмою. Потрібно відзначити, що метафоричні карти прекрасно працюють з травмою, допомагають створити безпечний простір.

Перед початком роботи рекомендується вибрати з будь-яких портретних колод метафоричних карт образ кривдника, який заподіяв шкоду в минулому. Найчастіше це буде негативний образ. А після всієї проведеної роботи перевірити, чи змінився образ кривдника. Якщо робота була проведена правильно, то клієнт вибере нову карту з більш м'яким зображенням.

Детальний опис трьох етапів комплексного підходу

Етап 1. Отже, на першому етапі клієнтові важливо розповісти історію травми (де є початок, середина і кінець). Психологу ж важливо вислухати, поки потік інформації не перерветься. Так рекомендують представники гуманістичної школи психотерапії. Психолог дає сигнали, що все усвідомлює і розуміє.

У цьому оповіданні можуть допомогти метафоричні карти. Рекомендується вибрати у відкриті 6 карт з будь-яких травматичних наборів («Trauma», «Core», «Resilio», «ОН», «Из сундучка прошлого», «Кнути і пряники»), які будуть відображати травматичну історію.

Якщо клієнтові складно розповісти історію про себе, то можна порекомендувати складання розповіді в третій особі.

Після розповіді важливо поставити такі питання клієнту:

- Чому батьки так робили?
- Що ними рухало?
- Які їх потреби були не задоволені?

Часто клієнти приходять до висновку, що батьки просто не знали, що таке любов і як її можна проявити. Після цих питань знімається звинувачення і клієнт починає розуміти мотиви батьків. Наприклад, батько, жорстко караючи дочку, задовольняв свою потребу у владі і силі, не вміючи проявити свою владу і силу більш адекватним чином.

Далі психолог запитує, як росли батьки, хто їх виховував, як пройшло їх дитинство. Часто, розповідаючи історію дитинства батьків, клієнт приходить до розуміння, що батьки по-іншому себе і не могли поводити, їх дитинство часто було ще більш холодним і жорстким.

Етап 2. На другому етапі психолог задає клієнту питання, які допомагають подивитися на ситуацію по-новому:

- Чого вам хотілося в тих відносинах? (В період хронічної травматизації)? Які потреби ви задовольняли або не задовольняли в тій ситуації? (Це могли бути потреби в любові, довірі, безпеці, в увазі, в захопленні і т.д.)

- Як ви могли повести себе в тій ситуації, якщо б могли щось сказати, відповісти кривдникові?

- Як було б краще вчинити учасникам конфлікту?

- Хто б міг вам допомогти?

- Що б вам хотілося сказати або почути від учасників ситуації? (Зазвичай на цьому питанні у клієнтів йде сильний потік емоцій, можливі сльози, після яких настає полегшення).

- Що б ви сказали собі (тій дитині), якби опинилися в тій ситуації, як дорослий?

- Що б ви зробили, чим допомогли собі?

- Припустимо, що прилетів добрий чарівник і запропонував добрий кінець цієї історії, який би це був кінець?

Після цього етапу має настати усвідомлення, чому травма сталася, тобто клієнт виносить урок з цієї ситуації. Наприклад, батько жорстким вихованням сформував у клієнтки напористість, яка їй допомагає досягати цілей в бізнесі.

Однак варто зазначити, що прощення кривдника може не відбутися. Але відреагування почуттів, невисловленого болю по відношенню до кривдника теж може мати сильний терапевтичний ефект.

Тобто після цього етапу у клієнта з'являються нові вибори як реагувати на кривдника (завершити відносини, зрозуміти, пробачити або інші варіанти).

Після другого етапу настає розслаблення, нормалізується дихання, заспокоюється голос. Клієнт приходить до висновку, що «благословенні труднощі, бо вони є основою подальшого розвитку».

Етап 3. На третьому етапі відбувається робота з самооцінкою, ресурсами клієнта, цілепокладанням.

3.1. Важливо зафіксувати список перемог клієнта (за що він може собою пишатися), формуючи таким чином самоопору і активізацію ресурсів.

Тут можуть допомогти питання:

1) Якими компетенціями (здібностями) я володію, тобто, що я можу?
2) Мої найбільші досягнення на сьогоднішній день; або ситуації, з якими я успішно впорався?

3) Найщасливіші моменти мого життя.

4) Ситуації і місця, в яких я відчував себе особливо добре.

3.2. Для визначення нових цілей можна використовувати модель SPIRO.

Specificity – конкретність. Чим конкретніше сформульована мета, тим легше її досягти.

Performance – виконання. Клієнт відповідає на питання: до якого результату прагне, що хоче в результаті отримати, як він визначить, що досяг мети?

Involvement – участь. У чому виразиться ступінь участі в досягненні мети? Клієнту пропонується перерахувати дії, думки, емоції, відчуття, які виконає він.

Realism – реальність мети. На скільки по 10-бальній шкалі клієнт вірить в те, що досягне мети? Чи вписується ця мета в спосіб життя клієнта?

Observability – спостереження. Як ви дізнаєтеся, що наближаєтеся до мети? Що ви зможете відчувати, побачити в цьому випадку?

Фаза 4 «Закінчення» - відновлення особистісної цілісності.

Завдання цієї фази:

- позначення фінального твердження, результату роботи. Важливо повторити знайдені факти і сенси, які викликали катарсис в процесі роботи, і засвідчити клієнта в тому, що проблема для нього не є страшною.

- оцінка можливих наслідків інтерв'ю на життя клієнта, яких можна очікувати, якщо клієнт почне поводити себе інакше.

Висновки. Ми розглянули способи роботи з хронічною травмою у дорослих. Для роботи з даною проблемою краще всього підходить модель трьох фаз по П. Жане. Досить ефективно цій моделі відповідає консультування по Г. Саллівану і використання комплексного підходу, який допомагає зрозуміти ситуацію, прийняти її і відкрити в собі ресурси для нового якісного життя. Комплексний підхід передбачає інтеграцію емоційно-образної, метафоричної, наративної, психодинамічної, когнітивно-поведінкової та психодраматичної роботи, арт- і казкотерапії. Інтеграційна терапія не тільки дозволяє вирішувати проблеми клієнта, а й сприяє його посттравматичному зростанню і розвитку.

Мета допомоги клієнту з хронічною психотравмою – забезпечити контакт клієнта з реальністю. Адже будь-яка психопатологія – один із способів відходу від реальності. Для цього використовуються різні варіанти відхилень у поведінці. У алкоголіків – стан сп'яніння, у психотиків – психоз, у невротиків – невроз. Робота психолога і психотерапевта спрямована на зняття або зменшення ступеня вираженості симптому, і забезпечення тісної взаємодії з реальністю. Фінальна оцінка роботи – це відповідь на питання, що являє собою дійсність для клієнта на сьогодні.

В результаті роботи клієнт розуміє, що у нього є друга половина життя, на яку він може впливати і будувати її у відповідності зі своїми принципами та бажаннями. І усвідомлює, що

в результаті будь-якої кризи людина стає оновленою і виходить на нову спіраль особистого розвитку.

Список використаних джерел

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. «Университетская книга». СПб.; АСТ. Москва, 1998.
2. Зиновьева Н. О., Михайлова Н. Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. СПб., Речь, 2003.
3. Колодзин Б. Как жить после психологической травмы. М.: Шанс, 1992.
4. Малкина-Пых И. Г. «Психологическая помощь в кризисных ситуациях». М., 2005.
5. Орлов А. Б. Психологическое насилие в семье – определение, аспекты, основные направления оказания психологической помощи. Психолог в детском саду. 2000, №2-3.
6. Руководство по предотвращению насилия над детьми: учебное издание для психологов, детских психиатров, психотерапевтов, студентов педагогических ВУЗов: под ред. Н. К. Асанова. М.: Владос, 1997. 512 с.
7. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии ПТСР, СПб, Питер, 2001.
8. Юрьева Л.Н. Кризисные состояния. Днепропетровск, 1999.

Бобровицька Любов Вікторівна,
практичний психолог Свеської
спеціалізованої школи I-III ступенів №1
Ямпільського району Сумської області

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЩОДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ НАСИЛЛЯ В СІМ'Ї

Актуальність дослідження. Безпека – базова потреба людини. Проте багато людей перебувають в небезпеці і, навіть, вдома. Кожного року більше 1000 000 людей в Україні страждають від різних форм насильства саме у своїх родинах, а до спеціалістів звертається лише 10% жертв. Вагоме місце у цій актуальній темі займає насилля над дітьми – проблема ХХІ століття. Діти є найбільш незахищеною, вразливішою соціальною групою, часто опиняються в зонах стихійних і природних катаклізмів, військових конфліктів, стають жертвами фізичного, сексуального, психологічного насилля. Актуальність даного дослідження полягає в тому, що незважаючи на Українське законодавство, ратифікацію Конвенції ООН про права дитини, в нашій державі насильство над дітьми в сім'ї, як негативна форма прояву людської деструктивності не тільки не зникло, а навпаки, існує у великих масштабах.

Мета дослідження полягає в розкритті проблеми насильства над дитиною шляхом аналізу науково-психолого-педагогічної літератури, законодавчих актів, соціально-психологічних програм, психологічного дослідження.

Виклад основного матеріалу Насильство над дітьми у сім'ї – широке поняття, яке включає різні види поведінки батьків та опікунів, інших родичів. Тема попередження сімейного насильства багато років знаходиться у центрі міжнародного обговорення. У країнах Західної Європи і Північної Америки ця проблема більше двох десятиріч міститься в полі зору громадськості й тому досліджена набагато краще, ніж в Україні. До останнього часу в нашій державі було накладено табу на обговорення як проблеми насильства над дітьми та жінками, так і проблеми насильства проти особистості в цілому. Окремі випадки, що ставали надбанням громадськості, трактувалися як дії маніяків або карних злочинців. Лише останніми роками суспільство починає усвідомлювати катастрофічні масштаби проблеми. В останні роки проблема насильства над дітьми як негативна форма прояву людської деструктивності не тільки не зникла, а, навпаки, існує у великих масштабах.

В українському представництві ЮНІСЕФ повідомляють про порушення прав дітей у нашій країні. Статистика шокує: 70% неповнолітніх зазнають різні види насилля в сім'ї (всього нараховується 8 мільйонів дітей у віці до 18 років). Крім того, 70% дітей у віці до 14 років в Україні стають жертвами фізичного або психологічного насилля. Кожна п'ята дитина нашої країни страдає від сексуального насилля. 69% випадків сексуального насилля над дітьми здійснюються у домашніх умовах, у неповноцінних сім'ях і над дітьми-сиротами. На частку членів сім'ї (відчимів, дядьків, братів, батьків, дідусів) припадає 35-40% зґвалтувань. Ще 40-50% випадків відбувається з вини вхожих у будинок друзів сім'ї. Тобто, у 85-90% випадків злочинець добре відомий дитині.

Діти – жертви в 10 разів частіше здійснюють спроби суїциду, ніж їхні ровесники. За інформацією Уповноваженого у справах дитини Миколи Кулеби, у 2019 році постраждалими стали 324 дитини. За його словами, однаково потерпають як дівчатка, так і хлопчики. До того ж, останніми роками злочинців більше в онлайн просторі.

Жорстоке поводження з дітьми і зневага їх інтересів мають різні види і форми, але їх наслідок завжди наносить серйозний збиток для здоров'я. Розвитку і соціалізації дитини, нерідко – загрозу їх життю. Жорстоке ставлення до дітей в сім'ях пов'язане з досить широким колом проблем.

До насильства над дітьми найчастіше призводять:

1. Соціально-економічна нестабільність: низький рівень життя та достатку, безробіття тощо. Статистичні дані показують, що в Україні існують близько 2 мільйони неповних і проблемних сімей, де немає когось з батьків або ж батьки знаходяться в постійних пошуках роботи як в Україні, так і за кордоном.
2. Батьківське страждання від насильства в дитинстві. Ці батьки просто не знають інших методів виховання, і тому, що їх також виховували принижуючи людську гідність.
3. Впевненість, що такий стиль виховання є корисним для дитини.
4. Раннє батьківство і, як правило, відсутнє почуття батьківської відповідальності. Усі проблеми вирішуються – криками чи побиттям.
5. Задоволення власних егоїстичних потреб у домінуванні та агресії.
6. Прихильність до шкідливих звичок: пияцтва, наркотиків, недотримання Закону.
7. Ситуація є критичною. Щороку від 1 до 3 мільйонів дітей в Україні стають свідками або жертвами домашнього насильства. Основною причиною різних ситуацій насильства більшість потерпілих називали стан алкогольного сп'яніння.

Держава приймає низку законів про проблеми жорстокого поводження з дітьми. Права дитини захищаються в розділі 2 Конституції України «Права, свободи та обов'язки людини й громадянина в Україні» (6; 8-19 статті). Право дітей на захист гарантується статтями 25, 28 Конституції України. Закон України «Про охорону дитинства» (1-6; 11 статті) сприяє забезпеченню прав і свобод дитини. Закон «Про попередження насильства в сім'ї» (12) допоможе забезпечити подолання такого негативного явища, як знущання над дитиною та координації зусиль органів і установ на які покладається здійснення заходів з попередження жорстокого поводження з дітьми (10; 2).

До цієї дуже важливої проблеми зверталися багато вітчизняних та зарубіжних провідних науковців таких як Є. І. Цимбал, Т. Я. Сафонова, І. М. Трубанова та ін. В організації досліджень виходила з умов Закону України «Про попередження насильства в сім'ї», який Верховна Рада України ухвалила 2001 року. Закон констатує: насильство в сім'ї – це «будь-які умисні дії фізичного, сексуального, психологічного чи економічного спрямування одного члена сім'ї по відношенню до іншого члена сім'ї, якщо ці дії порушують права і свободи члена сім'ї як людини та громадянина і наносить йому моральну шкоду, шкоду його фізичному чи психологічному здоров'ю». Закон розрізняє чотири види домашнього насильства: фізичне, психологічне, економічне, сексуальне.

Жорстоке ставлення до дітей в сім'ях пов'язане з досить широким колом проблем. Вирішувати ці проблеми переважній більшості українських сімей з часом стає все складніше і проблема загострюється. Буденні стреси, життєві негаразди та кризові ситуації у батьків

досить часто стають причиною широкого спектру порушення прав дітей, фактів нелюдського відношення та безпрецедентної жорстокості до дітей. Проблема насильства в сім'ї серед неповнолітніх громадян стає гостро. Це пов'язано здебільшого з вразливістю та необізнаністю дітей. Вразливість дітей до насильства пояснюється їх фізичною, психологічною та соціальною незрілістю, також залежним (підлеглим) становищем по відношенню до дорослих, незалежно від того, чи є це батьки, опікуни, вихователі, учителі. Нерідко буває важко виявити, яке мало місце в ситуації насильства в сім'ї: психологічне насильство, чи справа обмежувалась фізичним або економічним насильством. Згідно чинного законодавства, психологічне насильство в сім'ї проявляється в образах із використанням лайливих слів та криків, які принижують честь і гідність члена сім'ї, образливих жестах з метою приниження члена сім'ї або тримають його в атмосфері страху. Це насильство, яке проявляється у брутальному ставленні до родичів чи друзів дитини, шкоди, що її спричинено домашніми тваринами; у знищенні, пошкодженні, псуванні або приховуванні особистих речей, предметів, прикрас тощо.

Діти не вміють, не наважуються протистояти насильству в сім'ї. Досить багато батьків часто не усвідомлюють, що насильство – це не тільки побиття, а й постійні приниження, образи, лайки. Психологи стверджують, що діти, виховані в таких сім'ях, згодом самі виявляють більшу схильність ставати жертвами чи кривдниками, оскільки побачене та пережите глибоко впливає на їхнє психічне здоров'я та нормальний розвиток.

Як виявити прояв насилля над дитиною у сім'ї? Як правило, сім'я приховує прояв жорстокого відношення до дітей. Часто батьки не вважають свою поведінку агресивною, видаючи різні типи насилля за методи виховання. Все це утруднює можливості психолога, педагогів розпізнавати, чи зазнає дитина насильства вдома. Загальними ознаками скоєного над дитиною насильства та неналежного догляду можуть бути: недостатня вага дитини, анемія, слабкий імунітет, нервові тики, ссання пальців, гризіння нігтів, розгойдування та нав'язливі рухи, одяг, що не відповідає погодним умовам та віку дитини, зростаюча кількість ушкоджень поясненням, що їх дає дитина, батьки або піклувальники, зростаюча агресія дитини або, навпаки, низька рухова активність, відсутність реакції на зовнішні стимули, замкненість, постійний сум.

Предметом нашого дослідження були учні 7 класу та їх батьки. На початку навчального року прибув учень, поведився у колективі дуже агресивно, наносив моральну, фізичну і психологічну шкоду однокласникам (психолог працював на запит класного керівника, результати індивідуальної роботи з учнем та батьками були незначні, діяли на незначний час). Мета психолога була спрямована на актуалізацію проблеми насильства серед учнів середнього віку та в їх сім'ях. Для її реалізації означеної проблеми було проведено: анкетування учнів 7 класу, анкетування батьків 7 класу, соціологічне опитування батьків 7 класу, практичні заняття з дітьми, батьками.

У дослідженні брали 18 учнів, 17 матерів, 1 опікун.

Анкетування учнів 7 класу з метою виявлення жорстокого поводження з дітьми охоплювало більш широкий спектр проблем, ніж взаємини в сім'ї. Перш за все, анкетування передбачало з'ясувати, чи знають підлітки, що таке насилля і де саме, у яких життєвих обставинах вони можуть відчувати жорстоке ставлення до себе. Матеріали анкетування надали реальне відношення учнів щодо психологічної їх реакції на прояв по відношенню до них насилля у сім'ї, школі (учні, учителі, вихователі), громадських місцях (11%), від матері (11%), у громадських місцях (16%), у школі від ровесників (5,5%), у школі від старших учнів (11%), від вчителів (0%); відчуття: образи (55,5 %), біль (22%), ненависть до кривдника (16%), бажання помститися (16%), розчарування (16%), власна слабкість (11%); насильство чинили самі учні (38 %); не скоювали насильство (56%); не визначились (5,5%); що відчував кривдник: задоволення (11%), почуття провини (28%), більше не хотів цього робити (16%). На питання – чи вважаєш, що нічого страшного в цьому не має (0 %). Найбільше потерпають насильства діти вдома, відчуючи при цьому образу, у ролі кривдника учні виступають дуже рідко.

Аналіз результатів дозволяє зробити висновки: найбільше учні потерпають насильство вдома, відчуваючи при цьому образи, втрату довіри до дорослих, наростаючу агресію. Серед форм насильства в сім'ї переважають такі: побиття, образи, запотиличники, ляпи, образливі прізвиська, позбавлення їжі та грошей. Діти потерпають насильство як від батька, так і від матері, що викликає відчуження і почуття самотності, безнадійності, незахищеності. Фізичне насильство у сім'ї супроводжується психічними травмами дитини.

Під час анкетування батьків учнів 7 класу (ж. ст. – 17, ч. ст. – 1) було отримано наступні результати:

- батьки вважають, що проблема покарання і заохочення дітей у сім'ї є: важливою та актуальною (77,8%); не замислювались (11%); не актуальна дана проблема (11%); ставлення батьків до заохочень теж є актуальним, про це свідчить (83%); як до батьківського обов'язку (11%), не замислювались над цим (5,5%);

- ставлення батьків до покарання дітей: як до обов'язкового атрибуту сімейного виховання (22,2%); як до одного з важливих елементів сімейної культури (33,3%);

- на питання – чи карали батьків у дитинстві отримали такі результати: регулярно (27,8%), іноді (55,5%), ніколи (16,7%);

- форма заохочення дитини: матеріально (22,2%), морально (33,3%), різні форми заохочення (44,4%); найчастіші форми заохочення: придбання речей (5,5%), придбання іграшок (5,5%), придбання речей, предметів пов'язаних з інтересами (44,4%), словесна форма (16,7%), тактильні форми заохочення (27,8%);

- припустимі форми покарання: фізичне (11,1%), уникання спілкування (27,8%), позбавлення чогось (61,1%);

- загроза батькам, які використовують фізичне покарання до дитини у майбутньому: втрата контакту (33,3 %), утеча (22,2 %), прояв агресії (44,4%).

Більшість батьків адекватно реагують на проблему покарання, ставлення до заохочень, до форм заохочення, а також розуміють, що може статися з самими батьками у майбутньому та як дітей вони готують до соціуму.

Соціальне опитування показало: повних сімей – 5, неповних – 6, матерів-одиначок – 6, опікуни – 1, багатодітні сім'ї – 3, діти напівсироти – 3, дитина сирота – 1.

Освіта батьків: вища – 5, середня спеціальна – 6, середня – 7.

Праця батьків: працюють обидва батьки – 4 сім'ї, працює один із батьків – 9 сімей, працюють на виїзді або за кордоном – 2 сім'ї, непрацюючі – 3 сім'ї.

Матеріальний стан сім'ї: високий – 0, задовільний – 11, низький – 8.

Порівняні результати показали, що батьки не уявляють: ніхто і ніколи і ні за яких обставин не має стати жертвою насильства – це злочин; батьки вважають своїх дітей власністю і не уявляють собі того, що дитина має такі ж права, які і дорослі; згубно впливають на батьківську думку уявлення про те, що поодинокі випадки агресії до дітей не є насильством. Вони не знають про те, що прояви домашнього насильства мають циклічний характер: випадок насильства – примирення – заспокоєння – посилення напруги – і знову насильство, яке стає більш інтенсивним та жорстоким; батьки не знають інших методів виховання; батьки не вважають свої дії порушенням прав дитини як особистості.

Таким чином, дитина виховується в умовах емоційного й фізичного насильства, і як результат – це приводить до деформації особистості. Злісні, недобррозичливі обставини формують низьку самооцінку у дитини – наслідок відносин до нього батьків і значимих дорослих. Дитина – об'єкт постійного відновлення внутрішнього его батьків, завдяки покарань, погроз, фізичного насильства – починає почувати себе небажаним і нелюбимим, починає ставитися до себе вороже з презирством. Відчуття, що він небажаний, викликає в дитині глибоке почуття провини й сорому за своє існування.

Всі висновки за результатами анкетування було доведено до батьків, бо вони повинні мати чітке уявлення про наслідки насильства та жорстокого ставлення до дітей у сім'ї. Крім того, проінформовано батьків про відповідальність за виховання дітей з проявами насильства та приниження. Під час проведення тренінгів, практичних занять було опрацьовано: зміст

Конвенції ООН про права дитини, зміст Закону України «Про охорону дитинства», зміст Закону України «Про попередження насильства», зміст основних документів Українського законодавства про кримінальну, адміністративну, цивільно-правову відповідальність за вчинення насильства в сім'ї.

З метою попередження насильства у сім'ї, профілактики та запобігання жорстокому поводженню з дітьми, усвідомлення відповідальності батьків за виховання дітей щодо жорстокого ставлення до оточуючого світу, створення доброзичливої та відвертої атмосфери в сім'ї адміністрації школи на наступний навчальний рік виникла необхідність винести дане питання на загальношкільні батьківські збори, звернути увагу класних керівників на форми і методи проведення профілактичної роботи з учнями, батьками щодо даної проблеми, заступнику директора з виховної роботи, педагогу-організатору, соціальному педагогу, практичному психологу спланувати і працювати в тісній співпраці. Крім методичних рекомендацій МОН України «Запобігання та протидія насильству» необхідно зміст сімейного кодексу, як основного осередка суспільства, довести до батьків та учнів як рекомендації для покращення для найкращих умов виховання та розвитку дітей та захист їх прав, свобод і законних інтересів.

Висновки. Отже, наразі школа, як і українське суспільство, визнає існування проблеми жорстокого ставлення до дітей, а також – необхідність здійснення комплексу послідовних заходів щодо удосконалення системи попередження, виявлення та подолання цього явища. Водночас, для багатьох дітей, які стають жертвами жорстокості власних батьків та піклувальників, родинний спокій є нездійсненою мрією. Саме працівники освіти, шкільні психологи, соціальні педагоги переважно першими стикаються з наслідками жорстокого ставлення до дітей. Практичні психологи повинні володіти як засобами виявлення фактів сімейного насильства. Тільки школа не може вирішити цієї складної проблеми без активної участі батьків, родини, громадськості. Школа покликана піднімати соціально-психологічний, виховний потенціал, авторитет батьків, сім'ї.

Взаємодія «сім'я – школа» допоможе батькам у підвищенні психологічних, педагогічних та правових знань. Консультування батьків, проведення практичних занять, тренінгів, ділових ігор, кіл, диспутів тощо, узгодження виховних педагогічних дій педагогів і батьків, організація соціально-психологічної допомоги сім'ї, спільне вироблення найбільш адекватних напрямків удосконалення виховання підростаючого покоління допоможуть дітям жити, навчатися, виховуватися в нормальних умовах і ніколи не піддаватися насильству в сім'ї і в суспільстві.

Список використаних джерел

1. Конституція України: станом на 1 верес. 2016 р.: відповідає офіц. тексту. Харків: Право, 2016. 82 с.
2. Про охорону дитинства: Закон України від 26.04.2001 № 2402-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14>
3. Про попередження насильства в сім'ї: Закон України від 15.11.2001 № 2789-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2789-14>
4. Мельник Ю. В., Шаргородський С. В. Надання допомоги дітям – жертвам насильства. Психологічна газета. 2007. № 8. С. 9-20.
5. Науменко О. М. Про насильство в сім'ї [Текст]. *Психологічна газета*. 2010. № 9. С. 3-8.
6. Семешна Н. Ю. Психолого-педагогическая коррекция родительских отношений. М.: Издательский центр Вмедос, 2001. 96 с.
7. Трубавіна І. М. Соціально-педагогічна робота з неблагополучною сім'єю: навчальний посібник К.: ДЦССМ, 2002. 132 с.
8. Хархан О. Стосунки батьків, дітей, та їх вплив на поведінку підлітків. *Соціальна психологія*. 2003. №4. С. 139-142.
9. Цымбал Е. И, Жестокое обращение с детьми: причины, проявления, последствия (издание второе исправленное и дополненное). М: РБФ НАН, 2010. 286 с.

Босак Юлія Володимирівна,
практичний психолог Лікарського
навчально-виховного комплексу
«Загальноосвітня школа I – III ступенів – дошкільний
навчальний заклад» Миколаївської сільської ради
Сумського району Сумської області

ВПЛИВ СТРЕСУ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Актуальність дослідження. Початок навчання у школі – важлива подія у житті дитини, де вона набуває не лише нових знань та умінь, моделей поведінки і спілкування – тут визначається її соціальний статус. У дитини в школі можуть змінюватися інтереси, цінності, весь устрій життя [6; 9].

Життєдіяльність молодшого школяра сповнена проблем, розв'язання яких призводить до виникнення стресових ситуацій. Уже в першому класі вчорашній дошкільник ознайомлюється з величезною кількістю нової для нього інформації, яку слід сприйняти, осмислити і запам'ятати. Внаслідок змін і ускладнень навчальних програм на дитину постійно збільшується психічно-стресове навантаження.

Стресові ситуації негативно позначаються на здоров'ї молодшого школяра та впливають на успішність у навчанні. У зв'язку з цим дослідження проблеми було і залишається актуальним питанням сьогодення, оскільки має вагомий вплив на діяльність, поведінку та розвиток особистості.

Мета статті – дослідити вплив стресу на успішність навчання учнів молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Початок навчання у школі – один з найскладніших періодів у житті дитини не лише в соціально-психологічному, але й у фізіологічному сенсі. Саме тому виявлення особливостей прояву навчального стресу для збереження здоров'я, гармонійного розвитку і поліпшення процесу адаптації є актуальною проблемою. Адже у цей час дитина зі світу мрій потрапляє у світ жорсткої дисципліни, певних правил і обмежень. У школі треба робити все так, як скаже вчитель, але чому саме так, а не інакше, ніхто не пояснює [6]. Соціальна ситуація психічного розвитку молодшого школяра характеризується системою вимог і очікувань дорослих щодо інтеграції в шкільне середовище. Варто зазначити, що батьки очікують від дитини більшої самостійності, відповідальності, витривалості [3].

У процесі навчання у школі і вдома учень переживає інформаційний стрес, в результаті чого може виникати ціла низка захворювань. У дитини під тиском «синдрому відмінника» інформаційний стрес може призвести до зниженої самооцінки. Неподолання такого стресу може викликати синдром загального виснаження [2].

Комунікативна взаємодія дитини з новим соціальним оточенням виходить на перший план, але баланс внутрішньо групових стосунків міститься між співпрацею і суперництвом, а поведінка – на межі слухняності і самостійності. У процесі розширення емоційного досвіду на одному з цих напрямів, а то й на всіх одночасно, у дитини і виникають труднощі [6].

Постійні стресові переживання дитини можуть спричинити відчуття комплексу меншовартості. Період адаптації дитини до школи досить складний, тому атмосфера в сім'ї і школі в цей час має бути такою, щоб вселяти в дитину віру, що школа і дім «це місце, де цінують її особисту гідність, де поважають її особистість... школа і дім мають захищати її від страху, а не бути джерелом сумніву у власних силах» [5].

Важливою умовою запобігання стресовим ситуаціям є організація різних форм конкурентної взаємодії дітей, за яких вони навчаються враховувати точку зору інших людей, координувати дії інших зі своєю позицією. Здатність до децентрації дає змогу правильно оцінювати ситуацію і адекватно визначати своє ставлення до неї. Вправи на самопізнання

допоможуть правильно оцінити власну поведінку, аби визначити, які емоції виправдані в тій чи іншій ситуації, з'ясувати, чи правильні твої переконання, які породжують ті чи інші реакції. Така практика допоможе змінювати характер негативних переживань, уникати уявних стресових ситуацій [10].

Запобігання стресовим ситуаціям є створення таких умов у навчально-виховному процесі, за яких діти мали б змогу звертатися по допомогу одне до одного. Успішна когнітивна децентрація в молодшому шкільному віці сприяє адекватному відображенню дітьми різних стресових ситуацій у навчанні, спілкування ті грі [8; 12].

Отже, можна стверджувати, що природний розвиток психічних процесів у молодшому шкільному віці залежить від того, наскільки адекватно буде організовано навчальну діяльність; моделювання чи програвання міжособистісної взаємодії сприятиме підвищенню ефективності навчання школярів, створюватиме умови для подальшого їх гармонійного розвитку [2].

Навчальна успішність багато в чому залежить від професіоналізму вчителя та навчальної атмосфери, яку він створює на своїх уроках та поза ними. Усе це тісно пов'язано з характером та стилем взаємовідносин учителя і учня та їхнім безпосереднім спілкуванням. Учитель початкових класів і діти – це єдиний «організм» взаємовпливу [7].

Варто зазначити, що оцінка також є досить стресогенним фактором: батьки драматизують ситуацію, а діти розчаровуються, що не можуть виправдати батьківських сподівань.

Для дітей молодшого шкільного віку у випадку стресу характерними є помітне погіршення навчальної успішності; збільшення затрат часу для підготовки домашніх завдань; виражене засмучення, хвилювання або вередування; небажання відвідувати школу, дотримуватися режиму дня або брати участь у спільних заняттях; гіперактивність, нервові тіки, апатія або зниження активності; постійні нічні кошмари; провокаційна поведінка: неслухняність, непокоря дорослим, агресія; часті та невмотивовані спалахи роздратування та люті [1].

Навчальний стрес, що виникає під дією стресогенних факторів, безпосередньо впливає на адаптацію дитини до шкільних умов та на її вмотивованість у навчанні.

Навчальний стрес, що виникає під дією стресогенних факторів, безпосередньо впливає на адаптацію дитини до шкільних умов та на її вмотивованість у навчанні.

Таблиця 1

Форма дезадаптації	Стресогенні фактори
1. Неадаптованість до предметного боку навчальної діяльності.	Недостатній інтелектуальний і психомоторний розвиток дитини, брак допомоги та уваги з боку батьків та вчителів.
2. Нездатність довільно керувати власною поведінкою.	Неправильне виховання в родині (недотримання певних правил, норм та обмежень).
3. Нездатність сприйняти темп шкільного життя.	Неправильне виховання в родині внаслідок ігнорування дорослими індивідуально-вікових особливостей дитини.
4. «Шкільний» невроз («фобія школи») – неспроможність вирішити суперечність між сімейним та шкільним «Я» особистості учня.	Дитина не може вийти за межі сімейної спільноти – родина не відпускає її (частіше зустрічається у дітей, батьки яких несвідомо використовують школярів для вирішення власних проблем).

У чотирьох варіантах шкільної дезадаптації психологи пропонують наступні види корекційних впливів:

1) бесіди з дитиною, під час яких слід встановити причину зниження навчальної успішності і в подальшому запропонувати рекомендації батькам і педагогам;

2) спілкування з дорослими членами родини, визначення оптимального режиму навантаження учня, аналіз вчителем своєї поведінки для запобігання негативним проявам поведінки дитини;

3) бесіда з учителем з метою визначення відповідного стилю учительського спілкування (можливо, школяр не розуміє, не сприймає певного стилю спілкування, а тому його поведінка набуває неадекватності);

4) спеціально організована шкільним психологом консультативна робота: як правило, це групові заняття для дітей і батьків [11].

У стресових ситуаціях необхідно дотримуватися певних вимог: не намагатися заспокоїти почуття дитини. Не потрібно говорити дитині «не турбуйся, все нормально». По-перше, це викликає у дитини стурбованість тим, що її почуття не нормальні і не природні. По-друге, впевненість, що в сім'ї її не розуміють і не поділяють її почуттів. Важливо дати зрозуміти дитині, що її почуття нормальні та природні, і Ви теж свого часу переживали щось подібне. Поділіться з Вашою дитиною власними методами та способами подолання стресу; вислухайте дитину, оскільки заспокоєння можна отримати тільки тому, що хтось вислухав тебе про те, що турбує. Якщо вона не хоче говорити, нехай знає, що Ви поруч з нею і нагадайте, що Ви любите її та підтримуєте; повний комфорт і максимум уваги. Спробуйте зробити те, що дитина любить: пограти з нею в улюблену гру; послухати улюблену музику; подивитися цікавий фільм; просто почитати дитині улюблену книжку; розповісти про її або власне дитинство; нехай дитина прийме гарячу ванну, гаряча вода надає релаксаційний ефект; дайте послухати музику (краще всього класичну). Ваша дитина потребує уваги: прогулянка на свіжому повітрі та фізична активність повинна підняти дитині настрій і дати їй поштовх у сприйнятті предметів оточуючого світу.

Окрім того, дотримуйтеся звичайного розпису дня, не потрібно вдаватися до зміни, спробуйте дотримуватися регулярного сну та прийому їжі; переконайтеся в тому, що дитина харчується добре та у неї немає недосипання. Якщо дитина відчуває себе добре, то і стрес вона перенесе легше, і швидше вийде з цього стану.

У складних стресових випадках краще звернутися за допомогою до психолога чи, хоча б, зателефонувати за телефоном довіри чи служби з екстреної психологічної допомоги [1].

Висновки. Явище стресу було і буде актуальним у навчально-виховному процесі. Уникнути навчального стресу неможливо, рано чи пізно дитина зустрінеться із складними ситуаціями, особливо під час адаптаційного процесу до шкільного життя. Вплив стресових факторів на особистість учня досить різний. Він проявляється відповідно до індивідуально-вікових особливостей дитини. Для успішного подолання негативних наслідків стресу молодшими школярами необхідна інформаційно-консультативна робота фахівців у цій галузі з батьками та педагогами.

Список використаних джерел

1. Вальдман А. В. Психофізіологічна регуляція емоційного стресу [Текст]. Актуальные проблемы стресса. Кишинев: «Штиинца», 1996. С. 34 -43.

2. Ефремов К. Стресс – первобытный, цивилизационный, школьный. Народное образование, 2004. № 1.

3. Завгородня О. В. Проблема психологічного здоров'я: спроба теоретичного аналізу. Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 1. С. 55-60.

4. Зимбардо Ф. Застенчивость: что это такое и как с не справляться: Пер. с англ. С-Пб.: Питер. Пресс, 1996. 256 с.

5. Кочерга О. Вплив першого вчителя. Психолог. 2002. № 41

6. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. учебник для студ. вузов. М.: Академия, 2003. 456 с.

7. Мельничук О. Б. Когнітивна децентрація як умова адекватного суб'єктивного відображення дітьми стресових ситуацій. Наука і освіта. 2000, № 1-2. С. 40-41.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЩОДО РОЗВИТКУ ЇХ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Компетентнісна парадигма, що визначає освітній простір ХХІ століття, ставить перед системою вищої та післядипломної освіти в Україні завдання розвитку особистісних та професійних компетентностей педагога як особи, що безпосередньо забезпечує процес формування освітніх компетентностей у учнів.

Оскільки педагогічна діяльність належить до категорії професій «людина – людина», одним з головних її аспектів є спілкування. Тому однією з ключових компетентностей вчителя ми бачимо саме комунікативну компетентність як незамінну складову його особистісної та загальної професійної компетентностей, що у традиційному розумінні являє собою цілісне, інтегративне психічне утворення, яке визначає ефективність спілкування [5] та передбачає вміння вступати у комунікацію, знаходити порозуміння з оточуючими [6].

Формується комунікативна компетентність в умовах як безпосередньої (оскільки є результатом досвіду спілкування між людьми), так і опосередкованої взаємодії, в тому числі з літератури, театру, кіно, з яких людина отримує інформацію про характер комунікативних ситуацій, особливості міжособистісних відносин, механізми, способи та засоби вирішення проблем у спілкуванні тощо. Опанування людиною комунікативними навичками передбачає запозичення з культурного середовища засобів аналізу комунікативних ситуацій у вигляді словесних і візуальних форм [2].

Якщо структуру комунікативної компетентності вчителя розглядати через призму психологічної структури спілкування (зокрема, за Г. Андреевою [1]), що включає комунікативний (полягає у взаємному обміні інформацією між партнерами по спілкуванню, передачі та прийомі знань, ідей, думок, почуттів), інтерактивний (полягає в обміні діями, тобто організації міжособистісної взаємодії, що дозволяє співрозмовникам реалізувати певну, спільну для них, діяльність) та перцептивний (процес виховання, пізнання і розуміння людьми одне одного з наступним встановленням на цій основі певних міжособистісних відносин, тобто, процес сприйняття соціальних об'єктів) аспекти, то її можна вважати складовою спілкування. А отже, ми розглядаємо комунікативну компетентність педагога як інтегральну характеристику особистості фахівця, яка відображає його здатність створювати сприятливі умови для обміну інформацією між учасниками освітнього процесу, їх ефективної взаємодії, взаємосприйняття і взаєморозуміння. При цьому необхідно пам'ятати, що в реальності ми маємо справу з процесом спілкування як єдиним цілим [7].

Так, комунікативна сторона спілкування (чи комунікація у вузькому сенсі цього слова) полягає у взаємному обміні інформацією між партнерами по спілкуванню, передачі та прийомі знань, ідей, думок, почуттів. Універсальним засобом комунікації і спілкування є мова, за допомогою якої не лише передається інформація, але й здійснюється вплив один на одного учасників спільної діяльності [7].

У свою чергу, інтерактивна сторона спілкування (від слова «інтерація» – взаємодія) полягає в обміні діями, тобто організації міжособистісної взаємодії, що дозволяє співрозмовникам реалізувати певну, спільну для них, діяльність [7].

Взаємодія є необхідним і обов'язковим елементом спільної діяльності; її основу становлять різноманітні міжособистісні контакти і дії. Для взаємодії характерна причинна залежність дій партнерів, коли поведінка кожного є одночасно і стимулом, і реакцією на поведінку інших [4].

Структурними складовими процесу взаємодії в спілкуванні є суб'єкти взаємодії, взаємний зв'язок (на основі формальних і неформальних відносин), взаємний вплив, взаємні зміни суб'єктів взаємодії (зміна точок зору, поглядів, ставлення тощо) [4].

У процесі взаємодії кожен прагне орієнтуватися на свої цілі та цілі партнера. Залежно від міри врахування у взаємодії цих цілей виділяють такі стратегії поведінки [4]:

- співпраця – максимальне досягнення учасниками взаємодії своїх цілей;
- протидія – орієнтація тільки на свої цілі без врахування інтересів партнера;
- компроміс – часткове, проміжне (іноді тимчасове) досягнення цілей партнерів заради збереження умовної рівності та збереження стосунків;
- поступливість – принесення в жертву своїх потреб для досягнення цілей партнерів;
- ухиляння – ухиляння від контактів, відмова від досягнення своїх цілей, щоб не дати виграти партнеру.

Варто пам'ятати, що серед перерахованих стратегій поведінки немає гарних чи поганих. Вибір оптимальної («правильної») стратегії залежить від конкретної ситуації спілкування, інтересів партнерів та ряду інших факторів [4].

Ефективність взаємодії залежить також від таких умов, як дистанція в спілкуванні (особистісний простір) та позиції в спілкуванні (наприклад, триада Е. Берна «батько – дорослий – дитина», коли в структурі дорослої особистості присутні три стани «я»: «батько», «дорослий», «дитина», домінування одного з яких відповідним чином впливає на характер спілкування між людьми).

Перцептивна (соціально-перцептивна) сторона спілкування – це процес виховання, пізнання і розуміння людьми одне одного з наступним встановленням на цій основі певних міжособистісних відносин, тобто, процес сприйняття соціальних об'єктів. У реальному спілкуванні люди можуть пізнавати одне одного з метою подальшої спільної дії, а може бути, навпаки – люди, включені в спільну діяльність, пізнають одне одного [7].

Перцептивна сторона спілкування проявляється в сприйнятті зовнішніх ознак співрозмовника, відповідно до його особистісних характеристик, в інтерпретації і прогнозуванні на цій основі його вчинків [4].

Найбільш важливими, інформативними є такі властивості, як міміка, експресія (засоби прояву почуттів), жести, поза, хода, зовнішній вигляд, особливості голосу та мовлення. Важливість і черговість сприйняття цих властивостей співрозмовника, оцінка однієї людини іншою значно залежить від індивідуальних, статевих, вікових і професійних відмінностей [4].

Таким чином, комунікативна компетентність – це система внутрішніх (позицій спілкування, ролей, стереотипів, установок, знань, умінь, навичок) і зовнішніх ресурсів ефективної взаємодії (співпраця, переговори, розвиток позитивного ставлення до рідної мови, міжкультурної комунікації, культурна обізнаність та ін.), що забезпечують здатність встановлення та підтримки необхідних контактів з іншими людьми, а також певну сукупність знань, умінь і навичок, які сприяють ефективному спілкуванню та розвитку людини в цілому [2]. Комунікативна компетентність педагога, своєю чергою, є інтегральною характеристикою особистості фахівця, яка відображає його здатність створювати сприятливі умови для обміну інформацією між учасниками освітнього процесу, їх ефективної взаємодії, взаємосприйняття і взаєморозуміння.

Отже, для ефективної педагогічної діяльності необхідна розвинена комунікативна компетентність, що пов'язана з адекватним використанням усієї палітри можливостей особистості. Психологічними умовами розвитку комунікативної компетентності учасників освітнього процесу є використання в освітній діяльності елементів тренінгу.

Пропонуємо кілька вправ, спрямованих на розвиток різних аспектів комунікативної компетентності особистості.

Отже, *вправи для розвитку власне комунікативної складової комунікативної компетентності особистості:*

1. Варіація вправи «Зіпсований телефон» (робота в групах).

Учасники об'єднуються у кілька малих груп, кожна з яких отримує завдання, що полягає в необхідності передати зміст заданого речення, зберігши з тексту оригіналу лише два будь-яких слова, у той час як інші замінивши синонімами. З оригіналом працює лише перший учасник, який записує під текстом оригінального речення свій варіант, згинаючи листок таким чином, щоб наступний учасник бачив лише його. Другий учасник так само працює з варіантом першого, залишаючи для третього лише свій варіант тексту. Після того, як кожен учасник запише власний варіант оригінального речення, зберігши з попереднього лише два слова, а інші замінивши синонімами, кожна з груп зачитує останній варіант на своєму листку. Найвірогідніше, всі варіанти будуть різними, часто – дуже далекими від початкового, хоча оригінал для всіх груп пропонувався один.

Рефлексія вправи полягає в доведенні учасникам думки про можливість викривлення (зокрема, несвідомого) інформації, пов'язаного з суб'єктивністю позиції автора (чи комуніканта), багатством та різноманітністю його лексики, рівнем розвитку навичок зв'язного мовлення, рівнем загальної обізнаності тощо.

2. Вправа «Групова розповідь» (варіація вправи «Сніговий ком») [3].

Учасники об'єднуються у дві команди (краще виконувати вправу у колі, розділивши учасників на два півкола). Кожній команді необхідно створити групову розповідь.

Представник першої команди вимовляє першу фразу, наприклад: «Була гарна погода...», – передаючи слово наступному учаснику. Наступний учасник має повторити попередню фразу і у якості продовження додати власну, наприклад: «Була гарна погода, і у всіх був гарний настрій...», після чого слово бере третій учасник, також повторюючи дві попередні фрази та доповнюючи їх своєю. Після декількох таких спроб (якщо учасники зрозуміли, що їх доповнення має бути логічним продовженням загальної розповіді) можна обмежитися тим, щоб озвучувати власну фразу, не повторюючи попередніх.

Вправа закінчується, коли виникне тривала пауза, або хтось з учасників продовжить розповідь фразою, що не пов'язана із загальним контекстом, чи повторюється. Після цього свою розповідь починає друга команда.

Рефлексія має вигляд обговорення розповідей, їх тривалості, фантазії учасників, труднощів, що мали місце під час виконання вправи.

Вправи для розвитку інтерактивної складової комунікативної компетентності особистості:

1. Вправа «Собака Гаррі» (робота в групах) [3].

Опис ситуації. У Гаррі був пухнастий собака, якого він дуже любив. Його подружка теж любила цього собаку. Коли вона запропонувала Гаррі за нього 10 фунтів – все, що в неї було, – він відчув, що має віддати їй собаку. Однак, він так сумував за своїм другом, що наступного дня дав своїй подружці 20 фунтів і забрав пса додому. Але подружка, яку звали Мері, все одно хотіла мати цього собаку, тому назбирала 30 фунтів, і, оскільки Гаррі не любив відмовляти, то залишив їй собаку і забрав 30 фунтів. Та до цього часу йому набридла вся ця історія, тому через кілька днів він вирушив до Мері, вручив їй 40 фунтів і попросив собаку назад. На цьому історія закінчується.

Питання. Чи виграв хтось з учасників історії після всіх цих маніпуляцій? Якщо так, то хто саме і скільки?

Вправу можна виконувати як у колі шляхом загальної дискусії, так і об'єднавши учасників у кілька малих груп з подальшим обговоренням результатів їх групової роботи. У контексті проблеми розвитку інтерактивної складової комунікативної компетентності особистості доцільним є саме другий варіант організації учасників.

Рефлексія вправи містить аналіз особливостей взаємодії між учасниками під час групової дискусії, варіантів її оптимізації, питань лідерства та конкуренції, проблеми регуляції емоцій тощо.

2. Вправа «Синхронізація» [3].

Учасникам пропонується за командою, не домовляючись, на рахунок «три» показати однакову кількість пальців. Ведучий рахує: «Один, два, три!». На рахунок «три» кожен

учасник демонструє певну кількість пальців. Вправа повторюється доти, доки всі учасники не покажуть однакову кількість пальців. При цьому розмовляти учасникам заборонено. Через певний час, зазвичай, група інтуїтивно знаходить вірну стратегію, учасники намагаються домовитися одне з одним, не використовуючи вербальні засоби спілкування.

Під час рефлексії вправи можна обговорити різні стратегії вирішення завдання та міжособистісної взаємодії в цілому, їх ефективність та пріоритетність; прокоментувати вибір кожного учасника (так, хтось постійно показував одну й ту ж саму кількість пальців, чекаючи, доки до нього підлаштуються інші, у той час як інший кожного разу показував різну кількість пальців, покладаючись на щасливий випадок та збіг); проаналізувати можливості невербальних засобів спілкування тощо.

Вправи для розвитку перцептивної складової комунікативної компетентності особистості:

1. Вправа «Подарунок» [3].

Учасникам пропонується по черзі (по колу) щось подарувати одне одному (якийсь символічний нематеріальний подарунок). Це може бути зірка з неба, схід сонця, удача, талант і т.п., щось, що не можна покласти до кишені, але дуже приємно (і корисно!) можна забрати з собою В СОБІ.

Вправа розвиває навички емпатії, створює загальний позитивний настрій для подальшої роботи або може бути приємним закінченням тренінгу.

2. Вправа «Фоторобот» [3].

Серед учасників обирається доброволець, що сідає на окремий стілець подалі від інших, спиною до них (щоб ті не мали змоги його бачити). Завданням групи є складення максимально детального «фотороботу» чи «портрету» цього добровольця з описом деталей одягу, загальної статури, кольору очей, волосся тощо, рис характеру (реальних, якщо учасники знайомі між собою, чи вірогідних, про які можна здогадатися із зовнішнього вигляду, певних звичок чи поведінкових проявів, які демонструвалися учасником протягом роботи в групі) і т.п.

Рефлексія вправи містить як аналіз труднощів, що виникли у учасників під час опису добровольця (особливо, якщо члени групи не були знайомі одне з одним до початку роботи), так і зворотній зв'язок самого добровольця стосовно його вражень, емоцій, співпадінь тощо.

Список використаних джерел

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений. М.: Аспект Пресс, 2001. 384 с.
2. Балахтар В.В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція: навч.-метод. посіб. ; Буков. держ. фінанс.-екон. ун-т. Вишніця : Черемош, 2015. 431 с.
3. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. СПб.: Издательство «Речь», 2007. 256 с.
4. Етика ділового спілкування : навч. посіб. для студентів ВНЗ / [Т.Б. Гриценко, С.П. Гриценко, Т.Д. Іщенко та ін.]; за ред.: Т.Б. Гриценко, Т.Д. Іщенко, Т.Ф. Мельничук. Київ: Центр учбової літ., 2018. 343 с.
5. Кошонько Г.А. Комунікативна компетентність майбутніх педагогів у системі вищої освіти. *Формування професійної компетентності майбутніх педагогів дошкільної та початкової освіти*: зб. наук.-метод. пр. / за заг. ред. В.Є. Литнєва, Н.Є. Колесник, Т.В. Наумчук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 75–78.
6. Максимова О.О. Комунікативна компетентність вчителя початкової школи. *Молодь і ринок*: щомісячний науково-педагогічний журнал. Дрогобич: Вид-во Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. № 5 (136). С. 59–63.
7. Морозов А.В. Деловая психология. Курс лекций: Учебник для высших и средних специальных учебных заведений. СПб.: Издательство Союз, 2000. 576 с.

Вознюк Алла Вікторівна,
доктор психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології Комунального
закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СІМ'Ї В УМОВАХ ІЗОЛЯЦІЇ

Актуальність дослідження. Запорукою гармонійного розвитку кожної дитини є створення психологічного комфортного сімейного середовища. Саме сім'я, як соціальний інститут, з одного боку покликана забезпечити дитину умовами, необхідним для розвитку і становлення її особистості, водночас, як ніяке інше середовище може гальмувати процес і потенційно нести серйозні загрози як фізичному, так і емоційному, пізнавальному розвитку [1]. Провідним компонентом психологічного комфортного сімейного середовища є, на наш погляд, відповідальна позиція батьків при побудові взаємин з дитиною.

Мета статті – розкрити особливості створення психологічного комфортного сімейного середовища та формування відповідального батьківства.

Виклад основного матеріалу. В психологічній та педагогічній науках достатньо ґрунтовно досліджувалися питання впливу сімейного оточення та психічний розвиток дитини, показана його роль у становленні особистісних якостей, значимість емоційного ставлення батьків до дітей, способів позиціонування моральних настанов та норм в спілкуванні з дитиною, значення організації спільної діяльності з дитиною та ін.

Сімейне середовище можна розглядати як багатовимірне соціальне утворення, в якому створюються умови для навчання та розвитку дитини й відбувається взаємодія, з одного боку, за схемою суб'єкт–об'єкт і дитина виступає в ролі об'єкту тих, чи інших впливів батьків, родичів; а з іншого боку – суб'єкт–суб'єктних взаємовідносин і дитина виступає як сукупність можливостей для опанування новими знаннями, вміннями, набуття емоційного досвіду а також для виявлення індивідуальних особливостей, її розвитку.

Орієнтовна модель сімейного середовища, на думку О.О. Вовчик-Блакитної [1], містить низку складових та відповідні їхні показники.

1. Поведінкова складова. Розуміння батьками на рівні інтуїції значимості безпосереднього впливу власної поведінки на характер та атмосферу сімейного середовища

2. Мотиваційна складова. Налаштування батьків на дитину, як особистість, врахування мотивів вчинків, а не лише самого вчинку

3. Інформаційна складова. Розуміння батьками, що інформаційне тло, яке характеризує кожну сім'ю, домінуючі теми обговорень та бесід, типове щоденне телевізійне «меню», долучення членів сім'ї до читання книг та періодичних видань, відвідання бібліотеки, музеїв, концертів, виставок тощо, ступінь включення у суспільне життя країни, міста, локальної спільноти індукує розвиток відповідних психологічних особливостей дітей, значною мірою визначає ту, чи іншу активність та відповідні інтереси.

4. Емоційно–психологічна складова. Створення атмосфери психологічного комфорту, свободи, прийняття, піклування, відчуття безпеки, захищеності для дитини, що включає варіативність стосунків представників різних поколінь, звичаї, реально діючі сімейні традиції, звички, емпатійну щоденну взаємодію, духовний клімат.

5. Організаційна складова. Достатньо чітка організація робочого та вихідного дня з врахуванням вікових та індивідуальних особливостей дитини, що передбачає руховий режим, перебування на свіжому повітрі.

6. Просторово–предметна складова. Використання елементів домашньої обстановки та створення її з метою позитивного впливу на дитячий розвиток (домашня бібліотека, ігротека, приладдя для образотворчого мистецтва, комп'ютер, музичний інструмент, домашні улюбленці, квіти, фотоапарат, спортивне приладдя), підтримка та розвиток стосунків з природним середовищем (виїзд на природу, вирощування рослин, колекціонування,

ознайомлення з цікавими місцями рідного міста чи селища, заощадження води, електро- та теплоенергії, сортування відходів)

Важливими умови розвивального сімейного середовища, що впливають на формування психологічних особливостей особистості дитини:

1. Спільна діяльність батьків та дітей, що передбачає спілкування та взаємодію у різноманітних ситуаціях особистісного, пізнавального, ділового характеру в межах побуту, навчання, відпочинку та ін.

2. Авторитетні та зрілі батьківські установки (вимогливість та чуйність)

3. Зацікавлення батьків у особистісному розвитку дитини при орієнтації на індивідуальні та вікові особливості дитини, її схильності та інтереси [1].

Таким чином, основними завданнями формування навичок усвідомленого батьківства на думку більшості вчених є наступні:

- обґрунтування цінності сім'ї та батьківства в житті людини;
- ознайомлення з сутністю батьківства та усвідомленого батьківства;
- формування відповідального ставлення до виконання ролей батька/матері та батьківських функцій;
- формування культури поведінки та спілкування між юнаками та дівчатами; - інформування про етику і психологію батьківської поведінки;
- ознайомлення школярів із стилями батьківської поведінки та ознайомлення з можливими наслідками батьківства у ранньому віці [9].

В умовах ізоляції, проявляючи високу ступінь відповідальності за виховання дітей, батьки починають більше помічати риси характеру, емоції, уподобання, інтереси дитини, які могли бути поза увагою, враховуючи щоденну зайнятість батьків і завантаженість дитини школою, гуртками, домашніми завданнями, спілкуванням з друзями.

Більшість психологів наголошують чого не варто робити батькам в умовах ізоляції:

- різко починати виховувати, або «перевиховувати» своїх дітей. Адже це лише забере багато сил, здоров'я і часу та зіпсує відносини сім'ї в умовах ізоляції;
- примушувати дітей «використовувати час з користю, не байдикувати», тобто робити те, що здається за потрібне вам. Варто пам'ятати, що завдяки бездіяльності великі ідеї, поховані в несвідомому, отримують шанс проникнути у свідомість;
- в жодному разі не варто зводити нанівець малечі. «Заспокійливі» висловлювання, на кшталт «Знайшов, про що переживати», «Тебе це взагалі не стосується, йди, пограйся», замінити на «Я розумію, що ти боїшся», «Я бачу, що тобі сумно, я тебе розумію»;
- не варто обговорювати в присутності дітей невітні сценарії, деталізуючи подробиці;
- не слід переглядати безкінечно фільми про віруси, хвороби, апокаліпсис, які лише підійматимуть рівень тривоги й страху. Краще подивіться комедію чи мультики з дітьми. А «під фільм» приготувати домашні сухарики або какао з печивом.

Психологи звертають увагу на дотримання батьками загальних принципів таких, як:

- слід пам'ятати, що ізоляція – це стрес як для дорослих, так і для малечі;
- пояснити, що боятись – це нормально. Страх – емоція, яка дозволяє уберегти людину від життєнебезпечних вчинків. Емоція страху - у парі з інтересом: Надавши дитині інформацію про коронавірус, відповідно до її віку, ви зменшите її страх!
- щоб подолати негативні емоції, можна зробити мішечок для крику, або ж влаштувати битву подушками;
- підліткам варто допомогти розібратися в інформації, з якою вони стикаються, навчити визначати факти та фейки;
- розділити права та обов'язки кожного члена сім'ї на час карантину, незалежно від віку;
- по можливості організувати звичне для дитини й для себе спілкування, розваги та гуртки в онлайн режимі;
- сімейна ранкова зарядка допоможе зняти стрес і зменшити паніку;

– дотримуватись інформаційної дієти – достатньо раз в день подивитися новини для того, щоб бути в курсі дійсно важливих подій.

Батькам у взаємостосунках між собою потрібно бути більш толерантними одне до одного, намагатися все обговорювати. Якщо партнер вже не витримує напруження, – потрібно дати можливість побути на самоті. Але це має бути взаємно, час для себе потрібно давати обом партнерам. В ситуаціях конфліктів між собою, батькам слід уникати ігнорування, приниження особистості партнера, егоцентризму і використовувати активне слухання, підкреслення значущості партнера.

Слід зазначити, що в умовах ізоляції виникає потреба в організації освітнього процесу дитини. Більшість батьків не готові до цього ні організаційно, ні технічно, ні психологічно. При організації дистанційної форми навчання дитини батькам, треба пам'ятати, що всі вони знаходяться в напрузі, відчують тривогу від загальної невизначеності ситуації і змін у повсякденному житті. Фактично всім членам сім'ї доводиться адаптуватися до геть іншого режиму і відмовлятися від багатьох звичок, напрацьованих роками. В адаптаційний період до дистанційної форми навчання дитини батькам, у першу чергу, необхідно:

1. Зверніть увагу на режимні моменти. Здоровий сон, харчування, свіже повітря і зрозумілий, незмінний, передбачуваний розклад на день необхідні нам як ніколи. Рутини мають над нами чарівну і цілющу владу, вони нас заспокоюють, дають впевненість і почуття безпеки, така собі супер-сила для подолання тривоги. Багато чого в теперішній ситуації ми не можемо контролювати і передбачити, але є речі, в яких ми лишаємося володарями.

2. Бути уважним до почуттів дитини і своїх власних. За дитячими криками, протестами, істериками можуть стояти та ж сама розгубленість, безпорадність і тривога, яку відчуваєте і ви, тільки от діти приносять нам її у такій формі. І тоді найкращим варіантом буде не кричати і сварити у відповідь, а сказати: «ти, схоже, гніваєшся (сумуєш, тривожишся – вставте те, що ви бачите). Мені це теж не подобається, давай подумаємо разом, що ми можемо зробити, щоб нам стало краще...».

На основі аналізу літератури [4; 5; 6; 7], було підібрано основні рекомендації щодо організації освітнього процесу вдома:

1. Дотримуватися режиму дня. Дитині дуже важко буде повертатися до навчальних буднів, якщо зараз її графік сильно зсунеться. Тож бажано продовжувати лягати спати, прокидатися, харчуватися і гуляти в один і той самий час.

2. Скласти розклад занять. Для того, щоб ефективно організувати навчальний процес вдома, потрібно включити навчання в режим дня дитини. Щоб вона чітко знала, що вранці вона 2 години займається, до прикладу, математикою і проходить онлайн-курс з англійської мови, а після обіду створює проект (робить поробку) і читає. Зазвичай найпродуктивнішим часом для навчання є ранок. Хоча, звісно, складаючи розклад, орієнтуйтеся на особливості власної дитини. В онлайн-заняттях і дистанційному навчанні загалом ви можете регулювати навантаження і вибудовувати гнучкий графік. Тож навчальні години можуть тривати трохи більше або менше, залежно від віку дитини та її індивідуального темпу.

3. Організувати робочий простір. На ефективність навчання дуже впливає робоче місце. Тож, щоб дитина могла зосередитися на виконанні завдань, потрібно забезпечити її комфортним та зручним робочим місцем. Адже навчання на дивані або лежачи в ліжку, буде сприяти відволіканню і шкодити здоров'ю дитини. Тому виберіть окремих куточок у будинку та обладнайте його. Кімната, в якій дитина буде займатися навчальною діяльністю, має добре вентилюватися, щоб школяр міг дихати чистим повітрям, а не пилом, який накопичується за цілий день в погано вентильованому приміщенні.

4. Усунути фактори, що можуть відволікати дитину. Середовище, що не відволікає увагу, дозволить школярам навчатися ефективно та допоможе почуватися більш спокійно. Тож під час виконання завдань дитиною намагайтеся забезпечити відсутність сторонніх шумів – вимкніть сповіщення мобільного телефону, комп'ютера, телевізор та радіо, голосно не розмовляйте. Певна фоновіа музика може допомогти дитині налаштуватися на навчання, але важливо, щоб вона не була занадто голосною і не стала відволіканням.

5. Робити регулярні перерви. Під час виконання завдань важливо кожні 25-30 хв робити короткочасні перерви для виконання зорової гімнастики, випивання склянки води тощо. А кожні 45-60 хв – влаштовувати перерви протягом 10-15 хвилин, щоб розім'яти руки та ноги (танці, заняття спортом), уникнути перенапруження очей від комп'ютерного монітору та залишатися сконцентрованим.

6. Чергувати онлайн-навчання з іншими видами навчальної діяльності. Бажано включати в навчальний час не лише слухання онлайн-лекцій чи виконання завдань на комп'ютері, а й роботу в зошиті, читання книг, створення проектів, спостереження, експериментування. Важливо навчити також дитину конспектувати, робити замітки для кращого засвоєння та запам'ятовування інформації. І не забувайте влаштовувати перевірку знань після засвоєння інформації – нехай дитини відповідає на запитання, переказує, проходить тести, робить контрольні та олімпіади. При цьому «вимірюйте» успішність навчання якісними, а не кількісними показниками. Критеріями можуть бути розуміння правил, точність виконання математичних операцій, грамотність письма тощо. Це орієнтує дитину на реальний результат, а не його імітацію.

7. Мотивувати дитину до успіху. Мотивація може бути різною – зовнішньою (заохочення, як-то дозвіл погратися на комп'ютері, купити іграшку тощо) та внутрішньою – власне пізнавальний інтерес дитини (який підвищується від підтримання допитливості дитини, похвали за її досягнення тощо). Звісно, ви можете поєднувати обидва види мотивації, але більш ефективним для дитини буде вироблення саме внутрішньої. Пам'ятайте: ваші заохочення та уважність показують дитині, що ви пишаєтесь її роботою і її зусилля не залишаються непоміченими.

8. Спілкуватися з іншими. Комунікація може також допомогти підвищити ефективність навчання в Інтернеті. Можна зв'язатися з учителями, зареєструватися на форумах, підтримувати зв'язок з батьками однокласників вашої дитини. Можна об'єднатися й створити групу, де будете ділитися корисними ресурсами та досвідом. При цьому в дітей може бути власна група, де вони зможуть ставити запитання, допомагати один одному вирішувати завдання, ділитися враженнями тощо. При цьому намагайтеся не порівнювати успіхи вашої дитини з іншими, адже всі вони – унікальні та розвиваються у власному темпі. Нехай діти чують від вас слова підтримки та отримують завдання, які відповідають їх рівню, цілям і потребам.

9. Залучатися до процесу навчання. Залишайтеся причетними до дистанційного навчання вашої дитини, допоможіть їй скласти графік, розібратися з цілями та курсами, налагодити режим дня. Молодші школярі, крім того, на початку онлайн-навчання потребують значної допомоги від дорослих. Батькам, можливо, буде потрібно допомогти дитині увімкнути пристрій, увійти в додаток, прочитати інструкції, натиснути в потрібному місці, ввести відповіді тощо. Однак пам'ятайте: чим старшою є дитина, тим більше вона має займатися самостійно. З сьомого-восьмого класу варто підключатися до його занять лише за потреби. Підлітки цілком здатні самостійно опановувати матеріал, здавати тести та організовувати своє навчання. Тож створіть дитині такі умови, в яких вона буде відчувати свою відповідальність за навчання. При цьому цікавтеся її успіхами, враженнями від онлайн-навчання, попросіть ділитися труднощами, підтримуйте свого школяра.

Висновки. Таким чином, батьківство є багатокомпонентним явищем, яке включає ціннісні орієнтації, установки та очікування, батьківські почуття, батьківські позиції, батьківську відповідальність, стиль сімейного виховання (авторитарний, ліберальний, демократичний). Причому кожен з названих компонентів має три складові: когнітивну, емоційну та поведінкову. Формування навичок відповідального батьківства сприяє повноцінному, гармонійному розвитку дитини на всіх етапах її життя.

Список використаних джерел

1. Вовчик-Блакитна О.О. Сім'я як середовище розвитку дитини. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

- Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка», 2014. // VII. Екологічна психологія. Випуск 36. С. 103–112.
2. Водолазська Т. В. Модель доброзичливого до дітей освітнього середовища. *Постметодика*. 2012. № 5. С. 13–17.
3. Зверева І. Д. Основи батьківської компетентності: [навч. посіб.] / [упоряд.: Т.Г. Веретенко, І. Д. Зверева, Н. Ю. Шевченко] / [заг. ред. І. Д. Зверевої]. К.: Науковий світ, 2006. 156 с.
4. Дистанційне навчання як воно є. Поради психолога і методиста. Режим доступу: <https://cbn.com.ua/2020/04/07/dystantsijne-navchannya-yak-vono-ye-porady-psyhologa-i-metodysta/>
5. Навчання вдома: практичні поради для батьків. Режим доступу: <https://boratyn.silrada.org/navchannya-vdoma-praktychni-porady-dlya-batkiv/>
6. 10 порад для ефективного навчання Вашої дитини вдома. Режим доступу: <https://rivne.media/news/10-porad-dlya-efektivnoho-navchannya-vashoi-ditini-vdoma-28854>
7. Поради батькам щодо організації навчання та відпочинку дітей під час карантину. Режим доступу: <http://school-125.dp.ua/poradi-batkam-shchodo-organizatsii-navchannya-ta-vidpochinku-ditey-pid-chas-karantinu-ziv3w>
8. Усвідомлене батьківство як умова повноцінного розвитку дитини: метод. матер. / за заг. ред. Г.М. Лактіонової. К. : Наук. світ, 2004. 107 с.
9. Усвідомлене батьківство як умова повноцінного розвитку дитини: метод. матеріали для тренера // Безпалько О. В., Лях Т.Л., Молочний В. В. та ін. / [заг. ред. Г.М. Лактіонової]. К. : Наук. Світ, 2003. 107 с.
10. Трубіна І. М. Усвідомлене і відповідальне батьківство: спільне і відмінне. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2013. № 13 (4). С. 96–101.

Войтечко Світлана Миколаївна,
практичний психолог Підліпненської
загальноосвітньої школи І – III ступенів
Конотопської міської ради Сумської області

СТРЕС ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Актуальність дослідження. Праця вчителя має свої особливості, що призводять до професійної втоми та психофізичного перевантаження – це постійний самоконтроль і напруження уваги, наявність непередбачуваних неординарних ситуацій. Педагог це публічна особа, яка постійно перебуває під пильним контролем дітей, батьків, адміністрації. На педагогічного працівника покладені зобов'язання бути взірцем, прикладом, наставником для вихованців, порадиником та підтримкою для батьків та помічником адміністрації. На сьогоднішній день на плечі педагога покладено багато зобов'язань, як професійних так і особистісних. Внаслідок життєвих обставин в яких опинилося суспільство (підвищення заробітних плат освітянам, підвищення безробіття серед населення, соціальна ізоляція через COVID-19) викликало ряд претензій та обурень на адресу вчителів. Педагоги опинилися в центрі пересудів, відчуття на собі негативного ставлення суспільства, так би мовити, знецінення власного труда.

Професійна діяльність вчителя є однією з найбільш напружених, в психологічному плані, видів діяльності та відноситься до розряду стресогенних професій, що вимагають від особистості великих резервів самовладання і саморегуляції та висуває підвищені вимоги до наявності у вчителів такої інтегральної комплексної характеристики як стресостійкість [5].

Мета дослідження – розкрити значення стресу та стресостійкості у професійній діяльності педагогічних працівників, підібрати практичні поради для подолання стресу та формування стресостійкості у освітян.

Виклад основного матеріалу. В умовах сьогодення не зважаючи на стать особи, соціальний статус, сімейний стан, умови проживання чи вподобання, кожний з нас час від часу потрапляє в стресову ситуацію та переживає стрес.

Стресові ситуації виникають в житті кожного з нас, але кожний переживає стрес і як наслідок стресову ситуацію по різному і на це впливає багато чинників.

Стресові ситуації супроводжують нас все життя, чи то нас приводять батьки до дитячого садочка, чи йдемо в 1 клас, перше кохання, відповідальність за виконання певної роботи, швидке і самостійне прийняття рішень і т.д., прикладів можна наводити безліч.

Хоч стрес є явищем негативним, проте спонукає особистість до активної діяльності. Завдяки стресу у людини активуються внутрішні ресурсні сили, тим самим забезпечуючи пристосування організму до нових умов існування та адаптації до навколишнього середовища.

Не виключенням в цьому питанні є і педагогічні працівники. Вони багато вивчають педагогіку, психологію, філософію, соціологію, ніби ж розуміються на поведінці людей, методах впливу та правилах спілкування з усіма учасниками освітнього процесу, але тим самим опиняються в стресових ситуаціях та переживають стрес у своїй професійній діяльності досить часто.

Багато хто вживає слово стрес, але не до кінця розуміє серйозність його визначення.

Стрес – як стан неспецифічного напруження в організмі, що виявляється у морфологічних змінах різних органів. Розробляючи далі це поняття, Г. Сельє визначив його як загальний адаптаційний синдром, специфічний стан організму у відповідь на вплив неспецифічних подразників – стресорів [3, с 8].

Власне, Г. Сельє визначав стрес по-різному:

– «це те, що прискорює процес старіння, проводячи нас крізь колотнечі (халепи) життя», душевні потрясіння;

– «стрес – це шкода, завдана нашому організмові у відповідь на наш життєвий досвід».

Причиною такої шкоди є реакція організму на подію, а не сама подія [3].

На сьогоднішній день щоденна робота педагога є досить великим навантаженням на психіку, бо перед ними постійно постають нові і складні завдання, вимоги, потреби, без часу на усвідомлення, обмірковування, та обмежені можливості для мобілізації, вирішення поставлених задач. Крім того в сьогоднішньому суспільстві знецінилося значення педагога, з'явилося зневажливе ставлення до педагогічних працівників з боку учнів та їх батьків, недооцінювання викладача як спеціаліста керівництвом, постійна боротьба за години серед освітян.

Мабуть, тому деякі вчителі вважають навчання «стресовим заняттям». Значна кількість педагогів перебувають у досить напруженому стані. Усе це негативно впливає на діяльність педагога, призводить до апатії, депресії, песимізму, хвороб, «професійного вигорання».

Як зазначалося раніше, професійну діяльність учителя ускладнено дією різноманітних стресорів. М. Генсон зазначав: «Умови, які сприяють появі стресових ситуацій, присутні в більшості шкільних систем, якщо точніше, то це трапляється набагато частіше, ніж в інших установах. Праця вчителя – це тривале перебування на роботі, переповнений простір, засмучені батьки, обмежені ресурси, можливості для фізичного примусу і це щодня» [1].

Виникнення стресу у педагогів спричиняється як зовнішніми факторами (незалежними від самої особистості) так і внутрішніми (індивідуальними особливостями фахівця: психічними, фізичними, професійними).

Зовнішні фактори виникнення стресу у педагогів:

- байдуже ставлення дітей до навчання;
- перекладання батьками своїх обов'язків на вчителів;

- низька заробітна платня в співвідношенні виконана робота – оцінка праці (молоді спеціалісти);

- падіння престижу навчання і професії вчителя;

- постійне виконання багатьох різноманітних функцій в умовах ліміту часу [4].

Внутрішні фактори виникнення стресу у педагогів:

- відсутність упевненості в завтрашньому дні;

- інформаційний стрес, що виникає внаслідок інформаційних перевантажень, коли людина не справляється із завданням, не встигає приймати правильні рішення у швидкому темпі з високою мірою відповідальності за їх наслідки. Так стверджувала А. Маркова [2];

- та емоційний стрес, коли під впливом небезпеки, образ виникають емоційні зрушення, зміни в мотивації, характері діяльності, порушення рухової та мовної поведінки [2];

- наполегливе прагнення досягнути намічених, але зазвичай нечітко визначених цілей [4];

- схильність збільшувати темп виконання своїх функцій [4];

- незвичайно висока швидкість розумових і фізичних реакцій [4].

Суттєвий вплив на характер розвитку стресу, глибину і наслідки його переживання мають індивідуальні особливості людини – оптимізм, почуття гумору, вольові якості, доброзичливість, самоповага, самовладання; рівень тривожності особистості, нейротизму, толерантність до ситуацій невизначеності [4].

Вироблення стресостійкості у педагогічних працівників є актуальною метою та задачею сьогодення. Саме вчитель більшість часу проводить з дітьми (учнями), навчає їх, супроводжує по шкільному життю, відіграє не останню роль у формуванні особистості школяра.

С. Суботін стверджував що саме у стресостійких вчителів учні гарно опановують програму, формуються риси більш доброзичливої, товариської людини, а у стресонестійких вчителів в учнів формується замкнутість, емоційно нестабільні риси, покірність, залежність, напруженість внаслідок чого відбувається погане засвоєння матеріалу [5].

Тому стресам варто протидіяти та формувати стресостійкість у педагогів.

Стресостійкість – це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення.

Стрес можна послабити або взагалі усунути з нашого життя, змінивши своє ставлення до реальності, управляючи своїми думками.

Щоб не відбувалося в житті, вчителі повинні не забувати про самих себе, любити себе та дбати про свій фізичний та психічний стан, адже педагог це особистість в першу чергу. Наскільки спокійним, врівноваженим вираженим є педагог настільки психологічно комфортний клімат є в педагогічному колективі.

Загальні правила для профілактики стресу та вироблення стресостійкості у педагогічних працівників:

1. Повноцінний спокійний сон.

2. Чергування напруження нервової системи з відпочинком.

3. Повноцінне, правильне харчування.

4. Систематичне перебування на свіжому повітрі.

5. Один день в тиждень обов'язково повинен бути відокремлений від роботи, виділений для відпочинку або заняття улюбленою справою (перегляд фільму, читання книжки, в'язання, зустріч з друзями, відпочинок на природі і т. д.).

6. Повинна бути людина, якій ви довіряєте та любите і можете на неї покластися (обговорити питання які вас турбують, яка може просто вислухати та підтримати вас).

7. Поставлені задачі повинні відповідати реальним можливостям (реальній фізичній силі та психічній, комп'ютерним забезпеченням). Не беріться за щось грандіозне та не зрозуміле для себе до кінця. Краще зробіть маленьке але конкретне та корисне.

8. Негативні ситуацію, які виникають у робочому просторі не сприймайте на власну адресу, бо не все залежить тільки від вас самих.

9. Плануйте що, коли і яким чином будете робити. Вразі виникнення непередбачених обставин – не панікуйте, а проаналізуйте що потрібно зробити негайно, а що можна відкласти на завтра.

10. Ніколи і в жодному разі не займайте чийсь позицію, просто виразіть власну думку.

11. Початі справи завжди доводьте до логічного завершення.

12. Визнавайте, приймайте свої помилки, можливі неточності та технічні обмеження, виправляйте їх.

13. Будьте позитивною, чесною, щирою та відвертою особистістю в першу чергу із самим собою.

14. Хваліть себе за виконану задачу, хваліть за все, що встигли зробити за день.

15. Виробіть для себе правило, що стрес – це спосіб рухатися далі, це засіб досягти чогось нового, форма проявити себе з іншого боку, показати свої справжні можливості.

16. Не забувайте говорити слова кохання вашій коханій людині (адже кохання окрилює нас, надихай, дає сили йти вперед і не зупинятися).

Доля нам дає тільки ті випробування, які ми можемо пережити і стати сильнішими. Отже стрес це лише метод показати що ми сильні, що ми знаємо та вміємо багато чого. Уміння перетворювати щось негативне на щось позитивне – майстерність контролювати стрес.

Висновки. Наш розум має надзвичайну силу, яку потрібно спрямувати на ослаблення стресу, а не на його посилення. Ви відчуваєте стрес у тому випадку, коли переконали себе в цьому. Ви безпорадні тільки тоді, коли відчуваєтеся безпорадним. Ви потрапляєте в ситуацію, з якої нема виходу, коли ви вирішили, що виходу нема. Стресостійкість – це не магія, фантазія чи щось не реальне. Це звичайна постійна, систематична робота над собою та своїми емоціями.

Список використаних джерел

1. Генсон М. Е. Керування освітою та організаційна поведінка. [пер. з англ.]. Львів: Літопис, 2002. 384 с.

2. Маркова А. К. Психология труда учителя. М.: Просвещение, 1993. 300 с.

3. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посіб. для пр. психол., соц. прац., учителів та працівників служб у справах неповнолітніх / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова. К.: Міленіум, 2006. 204 с.

4. Психология здоровья: [учебник для вузов] / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 609 с.

Волкова Тетяна Альбертівна,
практичний психолог Сумської
загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 27
м. Суми Сумської області

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ З ПАНІЧНИМИ АТАКАМИ

Актуальність дослідження. Психологічне консультування виникло у відповідь на запит людей, що не мають клінічних порушень, проте потребують психологічної допомоги. Тому в психологічному консультуванні ми стикаємось передусім з людьми, що зазнають труднощів у повсякденному житті. Коло проблем дуже велике, але панічні атаки розглядається в числі одних з першочергово значимих. Особливо психологічне консультування є актуально щодо, панічних атак запобігти яким часто простіше, ніж подолати їх негативні наслідки. Останнім часом спостерігається збільшення числа осіб з

синдромом панічних атак, в тому числі підлітків і дітей шкільного віку, що чинить все більший вплив на соціально-психологічні, економічні аспекти життя і здоров'я суспільства. Для оптимізації емоційних та психічних станів в процесі психологічного консультування осіб з синдромом панічних атак використовуються психотехнології, спрямовані на ослаблення тривоги, формування позитивної установки на подолання труднощів, розвиток почуття затребуваності і соціальної захищеності, актуалізацію резервних можливостей.

Мета статті – розкрити особливості психологічного консультування клієнтів з панічними атаками.

Виклад основного матеріалу. Аналіз літературних джерел з проблеми виникнення панічних атак засвідчив її недостатнє висвітлення, зокрема, психологічною наукою, що підтверджує наукову новизну нашого теоретичного пошуку. В цілому панічна атака являє собою раціонально не пояснювальний і практично неконтрольований, випадковий прояв тривоги вкрай високої інтенсивності. Симптоматично вона проявляється у ряді вегетативних, емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій. До них відносять: прискорене серцебиття, надмірне потовиділення, утруднене дихання, озноб, внутрішнє тремтіння, запаморочення, безсоння, сплутання думок, розлади шлунково-кишкового тракту, труднощі при ковтанні, підвищений або занижений тиск, відчуття дереалізації, деперсоналізації, страх зійти з глузду або здійснити неконтрольований вчинок, страх смерті тощо. Такий стан виникає внаслідок захисної реакції організму, яка полягає, передусім, у перерозподілі потоку крові: менше крові надходить до головного мозку, а більше – у рухові частини тіла [1; 8].

Панічні атаки можуть виникати неодноразово і повторюватись. Під час кожної нової атаки людина знову і знову починає вірити у негативні сценарії, які ніколи не були реальними. Щоразу здається, що тепер паніка точно буде мати негативні наслідки, хоча вірогідність цього є низькою. «Подібна реакція на панічну атаку супроводжується бурхливою уявою, безкінечним внутрішнім діалогом, неприємними переживаннями та передчуттям, що провокує новий спалах паніки» [11]. «У результаті подібного страху особистість може обмежувати час перебування за межами дому або потребує супроводу іншої особи» [9].

Панічну атаку варто відрізнити від панічного розладу, який визначається як психічне захворювання, яке характеризується постійними панічними атаками або повторюваним відчуттям тривоги. Панічні атаки самі по собі не є свідченням панічного розладу, проте, люди, які ним страждають, часто перебувають під їх впливом [10].

В цілому виділяють три основні групи чинників, які провокують виникнення панічної атаки: біологічні, фізіологічні та психогенні. Безпосередньо у клінічній практиці дослідники звернули увагу, що найбільш часто діє комбінація декількох провокуючих чинників. Одні з них можуть бути провідними у виникненні первинного нападу, а інші забезпечують його повторюваність. В якості біологічних чинників виступають різноманітні гормональні перебудови, пов'язані із періодом вагітності, після абортів або народження дитини, клімаксом, початком статевих стосунків тощо. До фізіологічних - відносять сильну алкогольну інтоксикацію, застосування наркотичних засобів або певних лікувальних препаратів, метеорологічні коливання, акліматизацію, фізичне перенапруження тощо. Незважаючи на важливість біологічних та фізіологічних причин виникнення панічних атак, провідними все ж вважають чинники психогенної етіології. До них відносять складні психотравмуючі ситуації (нещасний випадок, смерть близької людини, хвороба тощо) та дистрес, спричинений життєвими ситуаціями з яких людина не може знайти вихід. Існують також абстрактні психогенні чинники, які впливають на психіку завдяки механізму протиставлення та ідентифікації. До таких відносяться книги, документальні та художні фільми, ЗМІ [1; 8; 9; 11].

Отже, панічна атака може виникнути у будь-якої людини, її провокують сильні та довготривалі фізичні або емоційні перенапруження.

Передбачається, що протягом консультативної зустрічі (однієї чи декількох) клієнту необхідно прийняти певне рішення. Передбачається також, що консультант допомагає

клієнту в прийнятті саме того рішення. З цією метою психолог використовує не тільки спеціальні знання, техніки і методи роботи, але і певним чином структурує час роботи з клієнтом.

У літературі можна зустріти значну кількість моделей структури консультативного процесу.

Найбільш відома процедура консультування «п'ять кроків» (Айви А., Айви М., Меновщиков В.), якої тією чи іншою мірою дотримуються усі психотерапевти і консультанти [6; 12]:

- встановлення контакту й орієнтування клієнта на роботу;
- збирання інформації про клієнта, вирішення питання: «У чому суть проблеми?»;
- усвідомлення бажаного результату, відповідь на запитання: «Чого Ви хочете домогтися?»;
- вироблення альтернативних рішень, які можна окреслити як: «Що ще ми можемо зробити з цього приводу?»;
- узагальнення психологом у формі резюме результатів взаємодії з клієнтом.

Консультування – це передусім допомога клієнтові в кращому розумінні себе, усвідомленні своїх справжніх проблем, у саморегуляції, подоланні конфліктів, розв'язанні складних життєвих колізій. Це допомога в оптимізації життєдіяльності, спілкування, сфери сімейних, професійних стосунків, адаптації до нових, незвичних умов існування. Коротко кажучи, це допомога в гармонізації себе, свого оточення та способу життя.

Консультування є превентивною, попереджальною роботою, яка не дає проблемам надто загостритися, стати хронічними. Інколи консультування стає першою фазою подальшої глибокої і тривалої психотерапевтичної роботи. Під час консультування цілеспрямовано актуалізуються внутрішні ресурси людини, що звернулася за допомогою, стимулюються її власні потенції.

Для ефективної допомоги клієнтам з синдромом панічних атак можна використовувати когнітивно-поведінкове консультування.

Соціально-когнітивна теорія. Теорія відображає визнання як впливу соціуму на думки і дії людей, так і значну роль когнітивних процесів у формуванні мотивацій і емоцій, у здійсненні дій. Люди взаємно детермінують один одного і детермінуються навколишнім середовищем. Альберт Бандура (1925) – засновник напряму. Зробив своєрідний «виклик» Скіннеру, розглядаючи принцип підкріплення з іншого боку. Виділив корисне та шкідливе мислення і поведінку, обґрунтував основні когнітивні концепції – самоефективності та саморегулювання. Основні когнітивні здібності: символізація, передбачення, опосередкування, саморегуляція, самоаналіз. З огляду на цю теорію, наuczіння через наслідки реакцій є когнітивним процесом. Наслідки реакції створюють скоріше очікування, ніж зв'язок типу стимул – реакція. Додаткові джерела прогнозуючої інформації: опосередковані (для отримання інформації найбільше значення мають спостереження за іншими) і символічні (акцент – вислуховування пояснень).

Соціально-когнітивна модель А. Бандури – це модель типу: стимул – опосередковані організмом когнітивні процеси – реакції. Виділяються такі регулювальні мотиваційні системи: такі, які базуються на зовнішніх, опосередкованих та самопродукованих результатах. Саморегулювання поведінки передбачає: самоспостереження, оцінні процеси, самореактивні процеси (самовідповіді). Концепція особистої ефективності виступає як найбільш важлива для діяльних людей. Усвідомлення самоефективності індивіда – судження про здатність людини досягти певного рівня виконання завдань. Джерела інформації про ефективність: опосередкований досвід, вербальне переконання, фізіологічний стан. Цілі, які приводять до порушення рівноваги; мотивація до дії. Нововведення: два основних способи наuczіння (через спостереження і в дії). Моделювання, що сприяє навчанню навичкам і правилам поведінки і може гальмувати наявні реакції. Символічне моделювання як спосіб формування уявлень людей про соціальну реальність через відображення людських

стосунків і діяльності. Формування поведінки людей шляхом заучування наслідків спостережень за моделями.

Основні положення концепції. Научіння через спостереження включає в себе чотири головних процеси: прояви уваги, збереження, продукування і мотивацію. Моделювання мислительних процесів передбачає підкріплення. Научіння в дії (научіння через досвід). Виділення різниці між знаннями і навичками. Функції наслідків реакції. Наслідки визначають поведінку, значною мірою через думки (посередники). Научіння в дії, його ефективність. Прогнозуючі знання і передбачення. Регульовальні спонукальні системи: зовнішні мотиватори (які мають біологічну основу – фізичну депривацію і біль); когнітивні(внутрішні) мотиватори. Дія влади; через внутрішні стандарти людей і самооцінку. Самоефективність когнітивних мотиваторів може здійснюватись через статуси і стимули і цілі. Функція і результати самоефективності.

Рационально-емотивне консультування передбачає взаємодію почуттів, поведінки і когнітивного процесу. Фундаментальні людські цілі: виживання, свобода від болю, щастя. Схильність людей як до актуалізації самих себе, так і до перебування в ірраціональному стані, прагнення до свободи вибору.

Практика консультування: цілі (елегантні та неелегантні), тривалість консультування, практичні дії і їх обмеження. Характерні риси людей, які самоактуалізуються: особистий інтерес, соціальний інтерес, самоуправління, толерантність, гнучкість, прийняття невпевненості, обов'язковість, творчий потенціал і оригінальність, наукове мислення, самоприйняття, прийняття тваринних начал в людині, ризик, перспективний гедонізм (схильність до негайного отримання нагороди), відсутність утопізму, висока фруструюча толерантність, власна відповідальність за порушення своєї душевної рівноваги.

Техніки та моделі когнітивного консультування. Аарон Бек (1921) – автор основ когнітивного консультування і терапії. Спосіб і процес обробки інформації виступають як основні положення терапії. Акценти: пошук шляхів вирішення проблеми, спокійний стиль, безумовне прийняття клієнта. Використання специфічних процедур, домашні завдання. Основні положення. Первинні та більш високі рівні когнітивної обробки. Схеми як когнітивні структури, що організовують досвід і поведінку. Види схем: когнітивні (абстрагування, інтерпретація, спогади, оцінки), емоційні (генерування почуттів), мотиваційні схеми, інструментальні (готують людей до дій), контрольні (самоконтроль і гальмування). Обробка інформації і схеми. Автоматичні думки (аналог у Фрейда – передсвідоме мислення).

Методи, розроблені індивідуальною психологією, обов'язкові для зняття симптомів. Вони виявляються найбільш ефективними тоді коли спрямовані на усвідомлення: емоції, когніції й поведінку.

Така програма відповідає наступній загальній схемі:

1. Створюється «ситуація виходу із стану безпорадності, заблокованості», що заснована на принципах гуманістичної психології, яка підтримується протягом всієї роботи з клієнтом. Психодіагностичні тести застосовуються в мінімально необхідній кількості.

2. Для встановлення причинних зв'язків застосовується і опрацювання «свідомого», що отриманий в результаті активного вислуховування тієї інформації, яку клієнт надає, і опрацювання «несвідомого», тобто матеріалу, матеріалу отриманого в результаті вільних асоціацій у тих випадках, коли має місце невроз.

3. Для знання тривожності і депресії застосовується набір вправ із релаксації і вправ на візуалізацію приємних спогадів.

Панічні атаки – це страх, тривожність. Почуття самі по собі не завдають шкоду організму. Панічні атаки суб'єктивно переживаються важко (наприклад, пульс може бути в нормі, а людина відчуває сильне серцебиття).

Самі по собі напади паніки не становлять загрози. У більшості випадків вони залишаються поза розумінням людини. Але панічні атаки приносять багато неприємностей, оскільки тісно пов'язані з життям людини.

Для подання панічних атак була створена програма з наступних елементів:

- 1) Створення «ситуацій допомоги» і відповідних емпатичних взаємовідносин;
- 2) Навчання клієнтки розслаблення і поліпшення її загального настрою шляхом використання систем словесних дій та афірмації, спеціально розроблених для неї;
- 3) Підвищення самооцінки і самоповаги клієнтки шляхом використання, окрім емпатичного слухання, певних маніпуляцій з образами уяви клієнтки;
- 4) Зняття власне фобічних симптомів шляхом використання методів десенсибілізації.

Для створення систем гіпотез про причини виникнення фобічних симптомів у клієнта використовувалися результати етапу оцінювання, метод діалогу, метод напівпитань, метод деталізації (інформацію яку надає клієнт) і результати вільних асоціацій.

На основі матеріалу стратегія десенсибілізації була спрямована, в першу чергу на джерела цих деструктивних сценаріїв. Ефект досягається шляхом викликання яскравих позитивних картин клієнта, що знаходиться в стані глибокої релаксації. Слід зазначити, що, як правило, клієнти з фобіями не стільки бояться самих усвідомлених предметів страху, а бояться власної тілесної реакції на них.

Основними структурними компонентами психоемоційного благополуччя є знання, практичні уміння, засновані на цих уміннях переконання та комплекс позитивних або/і негативних психоемоційних почуттів і станів – переживань, пов'язаних з певними явищами, обставинами.

Висновки. Клієнти з панічними атаками відрізняються високим рівнем готовності працювати і тому менш проявляють опір розв'язання проблеми. Це безумовно приводить до позитивних результатів. Визначена схема роботи з клієнтами, у яких панічні атаки, у вигляді постановки завдань: зрозуміти природу нападів паніки і панічного неврозу, а також порочного кола «боязні страху» і «боязні хвороби»; навчитись протистояти симптомам страху і нападам; систематично тренуватися в умінні в поганому бачити гарне, корисне. Безплідні або фатальні роздуми перетворювати на позитивні; йти назустріч обставинам, яких бажали, але при цьому уникали раніше, намагаючись піти від прийняття рішення, за своє життя. Теорія основана прикладом з практики. Клієнт у процесі психологічних консультацій працює над розвінчанням своїх патогенних переконань, навчається новій поведінки, змінює ставлення до себе, до інших і життя в цілому.

Список використаних джерел

1. Барлоу Д. Клиническое руководство по психическим расстройствам / Д. Барлоу. СПб. : Питер, 2008. С. 18–102.
2. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное консультирование. М., 1994.
3. Вікова та педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К. : Просвіта, 2001. С. 233-259.
4. Коттлер Дж., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование. СПб. : Питер, 2001.
5. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье / Пер. с англ. М. Будыниной, Г. Пимочкиной. М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002.
6. Петрушин С. В. Мастерская психологического консультирования. Казань: ЗАО «Новое знание», 2001.
7. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості: навч. посібник для студ. ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів. Харків: Фоліо, 1996.
8. Максименко С.Д. Патопсихологія. навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів К. : ТОВ «КММ», 2010. 210 с.
9. Нардонэ Дж. Страх, паника, фобия: Краткосрочная терапия. М. : Психотерапия, 2008. 352 с.
10. Николаева В.В. О вкладе развития патопсихологии. Журнал клинической и специальной психологии. 2012. №1. С. 9-17.
11. Прашко Я. Когнитивно-бихевиоральная терапия психических расстройств. М. : Институт общегуманитарных исследований, 2015. 1072 с.

12. Айви А. Е., Айви М. Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: Практическое руководство. М., 1999.

Галигіна Людмила Олександрівна,
практичний психолог
Роменської загальноосвітньої
школи І-ІІ ступенів № 6
м. Ромни Сумської області

ДІАГНОСТИКА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ТА ЗВ'ЯЗКІВ У СІМ'Ї МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Актуальність дослідження. Аналіз стану сучасної родини вказує на численні проблеми в її становленні й розвитку: зниження інтегративності родини, конфліктні стосунки між подружжям, порушення емоційних зв'язків між батьками й дітьми; зміна умов життя, переоцінка суспільних та особистісних цінностей тощо. Часто причини проблем сім'ї пов'язані або зі специфікою сімейного спілкування (спостерігається тенденція до зниження якості й кількості мовленнєвого спілкування, наявна авторитарність і міжособистісна дистанція, непорозуміння й нав'язування неадекватних соціальних ролей), або з індивідуальними особливостями членів сім'ї (емоційні та психосоматичні порушення, низька стресостійкість), тобто мають психологічний характер, тому одним з важливих напрямів діяльності практичного психолога є робота з сім'єю [5, с. 5].

Мета дослідження – визначити актуальні та перспективні методи психологічної діагностики міжособистісних стосунків та зв'язків у сім'ї методами арт-терапії.

Виклад основного матеріалу. Арт-терапія – це метод психотерапії, заснований на мистецтві та творчості. На сьогоднішній день вона вважається однією з найбільш м'яких, але ефективних технологій, що використовується в роботі психологами.

Техніки арт-терапії застосовуються при досить широкому спектрі проблем. До якого входить і діагностика міжособистісних стосунків у сім'ї. Діагностика в сімейній арт-терапії заснована на виконанні членами сім'ї різних завдань, як правило зображувального характеру. Ці завдання можуть бути доповнені ігровою та постановочною діяльністю, спільними вправами з використанням музики, техніками наративного та візуально-наративного підходів, пов'язаних зі створенням та сприйняттям усних та письмових оповідань. Діагностика та оцінка, як правило проводиться в ході першого сеансу сімейної арт-терапії. Приклади діагностичних технік:

- малюнок сімейного герба;
- зображення сцен сімейного життя;
- спільний малюнок, скульптура чи фотоколаж на вільну тему;
- створення каракуль з подальшим обговоренням та промальовування образів;
- малювання «сімейного портрету» в виді реалістичного чи метафоричного зображення членів сім'ї (при метафоричному зображенні учасникам занять пропонується зобразити членів сім'ї різними кольорами або підібрати ілюстрації з журналів, які асоціюються з різними членами сім'ї);
- зображення будинку з членами сім'ї у ньому, які займаються якимись справами;
- зображення значимих сімейних подій – приємних чи неприємних (сімейних свят, спільний відпочинок і т.д.);
- зображення проблемних ситуацій (сімейний конфлікт, хвороба одного з членів сім'ї і т.д.);
- зображення того, що являється в житті сім'ї найважливішим;
- ілюстрація різних сімейних ситуацій(приємних чи неприємних) в процесі їх розвитку шляхом створення серії малюнків;

- зображення бажаного майбутнього та цілей сім'ї;
- зображення «життєвого шляху» сім'ї, коли членами сім'ї пропонується намалювати основні віхи розвитку сім'ї, найбільш важливі події в сімейному житті;
- зображення улюблених занять та вподобань;
- створення композицій на задану або вільну тему.

Деякі з цих технік пов'язані із створенням членами сім'ї індивідуальних робіт, інші створюються спільно. При цьому умови спільної діяльності можуть змінюватися: в деяких випадках членам сім'ї пропонується спочатку обговорити, як вони уявляють собі предмет зображення (наприклад, те, що вони рахують сімейною проблемою) і можливі способи їх передачі на малюнку. Цінна інформація стосовно ролей членів сім'ї та особливостей їх взаємодії може бути отримана в ході спостереження за процесом обговорення. Іноді членів сім'ї просять відразу почати малювати та втриматися від розмов, що може являтися додатковим фактором сприяючим більш яскравому прояву особливостей взаємодії між членами сім'ї та перебудові їх відносин. В процесі арт-терапії проявляються та оцінюються як слабкі (проблемні), так і сильні (ресурсні) аспекти досвіду сім'ї [4, с.98].

Авторські методики діагностики міжособистісних стосунків та зв'язків

Техніка «Один день з життя сім'ї»

Ціль: діагностика сімейних відносин. Виявлення проблем у відносинах між членами сім'ї.

Задачі:

- спостерігати та раціонально аналізувати емоційні стани в сім'ї;
- осмислення причин конфліктів;
- усвідомлення емоційної підоснови своєї та чужої поведінки;
- спонукати подружжя до більшої комунікації один з одним, відкривати свої потреби та погляди.

Приладдя: конструктор LEGO (дрібні деталі, фігурки чоловічків різної статі, домашнє приладдя), стіл, папір, ручка

Час роботи: 1 год

Вік: від 10 років

Алгоритм роботи

Інструкція: членам сім'ї пропонується створити за допомогою конструктора LEGO один день з життя їх сім'ї. Розставити членів родини так, щоб це відображало їх відносини. В ході роботи дозволяється спілкуватися.

Після побудови композиції пропонується підібрати фразу (вислів, девіз), яка б характеризувала поведінку кожного.

Питання кожному члену сім'ї:

1. Як Ви відчуваєте себе на цьому місці серед родичів?
2. Чи здивувало Вас сааме таке відтворення вашої сім'ї?
3. Чи здогадувалися Ви раніше, що відносини виглядають саме так?
4. Чи згодні Ви з тим, що ваша сім'я функціонує саме так, як побудовано?
5. Які зміни в житті Ви хотіли б зробити?
6. За який час ви хочете це зробити?
7. Чому для вас це важливо саме зараз?
8. Що Ви зробите вже сьогодні для того, щоб ситуація змінилась? Три простих дії.
9. Що Ви будете відчувати коли ці зміни відбудуться?

Потім можна побудувати композицію «Мій ідеальний день з сім'єю». Над створенням працюють всі разом. Дозволяється спілкування та обговорення.

Питання до кожного члена сім'ї:

1. Які у вас виникають почуття, коли Ви зараз дивитесь на ваш твір?
2. Як почувають себе члени родини?
3. Що Ви зробите вже сьогодні, для того, щоб взаємини в вашій сім'ї стали кращими?
4. Що вам може завадити зробити ці зміни? (2-3 причини).

5. Як ви можете подолати ці перепони?
6. Хто чи що зможе вам допомогти зробити ці зміни?
7. Що вам дала зрозуміти дана техніка?

Висновок: важливо, щоб кожен член сім'ї аналізував композицію і давав відповіді на запитання. Дана техніка допомагає зрозуміти, які наявні проблеми у сімейних відносинах саме зараз.

Техніка «Мій Всесвіт»

Ціль: діагностика взаємовідносин в сім'ї, виявлення проблем в будівництві особистих кордонів, розвиток рефлексії.

Задачі:

- виявлення та вирішення проблем міжособистісних відносин;
- розуміння своїх особистих кордонів;
- виявлення суб'єктивної ролі всіх членів сім'ї.

Приладдя: аркуш паперу формату А4, кольорові олівці або фарби.

Час роботи: 1 год

Вік: від 18 років

Алгоритм роботи

Вступ. Всі ми частина Всесвіту. Якщо весь Всесвіт – це макро-космос, то ми в своєму житті створюємо мікро космос. Ми та наші близькі, подібно планетам маємо свій цикл, гравітацію, темп та те, як ми взаємодіємо з іншими планетами – людьми. Наскільки близько чи далеко вони від нас.

Інструкція: Пропонуємо клієнту сісти зручно, розслабитися, заплющити очі та пофантазувати. Уявити собі Всесвіт в якому є він (клієнт) в образі планети та близькі люди (чоловіки/жінки), котрі також є в цьому Всесвіті. Потихеньку відкрити очі та почати малювати свій Всесвіт.

Запитання після виконаного малюнку:

- 1) Що та кого Ви зобразили?
- 2) Які відчуття були, коли створювали малюнок? Свою планету? Інші планети?
- 3) Як це пов'язано з тим, що відбувається в вашому житті в даний момент?
- 4) Як себе відчуває ваша планета? Яку роль вона виконує?
- 5) Хто до неї ближче, а хто подальше?
- 6) Яку температуру має ваша планета?
- 7) Які ресурси має ваша планета? А які ресурси у інших планет?
- 8) З якою планетою схожа ваша планета?
- 9) До якої планети ваша відчуває найбільший потяг? Це ваша планета притягує чи її притягують?
- 10) Яка планета найбільша? Про що це для вас?
- 11) Що ви можете зробити для вдосконалення цього Всесвіту?
- 12) Чи задоволені Ви своїм місцем у цьому Всесвіті?
- 13) Чи хочеться щось прибрати або додати?

Аналіз: Звертаємо увагу клієнта на те, хто в полі гравітації його планети. На кольори, на відстань між планетами. Ресурси – це про те, що я можу віддавати та брати. Звертаємо увагу на схожість чи відмінність планет. Розміри та розташування на малюнку. Потяг – це почуття. Хто найбільше хоче відносин. Нагадати, якщо не видно інших планет, це не означає, що вони не впливають на клієнта. Можна навіть намалювати ті планети, котрих не видно і відчути їх гравітацію (дію) на себе. Які відчуття від цього? Це про чесність перед собою в першу чергу.

Висновок: Техніка дозволяє розібратися у відносинах в особистому житті, а також у почуттях до партнера. Зрозуміти свої потреби. Наскільки гармонійний баланс – брати, віддавати. Техніка допомагає побачити ситуацію зі сторони та виявити проблеми, а також знайти рішення.

Висновки. Підбиваючи підсумки цього невеликого огляду, можна зазначити, що сучасна сім'я, її особливості, структура, функції, її вплив на формування особистості надають дуже багатий матеріал для психологічних досліджень. Досліджуючи різні сім'ї – проблемні, аномальні, нетипові тощо, констатуючи, можливо, певні негативні тенденції, слід все ж пам'ятати про те, що кожна сім'я володіє внутрішніми ресурсами та потенціалом для розвитку. Будь-який кризовий момент не обов'язково має виключно негативне значення, а дозволяє сім'ї, усвідомивши та асимілювавши власний досвід, перейти на інший рівень функціонування – рівень більш глибоких, більш задовільних стосунків, за яких враховуються потреби кожного. [3, с. 12-13]

Список використаних джерел

1. Дымнова Т. И. Семейный образ жизни: естественный и искусственный отбор в условиях современности: материалы Всероссийской научной конференции «Психологические проблемы современной Российской семьи». в 3х частях. Часть 3 / под ред. В.К. Шабельникова, А. Г. Лидерса М., 2003. 156 с.
2. Сатир В. Психотерапия семьи. СПб.: «Речь», 2000. 283 с.
3. Эйдемиллер Е., Юстицкий В. Психология и психотерапия семьи. СПб, 2000. 512 с.
4. Вестник практической психологии образования № 1(22) январь-март 2010. 62 с.
5. Психологія сім'ї: навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта» / О. Горецька, Н. Сердюк. Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2015. 216 с.

Гордієнко Альона Сергіївна,
практичний психолог Рябушківського
навчально-виховного комплексу:
загальноосвітня школа І-ІІІ ст. – заклад дошкільної
освіти с. Рябушки Лебединського району

СУТНІСТЬ ТА ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ У СТАНІ НАПРУЖЕНОСТІ

Актуальність дослідження. Проблема формування стресу в людини стала набувати критичного значення в нашій країні та за кордоном в останні десятиліття ХХ та в ХХІ сторіччі. Цьому сприяли кілька обставин. Наявність підвищення рівня загальної тривожності, напруженості, занепокоєння у більшості людей відбувається під впливом значної зміни виробничих технологій та інтенсифікації соціальних процесів. Особливо виражені такі ефекти впливу на психіку людини в напружених ситуаціях: при розвитку природних і техногенних катастроф та лих, аварій, соціальних і професійних конфліктів, появі в процесі трудової діяльності складних, відповідальних і небезпечних завдань [9].

Переведемо фокус на сьогодні. В даний момент весь світ перебуває на «добровільно-примусовій» ізоляції. В такій собі «зоні відчуження» від звичного життя. Офісні працівники, школярі, студенти, заробітчани, будівельники, педагоги, перукарі і т.д. вимушено, але стовідсотково змінили свій стиль і контент життя, графік. Жителі Землі такого ще не переживали. Багато від чого нам довелося відмовитися. Реальне життя багатьох людей стало онлайн – життям: онлайн - роботою, дистанційним навчанням, інтернет-закупівлями, тощо. Все, перелічене вище, провокує неабияку напруженість. Нам треба звикнути, адаптуватись до таких незвичних умов. Статистика і дослідження свідчать, що в період карантину люди абсолютно різних категорій переживають стан стресу чи схильні до нього: втрата роботи; неможливість подорожувати, ба, навіть сходити в гості; масочний режим; залякування штрафами; батьки враз стали виконувати роль вчителів; педагоги виснажені перенапруженням онлайн - графіком; всі сім'ї згромаджені вдома, де з дня на день побут провокує емоційне напруження, сварки, часто розлучення. Це все, нажаль, наші з вами

реалії. Постійний стан невизначеності призводить до значного нервовопсихічного напруження і, як наслідок, стресу. Тому актуальність даної статті очевидна.

Мета статті – розкрити сутність стресу та передумови його виникнення у стані напруженості.

Виклад основного матеріалу. За оцінками численних експертів в даний час значна частина населення страждає психічними розладами, викликаним гострим або хронічним стресом. Він набуває масштабів епідемії і являє собою основну соціальну проблему сучасного суспільства [1]. Усі біологічні організми мають життєво важливий уроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги і балансу. Сильні зовнішні подразники можуть порушити рівновагу. Організм реагує на це захисно-приспосувальною реакцією підвищеного порушення. За допомогою порушення організм намагається пристосуватися до подразника. Це неспецифічне для організму порушення і є станом стресу [5]. Якщо подразник не зникає, стрес підсилюється, розвивається, викликаючи в організмі цілий ряд особливих змін – організм намагається захиститися від стресу, попередити його або придушити. Однак можливості організму не безмежні і при сильному стресовому впливі швидко виснажуються, що може привести до захворювання і навіть смерті людини [5].

До найбільш вагомих чинників, які «переломлюючись» через особистісні особливості, можуть зумовлювати виникнення стресу можна віднести: перевантаження, конфлікти, необхідність перебувати тривалий час у стані напруженості та невизначеності, високий рівень відповідальності тощо [3]. На мозок людини безперервно діють різноманітні за кількістю і якістю подразники з внутрішнього і навколишнього середовищ. Виникнення несподіваної та напруженої ситуації призводить до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем [5].

Наступає неспецифічна реакція організму у відповідь на цю ситуацію – стрес. Стрес – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Виникаючи на нашому шляху труднощі (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень.

Впливи, що спричиняють стрес, називаються стресорами. Їх теж можна поділити на фізіологічні та психологічні. Фізіологічні стресори безпосередньо впливають на тканини тіла. До них належать біль, холод, висока температура, надмірні фізичні навантаження та ін. Психологічні стресори – це стимули, які сигналізують про біологічну чи соціальну значущість подій: сигнали загрози, небезпеки, переживання, образи, необхідність розв'язання складних завдань та ін. [6]. Залежно від характеру і специфічності виникнення стресу фактори ризику його виникнення умовно поділяють на дві групи: біолого-психологічні і соціально-виробничі.

До біолого-психологічних факторів належать спадково-конституційні, які визначаються особливостями стану ендокринно-гуморальної системи. У разі схильності людини до якогось захворювання воно виникає при стресі майже завжди. Тому, знаючи цю схильність, можна передбачити засоби профілактики і заходи захисту в умовах дії стрес-фактора. Психологічні фактори частіше виникають в осіб, для яких властиві риси характеру, що сприяють формуванню нервового напруження (конфліктність, нетерпіння, непорозуміння між близькими людьми, зневіра в собі, агресивність, хронічна тривожність, внутрішня напруженість, інтимно-особистісні проблеми). До соціально-виробничих факторів ризику виникнення стану стресу належать соціальні зміни (розлучення, смерть близьких), життєві труднощі, тривале емоційне перенапруження, постійне відчуття нестачі часу, хронічне стомлення, покvapливість, порушення режиму праці і відпочинку, втрата особистого престижу, тривале очікування в процесі роботи, відсутність взаємодопомоги і взаєморозуміння між співробітниками, хронічна гіпокінезія тощо [2, 7].

Під час стресу виділяються гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем (ритм серця, частота пульсу тощо). Сам по собі стрес – це захисна реакція організму

[7]. Адреналіновий сплеск допомагає максимально швидко і ефективно відреагувати на ситуацію, яку мозок і тіло сприймають як небезпечну. Стрес має абсолютно практичні і корисні функції – наприклад, поліпшує пам'ять. Стрибок з парашуту чи перегляд блокбастеру активують гіпокамп (це ділянка мозку, що відповідає за вивчення нової і запам'ятовування старої інформації). Проблеми виникають, коли стрес як результат постійного стану напруженості, стає хронічним: кілька місяців постійного хвилювання через кар'єру, фінанси, стосунки і т.д. В режимі частого стресу робота гіпокампальних клітин порушується: старі клітини стають більш вразливими, а нові формуються рідше. У разі переходу стресу в «токсичну» форму, ці клітини можуть навіть гинути. Такі трансформації гіпокампу призводять до порушень пам'яті і зниження здатності до навчання.

Стрессова реакція має різний прояв у різних людей: активна – зростає ефективність діяльності; пасивна – ефективність діяльності різко зменшується.

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини пришвидшується дихання, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації. Усе разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується.

2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес фактор, що викликав, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може привести її до хвороби.

При впливі дратівного фактора в людини формується оцінка ситуації як загрозової. Ступінь загрози у кожного своя, але в будь-якому випадку викликає негативні емоції. Усвідомлення погрози і наявність негативних емоцій «штовхають» людину на подолання шкідливих впливів: вона прагне боротися з фактором, що заважає, знищити його або «піти» від нього убік. На це особистість спрямовує усі свої сили. Якщо ситуація не вирішується, а сили для боротьби закінчуються, можливий невроз і ряд незворотніх порушень в організмі людини. Наявність усвідомленої загрози – це основний стресовий фактор людини.

Оскільки в одних і тих самих ситуаціях одні люди бачать загрозу різного ступеня, а інші в цих же умовах не бачать її зовсім, то і стрес, і його ступінь у кожного свої.

Стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні і медичні ознаки. Крім того, будь-який стрес обов'язково включає емоційну напругу.

Фізіологічні ознаки: хекання, частий пульс, почервоніння або збліднення шкіри особи, збільшення адреналіну в крові, потіння.

Психологічні ознаки: зміна динаміки психічних функцій, найчастіше уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу ухвалення рішення.

Особистісні ознаки: повне придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, страх, тривожність, безпідставне занепокоєння.

Медичні ознаки: підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомності, афекти, головні болі, безсоння.

Зіштовхнувшись з екстремальною ситуацією (або сприйнявши її такою), людина переживає різкий ріст емоційної напруги. Вона боїться, що не справиться з цією ситуацією, що остання нанесе їй шкоду. В результаті у людини з'являється стан тривоги [8].

Емоційне порушення росте і починає заважати виконанню тієї діяльності, якою людина зайнята. Діяльність дезорганізується: з'являються помилки, збільшується час виконання

окремих дій, порушується процес планування й оцінки діяльності. Усе це викликає негативні емоції, додає занепокоєння, викликає непевність у своїх силах, знижує самооцінку.

Як наслідок, росте стан напруги, що приводить до ще більших помилок і дефектів діяльності. Виходить замкнуте коло «утягування» людини в стрес.

Висновки. Отже, тривале перебування людини в стані напруженості може створити передумови для стресу. Стрес є невід'ємною складовою сучасного життя. Проживання у великому місті – для організму стрес. Ризик тривожних розладів у городян вище на 21%, на 39% частіше вони страждають від афективних розладів. Масова урбанізація стала справжнім викликом для громадського здоров'я [10]. Організм не бачить різниці між «великим» і «маленьким» стресом. Будь-яка адреналінова ситуація запускає біля 1400 біохімічних процесів. Питання не в тому, який стрес, а в тому, як часто ми перебуваємо в стресі і чи працюємо усвідомлено над його зняттям [12]. Постійна напруженість, тривога і переживання знижують рівень дофаміну, а отже позбавляють людину здатності насолоджуватися і отримувати задоволення. Якими б не були події і оточення, мозок не здатен буде позитивно реагувати на них.

Список використаних джерел

1. Бодров В. А. Информационный стресс. М., 2000. 352с.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М., 1984.
3. Гальперин Я. Г. Технология психологической самозащиты. Стресс – дистресс – проблема XX века. М.: Педагогика и психология, 1997. 230 с.
4. Грехэм Дж. Как стать родителем самому себе. М. : Мир, 1993. 180 с.
5. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. М.: Политиздат, 1989. 319 с.
6. Коган Б. М. Стресс и адаптация. М.: Знание, 1980 № 10.
7. Тригранян Р. А. Стресс и его значение для организма. М.: Наука, 1988. 176 с.
8. Жариков Е.С. Психология успеха: Психологические средства стрессоустойчивости. М.: Педагогика и психология, 1990. 143с.
9. Зазыкин В. Г. Менеджер: Психологические секреты профессии. М.: Наука, 1992. 234 с.
10. Кижаяев-Смык Л. А. Психология стресса: Издат. Наука. Москва 1983.
11. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Мир, 1989. 432 с.
12. Шрайнер К. Как снять стресс. 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты. М.: Педагогика, 1993. 163 с.

Гоч Наталія Володимирівна,
практичний психолог Чернеччинського
навчально-виховного комплексу
ЗОШ I-III ступенів - заклад дошкільної освіти
Краснопільської селищної ради Сумської області

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ

Актуальність дослідження. Підлітковий вік – це період, коли відбуваються бурхливі фізіологічні та психологічні зміни, формується особистість зростаючої людини. Негативні процеси в найближчому соціальному оточенні підлітка, розширення соціальних вимог до дитини часто провокують різноманітні відхилення в її поведінці, характері, емоційні та нервово-психічні порушення, навіть зриви. Актуальність дослідження цієї проблеми зумовлена недостатньою поінформованістю фахівців, що постійно працюють з підлітками, насамперед вихователів, учителів, психологів, щодо небезпеки проявів наслідків впливу стресу й можливостей допомоги підліткам у стресовому стані [1].

За умови відсутності позитивного виховного впливу сім'ї та найближчого оточення особливої ваги набуває позиція вчителя з надання проблемному підлітку психолого-педагогічної допомоги, підтримки, супроводу з метою профілактики можливої соціальної або психологічної дезадаптації, а також корекції його особистісного розвитку й виховання. Тобто мова йде про психолого-педагогічний супровід, який здійснюється педагогом у взаємодії з проблемним підлітком і, по можливості, з його батьками. Життя кожного із нас сповнене надмірними стресами та переживаннями. Швидкий розвиток суспільства впливає на людей як позитивно, так і негативно. Відсутність у суспільстві стабільної ідеологічної бази і матеріальної основи, глибокі та різкі зміни соціальних стереотипів пред'являють підвищені вимоги до механізмів стресостійкості будь-якої людини створюючи додаткову психологічну напруженість не тільки у дорослих, але й у дітей і підлітків.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні й дослідженні особливостей прояву психологічного стресу у підлітків.

Виклад основного матеріалу. Організм підлітка використовує стрес для захисту від будь-яких загроз. Загрози, які психологи називають стресором, поділяються на два типи: - фізичні – біль, холод, спека, пошкодження: вони діють безпосередньо на тканини тіла; - психологічні – це стимули, які важливі для підлітка в соціальному плані, що породжують такі емоції, як: образа, злість, страх. Психологічний стрес, як психічний стан є своєрідною формою відображення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, в якій він знаходиться. Поява стресу змушує підлітка, або його організм починати діяти з єдиною метою – захиститися.

Стає зрозумілою колосальна роль підготовки людей до кризових стресових ситуацій життя, щоб вони були готові до них і переносили їх без шкідливих наслідків для свого здоров'я. А це, вочевидь, слід робити з дитинства, зі школи з метою збереження психологічного, емоційно-вольового здоров'я молоді людини, треба створювати й впроваджувати нові спеціальні психологічні технології впливу на світогляд як учнів, так і вчителів [4]. За таких обставин та умов набуває особливого значення запобігання стресу, його небажаним наслідкам. Треба всебічно готувати наших дітей для існування в умовах стресу. Тим більше нині: друге місце серед захворювань підлітків посідають нервові й психічні хвороби. Це не може не непокоїти не тільки лікарів, а й широку громадськість. Очевидно, настав час провести такі спеціальні дослідження: наскільки психологічно готові діти до стресів. Ми маємо загартовувати дітей, учити їх гідно зустрічати труднощі, стресові ситуації й вміти вистояти перед ними.

Для дітей у підлітковому віці характерні різка зміна настрою і переживань, підвищена збудливість, імпульсивність, надзвичайно велике коло полярних відчуттів. Діти раптом стають неслухняними, млявими, дратівливими, у них спостерігаються раптові зміни настрою, їх охоплює занепокоєння, а також порушується сон і знижується працездатність. Вони починають страждати від незрозумілих хвороб і кидаються в крайнощі при виборі високих ідеалів. Часто здається, що вони вороже ставляться до себе, та й до батьків. У цей період вони можуть кинути школу, роботу, романтичне захоплення або нічого не міняти, але ображатися на всіх. Це є найяскравіші прояви кризи підліткового віку. Вони замкнуті, відгороджені не тільки через те, що соромляться розказати про свої переживання, але часто це зв'язано з тим, що діти самі не в змозі розібратись у своїх відчуттях. А відчуття ці дають про себе знати не тільки внутрішнім бродінням, напруженістю, але й несподіваною для самого підлітка образливістю. Відчуття власної гідності в підлітка настільки загострені, що будь-які дрібниці здатні його зачіпати. Крім того, багато своїх переживань він вважає настільки інтимними, що ніколи нікому не дозволить їх торкнутися. Тому різні, неначебно безневинні зауваження можуть боляче ранили самолюбність. Спосіб же реагування на образу залежить від індивідуальних особливостей. Хоча це здається парадоксальним, реакція у вигляді зухвалості, грубості більш доцільна і для дитини, і для оточуючих. Підліток тим самим дає вихід своїм негативним емоціям, тобто знімає стан фрустрації, внутрішньої напруженості. Загострене почуття власної гідності – закономірний наслідок пристрасного

прагнення стати дорослим. Переважна більшість підлітків вважає себе більш дорослими, ніж це є насправді. Звідси – вимоги рівноправності з дорослими й неприйняття категоричних наказів і нудних моралей. Дитина підліткового віку вже свідомо вважає, що вона має право на самостійність й упирається в основному тоді, коли, як їй здається, це право ущемляють і тим самим зачіпають відчуття власної гідності. Деякі підлітки відрізняються недовірливістю, схильністю до надмірної фіксації внутрішніх відчуттів. Характерно, що підліток дуже педантичний і критичний в оцінках поведінки інших людей, хоча сам часом «грішить» у таких самих ситуаціях. Така непослідовність пояснюється тим, що усвідомлення міжособистісних зв'язків, соціальних ситуацій дещо випереджає розвиток самосвідомості, самоконтролю. Гостро помічаючи помилки інших, дитина сама скоює аналогічні помилки, бо імпульсивна її натура ще не повністю піддається самоконтролю. Крім того, соціальний, життєвий досвід підлітка ще малий, і в багатьох ситуаціях він спочатку діє, а вже потім осмислює те, що відбувається [5].

Віковою нормою для підлітка є емоційний рівень реагування на труднощі життя. Підлітки частіше використовують емоційні способи боротьби зі стресом, оскільки загострення емоційних властивостей особистості є їх характерною ознакою. З'являються психологічні новоутворення, притаманні саме підлітковому віку: розвиток рефлексії і, як результат цієї рефлексії, – розвиток самосвідомості. При цьому, розвиток рефлексії не обмежується тільки внутрішніми змінами самої особистості підлітка, а у зв'язку із виникненням самосвідомості, для нього стає можливим і глибше розуміння інших людей. У підлітків переважаючою реакцією на кризові ситуації є реакція протесту, символічний вихід із екстремальних ситуацій або спроби зробити конструктивний висновок з минулих невдач. У цьому віці ще не сформований свій індивідуальний стиль подолання впливів екстремальних ситуацій, набір стратегій містить запропоновані навколишньою дійсністю засоби подолання. При цьому підліток поки ще не віддає явної переваги жодному з них. Разом з тим, відзначається, що пріоритетну тенденцію розвитку в старшому підлітковому віці отримують моделі пошуку соціальної підтримки та стратегії агресивної поведінки. У силу свого віку старші підлітки знаходяться на деякій умовній межі переходу, коли вектор поведінки може бути легко змінений у бік активної адаптивної або неадаптивної поведінки, що веде до формування певної усталеної стратегії поведінки. Отже, підлітки потребують своєчасної зовнішньої підтримки, яка змінює їхні навколишні та особистісні ресурси, сприяє прояву більш гнучких, соціально адаптивних форм поведінки. У більшості випадків дитина може впоратися із нетяжким стресом за допомогою найближчого підтримуючого оточення. Наслідки довготривалої дії екстремальних умов на дітей також можуть проявитися з часом, впливати у подальшому на їх доросле, сімейне життя. Ефективна взаємодія спеціалістів з дітьми в ситуації кризи зменшує її негативний вплив на навчання і психічне здоров'я, а також дозволяє швидше повернутися до нормального існування і запобігти появі психосоціальних проблем.

Усі діти переживають серйозні стреси. Деякі зміни стресового характеру є віковою нормою й пов'язані з фізіологічними змінами – ростом, гормональною активністю й зумовлюють соціальні зміни – у стосунках із сім'єю, оточенням. Інші мають особистісний характер: заборона на подальше навчання й необхідність самому заробляти гроші, неблагополуччя в сім'ї: скандали, розлучення батьків; шкільні нововведення, куріння маріхуани, вживання наркотиків, сексуальні проблеми, проблеми фізичного характеру, проблеми кримінального характеру, СНІД, катаклізми, важкі хронічні захворювання – усе це може призвести до серйозних стресів у дітей. З'являється новий емоційний стан, так званий «афект неадекватності». Аномальна поведінка в підлітковому віці трактується як прояв конфлікту між звичайною залежністю від дорослого і бажанням відокремлення, сепарації. Негативізм і агресія – це дезадаптивні спроби розв'язання конфлікту. Даний тип поведінки на зовнішньому плані затверджує «автономію» підлітка. В цьому разі на внутрішньому плані часто присутня впевненість, що саме така поведінка посилює увагу батьків, дорослих якої дитина ще потребує.

Як можна допомогти підлітку розібратися в проблемах, відреагувати емоційні напруження і адекватно приймати рішення в складних ситуаціях. Арт-ігри, вправи і техніки – ефективна, доступна, проста форма «швидкої» психологічної допомоги, в основі якої – безпечна і природна для людини образотворча творчість як своєрідний «транзитний простір», більше надійний і захищений, ніж слова. У наш час усе більше активно застосовується такий здоров'язберігаючий підхід, як психокорекція мистецтвом. Створюючи творчий здобуток, людина може відсторонитися від пережитого, переосмислити його. Творча діяльність дозволяє кожній людині творити життя в буквальному значенні слова: ліпити щастя, малювати сум, писати роман про конфлікти, танцювати настрій, любов... Це дуже потужний метод. Малювання – це не тільки відбиття у свідомості дітей навколишньої дійсності, їх буття у світі, але і вираження відносин до цієї дійсності, її моделювання і трансформація [6].

Арт-техніка «Емоції й почуття» Призначення і пріоритетні цілі: виявлення емоційного фону, актуалізованих емоцій, почуттів, переживань у ситуації гострого стресу – оперативна допомога, відреагування психотравмуючих переживань, емоційна розрядка; психопрофілактика негативних емоційних переживань і їх проявів; гармонізація емоційного стану як потенціалу для подолання деструктивних змін особистості й особистісного росту.

Саме робота з образотворчими матеріалами сприяє вивільненню почуттів роздратування, гніву, образи, провини, сорому. Це, у свою чергу, сприяє розумінню і поступовому подоланню власних внутрішньо особистісних конфліктів. От чому арт-техніки, безсумнівно, ефективні в дослідженні і подоланні кризових ситуацій, а також у якості швидкої психологічної допомоги і підтримки, для розвитку стійкості і стресостійкості особистості. Спонукаючи людину до вільного вираження в символічному виді емоцій, почуттів, переживань, психолог сприяє розвитку адаптивних ресурсів особистості, її психологічної стійкості до психотравм і опірності у важких життєвих ситуаціях.

Вправа «Два кольори». Виберіть (з багатої кольорової палітри) два кольори. Перший – той, який найбільш імпонує в даний момент, другий – найменш імпонує. Намалюйте на аркуші малюнок, використовуючи обидва ці кольори. Обговорення: – Розкажіть про свій малюнок. – Які почуття він викликає у Вас? – Як Ви можете назвати його? – Можливо Ви бачите зараз якийсь образ? – Якщо так, дайте йому назву. – Як Ви зараз себе відчуваєте? – Може Ви хочете що-небудь змінити? – Ви задоволені результатом? (Варіанти: – Виберіть з кольорової палітри три кольори, які за Вашим враженням складуть гармонійну композицію і намалюйте з їх допомогою абстрактний або цілком конкретний малюнок. – Виберіть кольори, які за Вашим відчуттям «нейтралізують» Ваші негативні переживання і використовуйте їх у створенні будь-якого малюнка.)

Вправа «Усвідомлення» Виберіть кольори які вам найбільше привабливі. Намалюйте складний клубок ліній, вільно малюючи по поверхні аркуша протягом 1хв. Постарайтеся «побачити» у цих карлючках якийсь образ і розвивайте цей образ вже усвідомлено – використовуючи ті ж фарби (олівець) і напишіть коротке оповідання. Обговорення: – Які емоції у Вас викликали під час малювання? – Розкажіть про свій малюнок. – Як Ви можете назвати твій малюнок? – Які емоції у Вас викликають ці кольори? – Як Ви зараз себе відчуваєте? – Може Ви хочете що-небудь змінити? – Ви задоволені результатом?

Вправа «Автопортрет у натуральну величину» Це вправа, яку не можна зробити індивідуально. Вам знадобиться партнер і дуже великий аркуш паперу. Ви повинні лягти на цей лист, щоб партнер міг обвести Вас по контуру Вашого тіла. Після цього ви створюєте «Образ самого себе». Домальовуєте. Розфарбовуєте так, щоб пояснити своїм малюнком: що ж відбувається всередині вас, як відчувають себе різні частини вашого тіла, якого вони кольору. Обговорення: – Які емоції викликала робота з автопортретом? – Розкажіть про свій малюнок. – Які кольори використовували і чому? – Як Ви зараз себе відчуваєте? Вище перераховано тільки самий мінімум арт – методів вираження і прояснення емоційного стану, які дають можливість виплеснути, вималювати весь накопичений стрес, щоб поліпшити стан свого здоров'я[7].

Висновки. Підлітковий вік має великі можливості для розвитку особистості й перетворення вчорашньої дитини на дорослу людину. На жаль, саме в цьому віці підлітки страждають від багатьох психологічних розладів, пов'язаних чи не найперше в житті з формуванням адекватної самооцінки та її узгодженням з оцінкою оточуючих. Саме неузгодженість між думкою оточення та власним сприйняттям підлітка себе є постійною причиною гострих або, навпаки, латентних конфліктів між підлітком і навколишнім світом. Це викликає постійне психологічне напруження й стреси, які суттєво шкодять психічній і соматичній сфері підлітка. Тому одним із важливих завдань психологів є проведення роботи, яка була б направлена на формування в підлітків адекватної самооцінки як засобу попередження багатьох проблем вікового розвитку.

Стресостійкість у підлітків може бути підвищеною шляхом створення сприятливих умов для активної соціалізації особистості і творчої діяльності. Для того, щоб у підлітка виробилася стресостійкість, необхідно допомогти йому визначати пріоритети: найбільш важливі і другорядні події, речі, правила. Сутність стресової реакції полягає в «підготовчому» порушенні й активації організму, необхідній для готовності до фізичної напруги. Отже стрес завжди передуює значній витраті енергетичних ресурсів організму підлітка, що призводить до виснаження функціональних резервів організму. Проблема регуляції емоційних станів є однією із найважливіших у психології й одночасно відноситься як до фундаментальних, так і до прикладних проблем.

Отже, можна виділити основні психологічні особливості дітей і підлітків, на які варто звернути увагу при формуванні стресостійкості: батькам і педагогам необхідно задовольняти потреби дитини в самостійності, в самопізнанні, самооцінці, самовизначенні, створювати ситуацію успіху, вказувати дитині на шляхи подальшого розвитку. Внаслідок цього, підлітками сприйматиметься позитивно допомога більш досвідчених людей в самопізнанні, у координуванні своїх уявлень про себе зі своїми реальними можливостями і здібностями.

Список використаних джерел

1. Сухов А. Н. Реальная социальная психология: учеб. для вузов. М.: МПСИ, 2004. 352 с.
2. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. 368 с.
3. Наугольник Л.Б. Психология стрессу. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 639 с.
4. Монахова А. Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия. Ярославль: Академия развития: Академия Холдин, 2004. 160 с.
5. Современный воспитательный процесс: состояние и проблемы. Социологические исследования. 2005. № 4. С. 89–93.
6. Практикум по арт-терапии: под ред. А. И. Копытина. СПб.: Питер, 2001. 448 с.
7. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник / уклад. Г. Б. Растроста. Суми. НВВ КЗ СОППО: 2018. 64 с.

Данилевська Наталія Михайлівна,
практичний психолог Басівської
загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів
Сумської районної ради Сумської області

ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ПЕДАГОГІВ

Актуальність дослідження. Сьогодні таке поняття як «стрес» (реакція організму на подразнення, де подразником є ситуація) є невід'ємною складовою повсякдення людини. Життєві труднощі, з якими суспільство стикається щодня, вибивають людину з рівноваги, змушують різко міняти звичну поведінку. Усе це веде до переживання стресового напруження. У невеликих кількостях стрес може бути «позитивним», стати здоровим

стимулом для творчих дій. Але надмірний стрес – «токсичний» і може вплинути на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємини з оточенням і в родині. Тому для людини дуже важливим є уміння привести рівень стресу до оптимального стану, розробити свою «лінію відносин» зі стресом, адже стрес за визначенням В. Кеннона – це «реакція боротьби або втечі» [7].

Мета статті – дослідити стрес, як психічне явище, особливості прояву стресу у педагогів та розробити рекомендації щодо профілактики стресів у педагогів.

Виклад основного матеріалу. У наукових джерелах описано багато різновидів стресу: за критерієм впливу на людину (емоційно-позитивний, емоційно-негативний); за модальністю (еустрес – дистрес; конструктивний – деструктивний); за походженням і механізмом розвитку (фізіологічний і психологічний, емоційний та інформаційний); за гендерною ознакою (чоловічий – жіночий); за віковою ознакою (дорослий – дитячий); залежно від тривалості – короточасний (гострий) і довготривалий (хронічний).

Виділяють ще міжособистісний стрес, соціальний (спричинений життєвими обставинами), фінансовий, екологічний, технологічний, больовий, травматичний і посттравматичний, професійний (стрес у рамках професійної діяльності) тощо.

Основна особливість останнього різновиду стресу, професійного, – відсутність яскраво виражених сильних подразників і наявність великої кількості малих, постійно (чи тривалий час) діючих подразників, що впливають на людину. Через певний час акумулятивний (накопичувальний) ефект цього впливу призводить до яскраво виражених стресових явищ [13].

Професійний стрес є серйозною загрозою здоров'ю людини. Всесвітня організація охорони здоров'я назвала професійний стрес хворобою XXI століття, тому що він зустрічається у будь-якій професії і набув розмірів глобальної «епідемії». Було пораховано, що економічні втрати від професійного стресу та пов'язаних з ним проблем із психічним здоров'ям працівників для 15 держав ЄС становлять 205 млрд. євро щороку [9]. Висока емоційна напруженість зумовлена наявністю великої кількості стрес-факторів, які постійно присутні в роботі вчителя і впливають на його самопочуття, працездатність і якість професійної діяльності.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, коефіцієнт стресогенності педагогічної діяльності складає 6,2 бали (при максимальному коефіцієнті 10 балів). У списку Американського інституту дослідження стресу перші три місця займають вчителі старших класів, поліцейські і шахтарі [13].

М. Генсон зазначав: «Умови, які сприяють появі стресових ситуацій, присутні в більшості шкільних систем, якщо точніше, то це трапляється набагато частіше, ніж в інших установах. Праця вчителя – це тривале перебування на роботі, переповнений простір, засмучені батьки, обмежені ресурси, можливості для фізичного примусу і це щодня» [3].

Особливості професійного стресу педагогічних працівників

Професійний стрес педагогів пов'язаний з

1 група – стресорами організації і змісту діяльності: подоланням недосконалості організаційних умов праці; високими навантаженнями при виконанні професійних обов'язків на робочому місці в конкретній організаційній структурі; постійним виконання багатьох різноманітних функцій в умовах ліміту часу; незвичайно високою швидкістю розумових і фізичних реакцій; жорстким лімітом часу в умовах інформаційних перевантажень, коли фахівець не в змозі виконати завдання, що стоять перед ним і не встигає прийняти важливе рішення; труднощами і спеціальними вимогами з боку професії.

2 група – стресорами, що пов'язані з професійною кар'єрою: нестачею знань, умінь і навичок (стрес новачків); особистими амбіціями, суб'єктивним способом професійного розвитку і самореалізації педагога; наполегливим прагненням досягнути намічених, але зазвичай нечітко визначених цілей; великим бажанням і готовністю змагатися; постійним бажанням бути визнаним і просунутися в кар'єрі.

3 група – стресорами, що пов'язані з оплатою праці: відчуттям невідповідності між працею і винагородою за неї; низькою мотивацією.

4 група – стресорами, що пов'язані зі взаєминами на роботі: недостатніми навиками ділового спілкування; неумінням захиститися від комунікативної агресії; нездатністю сформулювати відмову там, де це необхідно; незнанням спеціальних прийомів захисту від маніпулювання; неспівпадінням за темпом спілкування [10].

5 група – неорганізаційними джерелами стресу: проблеми в сім'ї; станом здоров'я людини; життєвими кризами; фінансовими проблемами; конфліктами особистісних цінностей із цінностями, що декларуються організацією [11].

6 група – особистісними і поведінковими характеристиками людини: низькою самооцінкою; рівнем тривожності; рівнем нейротизму; страхом невдачі; вольовими якостями; схильністю збільшувати темп виконання своїх функцій; оптимізмом; доброзичливістю; рівнем толерантності до ситуації.

Суттєвий вплив на характер розвитку стресу, глибину і наслідки його переживання мають індивідуальні особливості людини – оптимізм, почуття гумору, вольові якості, доброзичливість, самоповага, самовладання; рівень тривожності особистості, нейротизму, толерантність до ситуацій невизначеності, поведінковий патерн типу А [11].

Етапи профілактики стресу у педагогів

I. Етап аналізу та визначення. Профілактику професійного стресу варто розпочинати з аналізу професійної ситуації, який полягає в оцінці ситуації (виявлення стрес-факторів, аналіз власної стресової реактивності чи толерантності тощо) та зниження впливу стресорів.

Це передбачає застосування системи спеціальних прийомів, які є бар'єрами на шляху до стресу. До таких прийомів належить:

1) Розпізнавання стресу. З цією метою слід навчитися ідентифікувати деякі сигнали, які попереджають про стрес.

2) З'ясування основних стрес-факторів у професійній ситуації людини, складання списків «Мене це дратує», «Мені це заважає» тощо та пошук шляхів усунення подразників.

3) Ведення «Щоденника стресових подій», де збирається інформація за 7 компонентами щоденно:

4) Аналіз того, чи мають місце в конкретній ситуації глобальні професійні (життєві) зміни (наприклад, реорганізація на роботі; зміна місця проживання та ін.).

5) Визначення основних стрес-факторів, які викликають професійний стрес.

6) Укладення контракту із самим собою щодо використання певних прийомів подолання стресу протягом певного часу та визначення певної системи винагород або покарань для самого себе.

7) Визначення основних мотивів здійснення професійної діяльності (перелік усіх причин, реальних та абстрактних, які спонукають педагога виконувати свою роботу.

8) Прийняття рішення про те, чи продовжувати педагогу працювати на даному робочому місці.

9) Тимчасове зниження навантаження та опанування навичок раціонального управління своїм часом.

10) Здійснення спроби змінити свій імідж «трудоголіка» за допомогою спеціальних прийомів та засобів (за необхідності).

11) Складання списку під назвою «Я дійсно хочу цим займатися».

12) Демонстрація асертивної (впевненої) поведінки. (Здатність виражати себе та задовольняти свої власні потреби).

13) Визначення свого розуміння успіху в житті (Для мене успіх – це...).

14) Створення групи соціальної підтримки. Соціальна підтримка – це почуття причетності, почуття того, що тебе приймають та люблять таким, яким ти є, а не тому, що ти можеш що-небудь зробити для когось.

15) Турбота про правильне харчування. Визначення для себе збалансованої дієти.

II. Етап сприймання стресової ситуації. На етапі сприймання професійної ситуації як стресової (такої, що викликає стурбованість) слід використовувати прийоми, котрі виступатимуть бар'єрами на шляху до стресу:

- 1) Стратегія вибіркового сприймання.
- 2) Сприйняття життя як свята.
- 3) Використання гумору як буфера між стресовою ситуацією та людиною
- 4) Визначення типу поведінки в ситуації стресу, який притаманний для даного поведінкового патерну.
- 5) Аналіз впевненості у собі та своїх рішеннях, оскільки це дає можливість успішно контролювати власне життя.
- 6) Аналіз локусу контролю в управлінні стресом (локус контролю – це суб'єктивне сприйняття локалізації причин поведінки чи керівного початку в собі чи в інших, ступінь контролю, який дає можливість людині керувати подіями її життя).

7) Застосування різних технік медитації та аутогенного тренування, фізичних вправ, які слід вибирати та використовувати із врахуванням індивідуально-психологічних особливостей [6].

- 8) «Не можеш робити те, що любиш – навчись любити те, що робиш».

Адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця у житті – найкраща профілактика професійного стресу. Нажаль, у житті ми не завжди маємо змогу робити тільки те, що нам подобається, приносить радість. А робота без радості пришвидшує розвиток стресу в багато разів. Якщо ж користуватися настановою «Не можеш робити те, що любиш – навчись любити те, що робиш», то ніяке професійне вигорання нам не загрожуватиме.

- 9) Правильне планування свого часу:

8 год – повноцінний здоровий сон;

8 год – робота;

8 год – активний відпочинок.

III. Етап гармонізації. Людина є цілісною біоенергоінформаційною системою. Отже вплив на будь-яку з складових цієї системи позначається і на інших. Тому на цьому етапі слід застосовувати різні методи та прийоми гармонізації психофізичного стану людини.

Умовно всі методи можна об'єднати в 3 групи:

1. Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло) водночас дуже простий і складний. Простота цього рівня полягає в тому, що всі прийоми та методи людині дуже добре знайомі. Складність його приховується в простоті і «повсякденності» прийомів: регулярне провітрювання робочого приміщення та кімнати перед сном; режим сну(засипати і прокидатись в один і той самий час); збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування; достатнє фізичне навантаження(ходьба, ранкова гімнастика чи декілька нескладних вправ в перериві між заняттями, танцювальні рухи під ритмічну музику – все це сприяє звільненню від негативних емоцій); будь-яка хатня робота чи робота по господарству; фітотерапія, ароматерапія (правильно підібраний трав'яний чай, аромати ефірних олій діють на нервову систему збуджуючи (з'являється відчуття приливу сил) чи заспокійливо(допомагають зняти нервові напруження); масаж (класичний масаж, масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; ходіння босоніж по землі, траві камінню або по насипаних у коробку камінчиках); терапія кольором; дихальні вправи (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервові напруження; мобілізуюче дихання зі збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість); водні процедури (контрастний душ чи обтирання перед сном допомагають ввечері зняти втому дня, а зранку додають бадьорості); взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив.

2. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану: спілкування з сім'єю, друзями; спілкування з природою, з тваринами; гумор, усмішка (у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив); музика (найкраще

сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій);

- заняття улюбленою справою (рукоділья, кулінарія, квітникарство, садівництво, рибальство, туризм тощо); візуалізації (цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації – уявно побувати у квітучому саду, на морському узбережжі, біля річки і т.д.).

3. Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану: Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники(навіть вигадані), що загрожують нашому спокою. Образа, злість, зневіра, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Тому важливо: навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя; бути вдячними; розуміти, що життя – то школа, де події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитись саме тому, що нам потрібно(перетворювати негативне запитання «За що?» на позитивне «Для чого?»). (Для чого у моєму житті з'явилась та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись?); наповнювати через думки, емоції, вчинки світ тим, що ми хотіли б бачити в своєму житті (подібне притягує подібне).

IV. Способи саморегуляції. Для успішного виходу із стресової ситуації ефективними є і способи саморегуляції. Вони прості та легко засвоюються [8].

1. Вивільнення дихання - один із способів, який допоможе викинути з голови проблеми та одночасно розслабитись. Протягом трьох хвилин спробуйте забути про неприємності та дихайте поволі, спокійно і глибоко. Можете порахувати до п'яти, поки робите вдих, і до семи, коли видихаєте. Підключіть уяву: ви насолоджуєтесь неквапливим диханням, а всі ваші неприємності і неспокій випаровуються.

2. Повторення коротких, простих тверджень дозволяє впоратись із емоційною напругою, знімає неспокій. Ось декілька прикладів: життя дуже коротке, щоб витрачати його на всякий неспокій; що б не трапилось, постараюся зробити все, від мене залежне, щоб уникнути стресу; я відчуваю себе краще; внутрішньо я відчуваю, що все буде в порядку. Твердження можуть бути іншими. Головне – повторювати їх декілька разів у день (вголос або записувати).

3. Позитивний список. Якщо ви не знаєте, як підступитися до вирішення якоїсь проблеми, запишіть всі свої думки, що стосуються даної проблеми. Це повинен бути список позитивних дій. Виберіть з них 2 - 3 найбільш ефективних, на вашу думку. Почніть з найбільш термінової проблеми. Попросіть ради у кого-небудь, хто здатний оцінити ситуацію об'єктивно.

4. Концентрація. Цей спосіб є ефективним як на роботі, так і при виконанні щоденних домашніх справ. Коли ви відчуваєте, що вас щось бентежить або ви намагаєтесь одночасно вирішити декілька проблем, подивіться на годинник та постарайтесь повністю зосередитися на тому, що ви робитимете в подальші 10 хвилин. Не дозволяйте собі відволікатися або ухилятися від основної справи. Зосередьтесь на майбутній діяльності, незалежно від того, що це (заняття, домашнє прибирання, розмова). Після концентрації уваги на чомусь одному протягом 10 хвилин ви, швидше за все, відчуєте себе спокійно, а попрактикувавши, зможете досягати доброго результату за 2 - 3 хвилини. Даний спосіб допомагає вгамувати сум'яття.

5. Заспокійливе слово. За допомогою таких слів або фраз потік негативних думок можна перервати. Виберіть прості слова або фрази. Закрийте очі і зосередьтесь. Повторюйте слово, фразу вголос або мовчки протягом 60 секунд. Хай думки проносяться у вашій голові, не давайте їм оволодіти вами. Дихайте поволі і глибоко.

6. «Проста вимога». Даний спосіб допомагає протидіяти пред'явленню до себе дуже високих вимог. Коли ви відчуєте себе незадоволеним, сформулюйте вимоги, які лежать в основі цього відчуття: «Що я повинен мати, щоб відчувати себе щасливим?» Дозвольте своїй вимозі «лагідніти» до рівня переваги.

7. «Низка запитань». Коли ви відчуваєте, що перебільшуєте значення якоїсь проблеми, поставте перед собою наступні запитання:

- це насправді така велика справа?

- чи піддається в даний момент ризику що-небудь по-справжньому важливе для мене?
- чи дійсно це гірше, ніж те, що було раніше?
- чи буде для мене це таким же важливим за два тижні?
- чи коштує це того, щоб так переживати?
- чи варто за це померти?
- що може трапитися і чи зможу я справитися з цим?

Висновки. Отже, в професійній діяльності педагога виникає все більше причин, що ведуть до стресового стану. Сила впливу стресорів залежить від статі людини, її віку, сприйнятливості до різних ситуацій, поведінкових особливостей, часу доби та пори року. У будь-якому випадку, стресори впливають на всіх без винятку і кожному з нас потрібні свої певні способи захисту від стресу. Управління емоціями, відношенням до стресової ситуації – це велика праця і регулярна робота над собою. Для сучасного педагога профілактика стресу, володіння технологіями управління стресом є необхідною умовою його ефективної діяльності, а особливо діяльності в нових для нього областях. Тому доцільно застосувати правило, яке давно сформулював Р. Декарт: «Я взяв собі за правило намагатися долати не тільки долю, скільки самого себе, і змінювати не тільки світовий порядок, скільки власні устремління».

Список використаних джерел

1. Бодров В. А. Информационный стресс: [учебное пособие для вузов]. М. : ПЕРСЭ, 2000. 352 с. <http://booksonline.com.ua/view.php?book=73654>
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с. <https://docplayer.ru/27223290-Vodopyanova-n-e-v62-psihodiagnostika-stressa-spb-piter-s-il-seriya-praktikum.html>
3. Генсон М. Е. Керування освітою та організаційна поведінка [пер. з англ.]. Львів : Літопис, 2002. 384 с. <https://sociology.knu.ua/ru/library/keruvannya-osvitoyu-ta-organizaciyna-povedinka-z-angl-hprociv>
4. Джоуэл Л. Индустриально-организационная психология. СПб.: Питер, 2001. 720 с. https://www.studmed.ru/dzhuell-l-industrialno-organizacionnaya-psihologiya_232a34794d4.html
5. Куликов В. Л. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : [учебное пособие]. СПб.: Питер, 2004. 464 с.
6. Маркова А. К. Психология труда учителя. М. : Просвещение, 1993. 192 с.
7. Медична психологія: За редакцією академіка С. Д. Максименка. Підручник. Вінниця: Нова книга, 2008 520 с
8. Методи зняття психоемоційної напруги. Методики зняття напруги: узагальнення матеріалів науково-психологічної літератури. Біла Церква, 2011. 67 с.
9. Мешко Г. М. Професійний стрес у діяльності педагога. Педагогічний альманах. 2013. Вип. 19. С. 95-101.
10. Пряжникова Е. Ю. Психология труда : учебник для академического бакалавриата. Москва: Издательство Юрайт, 2016. 520 с.
11. Психология здоровья : [учебник для вузов] / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. – 609 с.
12. Розов В. І. Адаптивні антистресові технології: [навчальний посібник] / В. І. Розов. К.: Кондор, 2005. 278 с.
13. Смирнов Б. А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. 276 с.
13. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : [учебное пособие. СПб. : Питер, 2008. 256 с.

СТРЕС ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У ШКОЛЯРІВ ВИПУСКНИХ КЛАСІВ

Актуальність дослідження. Підлітковий вік – це період, коли відбуваються бурхливі фізіологічні та психологічні зміни, формується особистість зростаючої людини. Негативні процеси в найближчому соціальному оточенні підлітка, розширення соціальних вимог до дитини часто провокують різноманітні відхилення в її поведінці, характері, емоційні та нервово-психічні порушення, навіть зриви. Сьогодні у всіх верствах населення постає проблема психологічної підготовленості до тих непростих кризових ситуацій, з якими доводиться стикатися кожному пересічному громадянину в щоденному житті. Стає зрозумілою колосальна роль підготовки людей до кризових стресових ситуацій життя, щоб вони були готові до них і переносили їх без шкідливих наслідків для свого здоров'я. А це, вочевидь, слід робити з дитинства, зі школи з метою збереження психологічного, емоційно-вольового здоров'я молодшої людини [3].

В наш час стрес – це звичне явище, всі ми його часом відчуваємо. Стрес є реакцією на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом. Він супроводжується емоційними переживаннями, фізичною або психічною перенапругою. Стрес безпечний, якщо він знаходить певний вихід, компенсується розслабленням, виступає як фактор, що активізує життєдіяльність людини.

До кінця навчального року кожен учень випускного класу відчуває емоційну напругу перед контрольними роботами, іспитами та ЗНО. Це пояснюється тим, що іспит сприймається нами як своєрідна критична ситуація, що впливає на соціальний статус, матеріальне становище і подальші перспективи навчання у ВНЗ. У деяких учнів процедура ЗНО може мати значний травмуючий вплив на психіку аж до появи невротичних розладів. Треба всебічно готувати наших дітей для існування в умовах стресу. Тим більше нині: друге місце серед захворювань підлітків посідають нервові й психічні хвороби. Це не може не непокоїти не тільки лікарів, а й широку громадськість. Очевидно, настав час провести такі спеціальні дослідження: наскільки психологічно готові діти до стресів. Ми маємо загартувати дітей, учити їх гідно зустрічати труднощі, стресові ситуації й вміти вистояти перед ними. Актуальність дослідження цієї проблеми зумовлена недостатньою поінформованістю фахівців, що постійно працюють з підлітками, насамперед вихователів, учителів, а найчастіше – психологів, щодо проявів, небезпеки, наслідків впливу стресу й можливостей допомоги підліткам у стресовому стані [6].

Саме тому сучасна школа повинна навчити учнів успішно долати складні ситуації на особистому життєвому шляху, оптимально використовуючи при цьому свої психологічні якості, особливо – стресостійкість.

Стресостійкість визначається нами як системна характеристика особистості, що ґрунтується на сукупності вроджених і надбаних психофізіологічних якостей, складається з особистісного та поведінкового компонентів, виражається у здатності витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, керувати власними емоціями, успішно здійснювати життєдіяльність без шкідливих наслідків для здоров'я [3, с. 51].

Досліджуваний феномен характеризується неоднозначністю поглядів науковців на критерії, показники та рівні сформованості. Зокрема, питання виокремлення та обґрунтування критеріїв стресостійкості особистості розглядалися вітчизняними та зарубіжними науковцями у галузі психології (А. Андрєєва, С. Богданов, В. Казібекова, В. Корольчук, А. Еккерман, Я. Овсяннікова, Г. Ришко, Т. Руда, Х. Стельмашук, В. Степаненко, М. Хуторна, Т. Циганчук та ін.).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати сприйняття старшим підлітком стресової ситуації; встановити причини виникнення стресових станів; визначити та охарактеризувати критерії стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл

Виклад основного матеріалу. Хвилюватися перед іспитом – абсолютно нормально, бо здорове хвилювання допомагає учневі мобілізуватися й впоратися з поставленими завданнями.

Інший бік стресу не такий райдужний: тривала надмірна тривога виснажує організм фізично і морально, нервова система підлітка не витримує навантаження. Йому здається, що весь світ зосереджений на іспитах, адже про них ведуть розмови вчителі, друзі, батьки, розповідають по телебаченню і в інтернеті. Часу на відпочинок не залишається, з'являються сумніви у власних знаннях

Поняття стрес як «успіх» або «поразка», має різне значення для різних людей. Тому дати йому визначення досить важко, хоча воно й увійшло у наше повсякдення. Коло явищ, що спричиняють травматичні стресові порушення, достатньо широке й охоплює безліч ситуацій, коли виникає загроза життю, фізичному здоров'ю або образу «Я». Стрес – це насамперед корисна для організму реакція, яка виникла під час еволюції, що сприяє оптимальній його адаптації до мінливих умов життя. Разом із тим сильні й багаторазово повторювані дії стресорів можуть призводити до різноманітних негативних наслідків, на яких фіксує свою увагу багато дослідників.

Стан молодих людей, які перебувають у переході між підлітковим та юнацьким віком, не можна зрівняти зі звичайним процесом дорослішання. Діти раптом стають неслухняними, млявими, дратівливими, у них спостерігаються раптові зміни настрою, їх охоплює занепокоєння, а також порушується сон і знижується працездатність. Вони починають страждати від незрозумілих хвороб і кидаються в крайнощі при виборі високих ідеалів. Часто здається, що вони вороже ставляться до себе, та й до батьків. У цей період вони можуть кинути школу, роботу, романтичне захоплення або нічого не міняти, але ображатися на всіх. Це є найяскравіші прояви кризи підліткового віку. Однією з найважливіших потреб перехідного віку стає потреба у звільненні від контролю й опіки батьків, учителів, старших узагалі, а також від встановлених ними правил і порядків.

Поведінка молодих людей, що досягають повноліття й перебувають у розладі із самими собою, тривожить їх самих та їхніх батьків. Немає практично жодного соціального або психологічного аспекту поведінки підлітків, який не залежав би від їхніх сімейних умов у теперішньому часі або в минулому. Правда, міняється характер цієї залежності. Так, якщо в минулому шкільна успішність дитини й тривалість її навчання залежали головним чином від матеріального рівня сім'ї, то тепер цей чинник менш впливовий. Зате величезну роль відіграє рівень освіти батьків. У батьків з вищою освітою частка дітей з високою успішністю втричі вища, ніж у групі сімей з освітою батьків нижче за сім класів. Ця залежність зберігається навіть у вузах, коли діти вже мають навички самостійної роботи й не потребують безпосередньої допомоги батьків.

Причини стресу випускника:

1. Невпевненість у власних знаннях властива тим підліткам, які починають готуватися напередодні іспитів шаленими темпами.

2. Переоцінка події. Так, іспити важливі, але в жодному разі вони не головні у житті, це лише певний етап, який слід подолати.

3. Навантаження на організм. Підготовку супроводжує поганий сон, фізіологічні прояви хвилювання: часте серцебиття, спітнілі долоні. Деякі діти відчувають це, просто сідаючи за підручник.

4. Підвищена тривожність характерна для підлітків, які беруть усе близько до серця.

Актуальність проблеми розвитку стресостійкості підліткового віку та організація психолого-педагогічного супроводу зростає з різних причин, серед яких такі: наявність складних вікових проблем у підлітків (нові стосунки з дорослими і однолітками, особливості Я-концепції), недостатня ефективність системи психолого-педагогічної допомоги і

підтримки підлітків з низькою стресостійкістю в умовах шкільного навчання; відсутність у навчальній програмі занять з профілактики стресових станів школярів і формування стресостійкості як необхідного компонента їх здоров'я. Педагогічний організаційний стрес виникає під впливом низки відповідних факторів в організації. Заслуговує на увагу підхід Н. Водоп'янової [5], яка розглядає організаційний стрес як психічне напруження, пов'язане з подоланням перешкод недоскональністю організаційних умов праці, та з високими навантаженнями при виконанні професійних обов'язків у конкретній організаційній структурі.

Характер переживань життєвих труднощів і напружень у середовищі підлітків і молоді проявляється індивідуально і розглядається як ставлення до проблем і труднощів. Параметри психологічної стійкості залежать від здатності особистості до адекватного відбиття ситуації. В цьому і полягає основна проблема у розвитку стресостійкості у підлітків. Для повного та всебічного аналізу психотравмуючої ситуації підлітку не вистачає життєвого досвіду, тому не може адекватно відображати цю ситуацію. Крім того, підліток не завжди розуміє, що перебуває в стані стресу, хоча в повній мірі відчуває стан дискомфорту.

Вихід із ситуації бачиться в тому, щоб прищепити дитині інтерес до таких видів діяльності, які допоможуть їй сформувати поведінкові навички, необхідні для відображення зовнішніх негативних факторів, сформувати адекватну самооцінку, залучити в життя підлітка людей, здатних надати необхідну психологічну підтримку.

У період дорослішання і активного формування особистості підліток вирішує кілька характерних завдань, пов'язаних з його розвитком: прийняття своєї зовнішності і розширення можливостей свого тіла (спорт, дозвілля, саморегуляція, трудова діяльність, мистецтво); засвоєння нових соціальних ролей; встановлення нових, більш зрілих стосунків з однолітками обох статей; формування емоційної незалежності від батьків та інших дорослих; підготовка до професійної діяльності; формування соціально-відповідальної поведінки (підготовка до участі в діяльності суспільства і засвоєння політичної та суспільної відповідальності громадянина); побудова системи цінностей і етичної свідомості як орієнтирів власної поведінки, у процесі яких відбуваються зіткнення з учителями, однолітками, батьками, соціальним середовищем, розширення «особистісного простору», і як наслідок – переживання стресу.

Ефективність формування стресостійкості підлітків залежить від ряду факторів: психолого-педагогічної культури батьків, рівня їх зацікавленості, а також володіння підлітком певними знаннями і вміннями, необхідними для успішного подолання стресових ситуацій. Ці знання і вміння підліток може отримати і на спеціально організованих заняттях: тренінгах, класних годинах, бесідах. Діти більш схильні до стресу: в ранньому віці на них впливають фізичні та природні стресори, а в підлітковому – стресори оцінок. Можна говорити про знижену стресостійкість у дітей, особливо якщо вона супроводжується змінами характеру, вегетативними або фізичними порушеннями.

Стресостійкість – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких цей стресор не буде загрозливим.

Особистість з високим рівнем стресостійкості характеризується такими якостями, як: емоційна стійкість, переважання позитивного емоційного фону настрою, помірно-оптимальна поведінкова активність, переважання спрямованості особистості підлітка. Ці характеристики поєднуються з високим ступенем розвитку інтелектуальних якостей, безпосередньо з гнучкістю мислення; здатністю до високої продуктивності зорового сприйняття; високою оперативною пам'яттю і запам'ятовуванням; умінням зосередитися.

Б. Варданян [4] визначає стресостійкість як особливу взаємодію всіх компонентів психологічної діяльності, у тому числі, й емоційних. М. Хуторна [10] вважає, що стресостійкість – психологічне утворення, яке включає в себе особистісний компонент, що визначає розвиток когнітивної, мотивації й емоційно-регулятивної функцій і поведінковий компонент, що включає актуалізацію й застосування антистресових стратегій.

Т. Циганчук [9] досліджує стресостійкість як психологічну особливість, яка, з одного боку, регулює структуру особистості та впливає на переживання суб'єктом стресової ситуації, а з іншого – лежить в основі успішної діяльності й соціальної активності, реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції стійкості, виявляється в рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності.

Тісний зв'язок між стресостійкістю та емоційною стійкістю знаходить І. Аршава, яка використовує адаптаційну і когнітивну теорію стресу у вивченні феномену емоційної стійкості [3]. З цих позицій емоційна стійкість розглядається за критеріями її значимості для успішного урівноваження суб'єкта. Автор пропонує шукати опер-раціональні ознаки емоційної стійкості у показниках психічних станів, відображених у свідомості.

В.А. Абабков [1], розглядає стресостійкість як стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно-напружених ситуаціях. Підліток може часто перебувати в стресових і конфліктних ситуаціях, що призводить до збільшення психічних навантажень, порушення рівноваги нервових процесів і супроводжується зниженням стресостійкості. Для відокремлення основних компонентів стресостійкості потрібно розглянути структуру конфліктостійкості, яка складається з таких компонентів: – емоційний – полягає в умінні людини контролювати свій емоційний стан у конфліктних ситуаціях; – вольовий – це здатність до свідомого контролю й оволодіння собою; – пізнавальний – це стійкість функціонування пізнавальних процесів особистості; – мотиваційний – забезпечує адекватність прагнень у конфлікті.

Висновки. В основі вчення про стрес лежать неспецифічні хворобливі прояви захисних реакцій організму людини, що є причиною багатьох нервових розладів і навіть соматичних захворювань. Тому дослідження проблем адаптації підлітків до стресових ситуацій є важливим напрямом розвитку вікової й педагогічної психології, який повинен включати в себе: розвиток подальших досліджень про механізми дії стресогенних факторів на підлітків; поліпшення рівня самооцінки підлітків як важливої умови їхнього протистояння негативним факторам стресу; проведення тренінгів та використання інших психокорекційних засобів, які сприяли б адекватній самооцінці підлітків як важливому фактору формування їхньої особистості й попередження психологічної та соціальної девіації.

Підлітковий вік має великі можливості для розвитку особистості й перетворення вчорашньої дитини на дорослу людину. Підлітки фізично та емоційно відчують психологічне напруження, що суттєво шкодить психічній і соматичній сфері особистості. Тому одним із важливих завдань психологів є проведення роботи, спрямованої на формування у підлітків адекватної самооцінки і реалістичного образу себе, як засобу попередження багатьох проблем вікового розвитку.

Стресостійкість у підлітків може бути підвищеною шляхом створення сприятливих умов для активної соціалізації особистості і творчої діяльності. Також ми можемо спостерігати зміни в поведінці, самоорганізацію діяльності і спілкування, в основі якого лежить здатність керувати мотивацією, емоціями, обирати адекватні цілі і здійснювати вибір ефективних способів подолання труднощів, зберігати працездатність, не відчуючи руйнівної напруги.

Список використаних джерел

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основные теории, диагностики, терапии. С.Пб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Егидес А. П. Психологічна концепція конфліктного спілкування. Психологічний журнал. 1998. Т. 5, № 5. С. 52–62.
3. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дисс. ... докт. псих. наук: 19.00.02. Київ, 2007. 38 с.
4. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости. 1983: сб. науч. тр. Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. 1983. С. 542-543.
5. Монахова А. Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия. Ярославль: Академия развития: Академия Холдин, 2004. 160 с.

6. Робер М. А. Психология индивида и группы. М.: Аспект Пресс, 1999. 376 с.
7. Современный воспитательный процесс: состояние и проблемы. Социологические исследования. 2005. № 4. С. 89–93.
8. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. М. : Академия, 2001. 287 с.
9. Шихи Г. Возрастные кризисы. С.-Пб. : Ювента, 1999. 436 с.
10. Циганчук Т. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів: дис... канд. психол. наук: 19. 00. 01. Київ, 2011. 271 с.
11. Хуторная М. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: дисс... канд. психол. наук: 19.00.13. Тамбов, 2007. 182 с.

Дзюба Тетяна Михайлівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології Полтавського
національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

АВТОРИТАРНА КОПІНГ-ПОВЕДІНКА У ПРОФЕСІЙНИХ КОМУНІКАЦІЯХ ПЕДАГОГА: ОСОБЛИВОСТІ ЗАГРОЗ ПРОФЕСІЙНОМУ ЗДОРОВ'Ю

Актуальність дослідження. В умовах стресогенної професійної реальності авторитарна копінг-поведінка педагога створює «хронічну» психотравмуючу атмосферу у професійно-педагогічних комунікаціях і може провокувати розвиток відхилень здоров'я в учасників освітнього процесу, зумовлювати виникнення функціональних та хронічних захворювань.

Модель поведінки, яку використовує авторитарна особистість, заснована на переконанні, що статусні і владні повноваження є вкрай необхідними елементами функціонування будь-якої спільноти. Мотиви такої поведінки криються у надмірному прагненні до влади й готовності до підкорення авторитетам, оскільки виступають компенсацією почуття невпевненості й неповноцінності, підтримують тенденцію до пошуку зняття тривожності шляхом ослаблення контакту з людьми як альтернативу прагненню до любові й прихильності, виявляються як один із механізмів «утечі від свободи», внутрішнім джерелом якого виступає реалізація авторитарної совісті, тобто совісті, орієнтованої на підкорення зовнішньому авторитету [1].

Авторитарний стиль взаємодії у професійно-педагогічній діяльності ґрунтується на суб'єктивних установках педагога, тому будь-яке дискусійне, а тим більше альтернативне чи критичне ставлення сприймається ним дуже хворобливо. У разі навіть незначного опору авторитарному стилю виникає відчуття тривоги втратити впливовість, а протидія такому стилю доволі часто закінчується тривалими конфліктними ситуаціями, коли знижується емоційна стійкість педагога. Успішність та дисципліна суб'єктів учіння у авторитарного педагога цілком задовільна, але соціально-психологічний клімат доволі напружений, що позначається на самопочутті самого педагога, а іноді може призводити до органічних соматичних змін в організмі [2]. Тому авторитарна копінг-поведінка у професійно-педагогічній діяльності є прогностично небезпечним фактором: педагог стає ще більш уразливим до стресів, психологічно нестійким або інтолерантним.

Метою дослідження стало обґрунтування особливостей взаємозв'язку авторитарної копінг-поведінки та порушеннями професійного здоров'я педагогічних працівників.

Методи дослідження. В експериментальному дослідженні взяли участь 1803 респондента, де 374 чоловіки та 1429 жінки віком від 20 до 57 років. Були використані наступні психологічні методи: опитувальник «Опанування важких життєвих ситуацій» (Н.Г. Осухова, 2007) [3], опитувальник професійного самоставлення (К.В. Карпінський, О.М. Колишко, 2010) [4], опитувальник «Професійне здоров'я» (Т.М. Дзюба, 2015) [5].

Психометрична апробація авторської методики «Професійне здоров'я» засвідчила високу надійність і валідність психодіагностичного інструментарію ($p < 0,000000$ при $N=1803$) (Дзюба, 2015, 2016). Методи емпіричної обробки та інтерпретації даних: кількісний та якісний аналіз (описова статистика, кореляційний та дисперсійний аналіз). Математичні розрахунки, наведені нижче, були автоматизовані за допомогою комп'ютерного програмного пакету для статистичного аналізу даних «IBM SPSS Statistics 21».

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. У межах проведеного нами комплексного дослідження загроз професійному здоров'ю педагога було виявлено тісні кореляційні зв'язки за методом рангової кореляції Пірсона між фактором «авторитарність, відсутність такту й витримки, прагнення домінувати, «авторитарна агресія» тощо» (опитувальник Т.М. Дзюби) та стратегіями опанування важких життєвих ситуацій (опитувальник Н.Г.Осухової). Позитивні статистично значущі кореляції виявлено за двома стратегіями: «уникання» ($,881^*$) та «прийняття» ($,565^{**}$), тоді як решта стратегій: «протидіючого опанування» ($-,571^*$), «дистанціювання» ($-,351^*$), «самоконтролю» ($-,434^{**}$) та «пошуку соціальної підтримки» ($-,548^*$), виявляють зворотні кореляційні зв'язки. Таким чином, зі зростанням авторитаризму зростає прагнення уникання чи прийняття педагогами тих умов професійної реальності, які швидше за все будуть породжувати беззастережне підкорення авторитету, владі, високий рівень конвенціоналізму як прихильності прийнятим професійним нормам та конформізму як некритичного підкорення ідеалізованим професійним авторитетам. Однак, тут важливо враховувати й той факт, що високий рівень конформізму не обов'язково означає цілковите підкорення. Конформні люди не обов'язково демонструють негативне ставлення до інших членів групи, але вони виявляють більшу чутливість до загроз інгрупового фаворитизму. Така загроза, на думку S. Feldman, породжує зростання аутогрупової ворожнечі [6]. Аутогрупова ворожнеча актуалізує тривожні переживання й може стати стимулом як розвитку толерантності, так і причиною інтолерантної поведінки та неврозів. Інтолерантна поведінка та інтолерантні установки можуть виникати ситуативно й виявлятися через агресію, рабську залежність та відсутність власної думки, злобу, відсутність навичок соціальної взаємодії, емоційної саморегуляції, патологічну тривожність тощо. Щодо патологічної тривоги, то як відзначає Р. Мей, патологічна тривога обмежує людину в її діях, звужуючи тим самим поле її свідомості за допомогою різних невротичних захисних механізмів [7, с. 125]. У такому контексті витіснення хворобливих переживань посилює тривогу, породжує внутрішнє протиріччя, зумовлюючи нестійкість психологічної рівноваги. Зокрема, механізм витіснення ускладнює можливість бачити реальні загрози й ризики професійної діяльності. Як зауважує Т.Л. Шабанова, людина, яка значною мірою витісняє свою агресію й вороже ставлення до оточуючих, може стати пасивною й поступливою, а через це вона частіше потрапляє в експлуатацію з боку оточуючих, що породжує ще більшу агресію й ворожнечу, які згодом їй доводиться витіснити [8, с. 95].

Окрім того, у професійній діяльності механізм витіснення посилює відчуття безпорадності, оскільки працівник в умовах авторитарної взаємодії змушений скорочувати межі своєї професійної самостійності, ставити собі внутрішні обмеження й частково або повністю відмовлятися від ефективного використання свого професійного потенціалу. Таким чином, виявлена тенденція цілком пояснює статистично значущі взаємозв'язки між авторитарністю та стратегією прийняття ($,565^{**}$).

Інша цікава тенденція спостерігається за стратегією уникання, яка в ситуації авторитарних комунікацій також орієнтована на ухилення від небезпечної ситуації та «нейтралізацію» тривожних відчуттів. Уникання тривоги ґрунтується на хронічному передбаченні негативних подій, прагненні завчасно відійти, замкнутися, убезпечити себе від можливих розчарувань тощо. Дієвими способами уникання тривоги на думку Р. Мея стають: прагнення «зачепитися за авторитетну владу»; підпорядкування впливовим іншим як можливість користуватися плодами їхніх зусиль; уникання новизни, яка сприймається як

потенційно небезпечна, оскільки виникає в ситуації невизначеності й сама по собі є джерелом ризику [7].

В ситуації авторитарної взаємодії патологічна тривога може виникати внаслідок суб'єктивних внутрішніх психологічних процесів і конфліктів. За таких умов працівник опиняється в ситуації тривалих і часто повторюваних негативних емоційних станів, зумовлених специфікою та змістом авторитарних комунікацій. Зростання інтенсивності тривожності збільшує ймовірність адаптаційних порушень у професійній діяльності та проектується в структуру професійного самоставлення працівника. Підтвердження цього факту маємо на рівні виявлених достовірних кореляцій між авторитаризмом і показниками професійного самоставлення за методикою К.В. Карпінського, О.М. Колишка: «внутрішня конфліктність» (,691**), «самоповага в професії» (-,660*), «самоприниження в професії» (,754**). Таким чином, вплив авторитарних комунікацій на особистість у професійно-педагогічній діяльності є прогностично небезпечним фактором: працівник стає ще більш уразливим до стресів, психологічно нестійким або інтолерантним.

Висновки. Авторитарна копінг-поведінка у професійних комунікаціях педагога зумовлює тиск на професійне зростання та професійну кар'єру працівника, перешкоджає формуванню професійної незалежності, впевненості в собі, адекватної самооцінки, ініціативності, тобто якостей, які забезпечують комфортний професійний розвиток, психологічну стійкість та відповідний рівень індивідуального професійного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Adler, A. (2015). The Neurotic Constitution; Outlines of a Comparative Individualistic Psychology and Psychotherapy. Andesite Press.
2. Долгова В.И. (2016). Авторитарность как фактор эмоционального истощения учителей // Harmonious personal development problem in relation to specificity of modern education and socialization processes. CXXXI International Research and Practice Conference And III stage of the Championship in Psychology and Educational sciences (London, October 5 - October 11, 2016). – Published by IASHE London, 2016. С. 63-65.
3. Осухова, Н. Г. (2007). Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия».
4. Карпинский, К.В. и Колышко, А.М. (2010). Профессиональное самоотношение личности и методика его психологической диагностики: моногр. Гродно: ГрГУ.
5. Дзюба Т.М. Комплекс методик для диагностики професійного здоров'я вчителя. – Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2015. – 59 с.
6. Feldman S. (2003). Enforcing Social Conformity: A Theory of Authoritarianism // Political Psychology, Vol. 24, № 1, 2003. P. 41-74.
7. Мэй Р. (2001). Смысл тревоги. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 235 с.
8. Шабанова Т.Л. Отношение к тревоге и страхам как ракурс изучения толерантной / интолерантной личности / Толерантность в современном обществе: опыт междисциплинарных исследований: сборник научных статей / под научн. ред. М.В. Новикова, Н.В. Нижегородцевой. Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2011. С. 94-96.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЛЮДИНІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

Актуальність дослідження. У сучасному світі людина кожного дня піддається впливу багатьох стресогенних факторів, що значно підвищує можливість виникнення психологічної травми. Одним із важливих питань у психології переживань і кризовій психології є вивчення особливостей впливу складних життєвих ситуацій на психіку людини. Психологічну травму в загальному можна визначити як реакцію особистості на стресову життєву подію. На сьогоднішній день у психології не існує єдиного визначення поняття психологічної травми. Травму часто визначають як реакцію на подію, яка виходить за рамки звичного досвіду й завдає шкоди психічному й фізичному здоров'ю, раниць особистість і впливає на життя людини [3]. Трубіцина Л.В. відносить до цієї групи й події, пов'язані із загрозою фізичному чи психічному здоров'ю людини або її близьких, ситуації, пов'язані із сильним приниженням, які для багатьох людей виявляються не менш, а іноді й більш травмуючими, ніж фізична небезпека, а також ситуації «краху», «провалу», втрати всіх надій. За типом подій розрізняють такі психотравмуючі фактори: воєнні дії, природні (кліматичні, сейсмічні) катастрофи, екологічні й техногенні катастрофи, пожежі, терористичні акти, присутність при насильницькій смерті інших, нещасні випадки, у тому числі транспортні й виробничі аварії, сексуальне насильство, раптова поява загрозливого для життя захворювання, напад.

Мета статті – визначити особливості психологічної допомоги людині в складних життєвих ситуаціях.

Виклад основного матеріалу. Особливу роль у навчально-виховному процесі відіграє практичний психолог. У процесі роботи виникає безліч запитань, на які потрібно давати відповідь якнайшвидше, тому що за кожним з них доля учня.

Діяльність практичного психолога включає п'ять основних сфер відповідальності: забезпечення життя й здоров'я учнів; забезпечення позитивних міжособистісних відносин учнів між собою й з учителями, тобто він є творцем морально-психологічного клімату в колективі; допомога учням в освоєнні освітніх програм; швидке виявлення учнів, що опинились в складних життєвих обставинах та надання своєчасної допомоги; виховання патріотичних почуттів, духовності, культури, ініціативності, самостійності.

Практичний психолог прогнозує, аналізує, організовує, контролює повсякденне життя й діяльність учнів. Тому, як для учнів так і для класного керівника він повинен бути і партнером, наставником, і працювати вони повинні разом. Також разом з класним керівником практичний психолог повинен вчасно помітити учнів, що знаходяться у соціально-небезпечної ситуації – та вчасно звернути на них, повідомити керівництво навчального закладу з метою надання вчасної допомоги та підтримки. Хочу нагадати які ж обставини називаються складними:

- жорстоке поводження з дитиною, насильство в сім'ї, експлуатація дитини, втягування її у жебрацтво або протиправну діяльність, заохочення дитини до споживання алкоголю, наркотичних речовин;

- залишення дитини без батьківського піклування внаслідок розладу здоров'я батьків, осіб, які їх замінюють, направлення їх на довготривале стаціонарне лікування чи реабілітацію, зникнення батьків, осіб, які їх замінюють, безвісти, їхнє ув'язнення, постійна зміна проживання сім'ї, що призводить до погіршення стану здоров'я дитини, смерть батьків;

- проживання сім'ї у непридатних для життя умовах, тривалий конфлікт у родині;

- прояви девіантної поведінки дитини (асоціальної, кримінальної, аморальної, суїцидальної);

- перебування дитини в екстремальній життєвій ситуації (в зоні міжрелігійних конфліктів, аварій, катастроф, збройних конфліктів) тощо.

Педагогічні працівники закладів освіти мають чітко знати, за якими ознаками, можна виявити дитину та вилучити із ситуації складних життєвих обставин. Виявити дитину, яка опинилась у складних життєвих обставинах, неважко (зміна настрою, знервованість, агресивність, закритість, ізольованість, пропуски занять та інші ознаки, що раніше були непомітними у поведінці дитини).

Педагоги, медичний та господарський персонал закладу при виявленні ознак чи факторів, що можуть вказувати на складні життєві обставини або ризики щодо їх виникнення стосовно дитини, передають керівнику або визначеному в закладі координатору з прав захисту дитини інформацію про дитину з метою планування подальших дій. Працівники закладу освіти мають звертати увагу і на інші ознаки чи фактори, які є специфічними для конкретної ситуації та несуть можливу загрозу дитині.

У закладі освіти формується та поновлюється банк даних про дітей, які опинилися у складних життєвих обставинах та своєчасно передавати (в деяких випадках) зазначену інформацію до відділу освіти чи служби у справах дітей за місцем проживання дитини при цьому заповнюються відповідні бланки інформування (за схемою яка рекомендувалась раніше «План супроводу дитини»).

Щоб з'ясувати проблеми дитини необхідно викликати дитину на відверту розмову. Є кілька порад, які необхідно взяти до уваги при проведенні бесіди: спочатку провести бесіду-розвідку, до якої необхідно підготуватися. Насамперед потурбуватися про те, щоб під час розмови не переважали емоції. Протягом першої бесіди краще не запитувати, чи дійсно дитина переживає кризу. Починати розмову потрібно з дійсно існуючого факту: нагадування про погіршення результатів навчання або зміну в поведінці, про конфлікт, який виник. Важливо також з'ясувати, в якому стані перебуває дитина. Обов'язково створіть атмосферу, в якій учень почуватиметься спокійно й упевнено;

- Говоріть лише те, що потрібно сказати. Не розмовляйте на теми, які не стосуються справи. Поясніть підлітку, що інформація, яку він вам довірив, не буде використана проти нього;

- Будьте відверті з дитиною, поставте запитання чесно, відкрито. Слухайте уважно.

Про проблему, яка була виявлена під час бесід, можна, за згодою учня, інформувати батьків. Якщо ж учень проти цього, то ми вважаємо, що якийсь час не слід шукати контакту з батьками, беручи до уваги інтереси учня. Намагайтеся самостійно надавати допомогу дитині. Головне – не обіцяйте того, що не зможете виконати. Слід запропонувати альтернативу або знайти її разом із учнем. Важливо, щоб ви не закривали цієї теми, і могли продовжити її у майбутніх бесідах. Навіть якщо перша бесіда пройшла невдало, не можна припиняти спроб поговорити ще раз.

Найголовніше – це наявність діалогу між учнями, психологом й класним керівником. Ці відносини повинні будуватися не на диктанті, а на взаєморозумінні, довірі, відкритості. При цьому виникає позитивне ставлення до психолога (повага, вдячність), створюється обстановка, коли учень без страху може висловити свою думку, виявити творчість. При такому відношенні учні відчувають відповідальність і намагаються не підвести друзів, педагога, тому відповідально ставляться до обов'язків і доручень. Всі ми педагоги повинні в учнях поважати, насамперед, особистість, не дозволяти собі образ на їх адресу, тобто повинне бути сполучення поваги до особистості з розумною вимогливістю.

Учні вже мають на все власну думку і бажають її відстоювати, навіть якщо вона й хибна. У зв'язку з цим необхідно швидко реагувати на зміни настрою учнів і тим самим показувати свою здатність тримати контроль над будь-якою ситуацією, тобто вчасно помітити зміни в поведінці та настрою дитини, проявити педагогічну мудрість вчасно призупинити розмову чи то конфліктну ситуацію, переключити увагу дитини на щось інше

(тобто не заганяти дитину в глухий кут, коли дитина не знає що відповісти, як відповісти, і тоді дитина втікає від розмови не хоче нікого бачити та говорити), і до розмови повернутися тоді коли можна буде спокійно обговорити проблеми студента.

Педагогу потрібно й себе бачити так, як бачать його інші . Щоб бачити себе очима учнів, варто:

- Частіше аналізувати власну діяльність, намагаючись поставити себе на місце учнів.
- Відвідувати уроки інших педагогів і порівнювати свою поведінку з їхньою.
- Визнавати помилки.
- Усвідомлювати як особисті недоліки впливають на роботу.
- Не бійтесь запитувати учнів, що вони думають про нас як вихователів, що нам треба змінити в стилі нашої поведінки?

Учні дуже чутливі до будь-якої фальші. Вони серцем линути до того, в кому відчувають справжнього друга, людину, яка по-справжньому переймається їх проблемами, живе їх радощами. При цьому відношення до всіх учнів у класі повинно бути однаковим. Етика викладача засуджує індивідуальну любов до учнів.

Висновки. До основних індикаторів, за якими визначають кризовий стан таких родин, належать важке фінансове становище, загальна соціальна дезадаптованість, гострі конфліктні ситуації між подружжям, непорозуміння між батьками і дітьми, моральне і фізичне насилля, безвідповідальне батьківство, різноманітні девіації тощо. Проте ці індикатори – лише наслідок невіршених особистісних проблем, незнання та невміння розв'язувати складні життєві завдання чоловіком і дружиною, котрі перебувають у шлюбі. Відповідно до цього запропоновано переглянути загальноприйняту модель роботи із такими сім'ями, зокрема ту складову, яка стосується надання психологічних послуг її членам. Відтак детально проаналізовані різноманітні варіанти залучення широкого кола фахівців, котрі оптимальним чином спроможні посприяти вирішенню існуючої низки проблем зазначеного суспільного формату. При цьому підкреслюється важлива роль різноманітних неурядових організацій та благодійних фондів, які надають не лише посильну фінансово-правову, а й соціально-психологічно допомогу сім'ям, які потрапили у скрутні умови життя. Основна увага при цьому зосереджується саме на підвищенні рівня освіченості та компетентності серед малозабезпечених та соціально незахищених верств населення. Зазначено, що достатня обізнаність громадянина щодо тих чи інших психічних процесів, які супроводжують процес формування і розвитку особистості, можуть значно знизити ризики виникнення різноманітних проблем індивідуального та міжособистого характеру і здатні попередити системні дезадаптаційні процеси, які стосуються усіх членів такої родини, особливо тих, хто причетний до виховання юного покоління.

Список використаних джерел

1. Дозорцева Е.Г. Психологическая травма у подростков с проблемами в поведении. Диагностика и коррекция. М.: Генезис, 2006.128 с.
2. Кочарян А.С. Психология переживаний: учеб. пособие. Харьков, 2011. 215 с.
3. Коробка Л.М. Особливості ставлення до здоров'я носіїв бідності як стилю життя. Науковий вісник Чернівецького університету. Серія «Педагогіка і та психологія». Випуск 686. Чернівці, 2014. С.49-58.
- 4.Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧНЯМ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД БУЛІНГУ

Актуальність дослідження. Упродовж останніх років у нашому суспільстві поширилися прояви шкільного насильства. Аналіз науково-психологічної літератури засвідчує, що в сучасних освітніх закладах спостерігається зростання кількості випадків свідомого жорстокого ставлення з боку старших, сильніших особистостей. Зрозуміти поняття про «шкільний булінг». Визначити його основні види, ознаки та охарактеризувати основні методи психологічної допомоги

Мета дослідження – розкрити особливості булінгу та специфіку його прояву у шкільному середовищі.

Виклад основного матеріалу. Зміст поняття «психологічна допомога» охоплює таку психологічну практику, полем діяльності якої є сукупність питань, утруднень і проблем, що є складовою психічного життя людини. Так, психологічна допомога є галуззю та способом діяльності, що призначені сприяти людині у розв'язанні різноманітних проблем, породжених її душевним життям у соціумі. Відтак, розуміння проблематики психологічної допомоги пов'язане із розумінням психіки як такого простору людського буття, різноманітність і багатогранність.

Сукупністю проблем в діяльності відповідного спеціаліста є, а саме:

- міжособистісні стосунки;
- емоційні внутрішньоособистісні (як глибинні, так і ситуативні) конфлікти і переживання;
- проблеми соціалізації (вибір професії, створення сім'ї, різні форми суспільних посилянь);
- проблеми персоналізації, тобто весь спектр емоційно-змістового життя людини як суспільної істоти, наділеної психікою.

Зміст психологічної допомоги полягає у забезпеченні емоційної, змістової і екзистенційної підтримки людини у важких ситуаціях, що виникають в ході її особистісного чи соціального буття.

Першим проблемою булінгу почав займатися норвезький учений Д. Ольвеус, який визначив дане явище в шкільному колективі як ситуацію, в якій учень неодноразово, тривалий час стає об'єктом негативних дій та нападів з боку одного учня чи кількох учнів. Явище булінгу носить колективний характер та засноване на соціальних стосунках у групі. На думку Д. Ольвеуса, булінг включає три важливі компоненти: булінг є агресивною поведінкою, що включає в себе небажані, негативні дії; булінг є явищем довготривалим та систематичним; булінг характеризується нерівністю влади або сили.

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

Найчастіше булінг відбувається в таких місцях, де контроль з боку дорослих менший або взагалі його нема. Це може бути шкільний двір, сходи, коридори, вбиральні, роздягальні, спортивні майданчики. У деяких випадках дитина може піддаватися знущанням і поза територією школи, кривдники можуть перестріти її на шляху до дому. Навіть удома жертву булінгу можуть продовжувати цькувати, надсилаючи образливі повідомлення на телефон або через соціальні мережі.

Найчастіше цькування ініціюють надміру агресивні діти, які люблять домінувати, тобто бути «головними». Їх не турбують почуття і переживання інших людей, вони прагнуть бути в центрі уваги, контролювати все навколо. Принижуючи інших, вони підвищують власну значущість. Нерідко це відбувається через глибокі психологічні комплекси кривдників. Можливо, вони самі переживали приниження або копіюють ті агресивні й образливі моделі поведінки, які є у їхніх сім'ях.

Зазвичай об'єктом знущань (жертвою) булінгу вибирають тих, у кого є дещо відмінне від однолітків. Відмінність може бути будь-якою: особливості зовнішності; манера спілкування, поведінки; незвичайне захоплення; соціальний статус, національність, релігійна належність.

Найчастіше жертвами булінгу стають діти, які мають:

- фізичні вади – носять окуляри, погано чують, мають порушення опорно-рухового апарату, фізично слабкі;
- особливості поведінки – замкнуті чи імпульсивні, невпевнені, тривожні;
- особливості зовнішності – руде волосся, веснянки, відстовбурчені вуха, незвичну форму голови, надмірну худорлявість чи повноту;
- недостатньо розвинені соціальні навички: часто не мають жодного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками;
- страх перед школою: неуспішність у навчанні часто формує у дітей негативне ставлення до школи, страх відвідування певних предметів, що сприймається навколишніми як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію;
- відсутність досвіду життя в колективі (так звані «домашні» діти);
- деякі захворювання: заїкання, дислалія (порушення мовлення), дисграфія (порушення письма), дислексія (порушення читання);
- знижений рівень інтелекту, труднощі у навчанні;
- високий інтелект, обдарованість, видатні досягнення;
- слабо розвинені гігієнічні навички (неохайні, носять брудні речі, мають неприємний запах).

Людину, яку вибрали жертвою і яка не може постояти за себе, намагаються принизити, залякати, ізолювати від інших різними способами.

Найпоширенішими формами булінгу є:

- словесні образи, глузування, обзивання, погрози;
- образливі жести або дії, наприклад, плювки;
- залякування за допомогою слів, загрозливих інтонацій, щоб змусити жертву щось зробити чи не зробити;
- ігнорування, відмова від спілкування, виключення із гри, бойкот;
- вимагання грошей, їжі, речей, умисного пошкодження особистого майна жертви.
- фізичне насилля (удари, щипки, штовхання, підніжки, викручування рук, будь-які інші дії, які заподіюють біль і навіть тілесні ушкодження);
- приниження за допомогою мобільних телефонів та інтернету (СМС-повідомлення, електронні листи, образливі репліки і коментарі у чатах і т.д.), поширення чуток і пліток.

Види булінгу можна об'єднати у групи словесного (вербального), фізичного, соціального (емоційного) й електронного (кібербулінг) знущання, які часто поєднуються для більш сильного впливу. 70 % знущань відбуваються словесно: принизливі обзивання, глузування, жорстока критика, висміювання та ін. На жаль, кривдник часто залишається непоміченим і непокараним, однак образи безслідно не зникають для «об'єкта» приниження.

Фізичне насильство найбільш помітне, однак становить менше третини випадків булінгу (нанесення ударів, штовхання, підніжки, пошкодження або крадіжка особистих речей жертви та ін.). Найскладніше зовні помітити соціальне знущання – систематичне приниження почуття гідності потерпілого через ігнорування, ізоляцію, уникання, виключення.

Нині набирає обертів кібербулінг. Це приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету. Діти реєструються в соціальних мережах, створюють сайти, де можуть вільно спілкуватися, ображаючи інших, поширювати плітки, особисті фотографії або зроблені в роздягальнях чи вбиральнях.

Жертви булінгу переживають важкі емоції – почуття приниження і сором, страх, розпач і злість. Булінг вкрай негативно впливає на соціалізацію жертви, спричиняючи:

- неадекватне сприймання себе – занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, беззахисність;
- негативне сприймання однолітків – відсторонення від спілкування, самотність, часті прогули у школі;
- неадекватне сприймання реальності – підвищену тривожність, різноманітні фобії, неврози;
- девіантну поведінку – схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

На сучасному етапі розвитку шкільної освіти важливо впроваджувати психологічну профілактику булінгу, яка повинна проводитися в трьох напрямках: робота з батьками (відповідальне батьківство) забезпечить створення сприятливого сімейного середовища для розвитку дитини; фахова психологічна допомога в умовах школи (батькам, учителям, учням); педагогічна діяльність, що передбачає особистісно-орієнтований підхід до навчання й виховання. Оскільки агресивні діти часто є «продуктом» негативних впливів як з боку батьків, так і – сучасного суспільства загалом, то реалізація програми з профілактики насильства повинна бути спрямована на родину, на школу (дітей і вчителів) та інші соціальні інституції, які відвідують діти.

Ю. Приходько, розтлумачуючи поняття булінгу, наголошувала на тому, що психологічна профілактика – це попередження дезадаптації (порушення процесу пристосування до середовища) персоналу організації або дітей у навчальному закладі, просвітницька діяльність, створення сприятливого психологічного клімату в установі, здійснення заходів по попередженню і зняттю психологічного перевантаження дорослих і дітей тощо.

Отже, психопрофілактику слід розглядати як спеціальний вид діяльності практичного психолога, спрямований на збереження, зміцнення і розвиток психологічного здоров'я дітей на всіх етапах шкільного дитинства. Психопрофілактика з учнями у руслі гуманістичного підходу передбачає роботу психолога на трьох рівнях:

Перший рівень – це первинна психопрофілактика. На цьому рівні він працює з дітьми, які мають незначні емоційні, поведінкові та навчальні розлади і виявляє турботу про психологічне здоров'я усіх дітей. На першому рівні у центрі уваги психолога перебувають усі учні школи. Вважаємо, що саме школа є оптимальною системою для профілактики психічного здоров'я, а практичний психолог є головним спеціалістом, який має здійснювати первинну профілактику.

Другий рівень – вторинна психопрофілактика. Вона спрямована на так звану «групу ризику», тобто на тих дітей, у яких уже мають місце певні психологічні проблеми. Вторинна профілактика передбачає раннє виявлення у дітей труднощів у навчанні і поведінці. Головне завдання – допомогти їм подолати ці труднощі ще до того, як діти стануть соціально або емоційно некерованими. Психолог працює не з усіма дітьми, а з групою по 3-10 осіб у кожній. Вторинна профілактика включає роботу психолога не лише з дітьми, але й з учителями та батьками. Він навчає дорослих стратегії подолання різних труднощів у спілкуванні з дітьми та їх вихованні.

Третій рівень – третинна психопрофілактика. На цьому рівні профілактики діяльність психолога зосереджується на дітях з яскраво вираженими навчальними або поведінковими проблемами. Головне завдання психолога – корекція або подолання серйозних психологічних труднощів і проблем у дітей. Цей рівень вимагає від психолога великих

зусиль і затрати багато часу, оскільки йому доводиться працювати індивідуально з кожним учнем.

Висновки. Шкільне насильство у середовищі дітей початкових класів визначається як система вчинків, які не відповідають загальноприйнятим уявленням про нормативну поведінку у сфері міжособистісних стосунків. Шкільне насильство також розглядається і як інструмент, за допомогою якого реалізуються різноманітні механізми психологічного захисту. Найтиповішими захисними реакціями у дітей є: пасивний протест, опозиція, імітація, емансипація, компенсація й ізоляція. Насильство може бути актуальним для всіх захисних реакцій, крім пасивного протесту.

Дослідження причин шкільного насильства має бути комплексним, поза як фактори, які його зумовлюють, змінюються впродовж всього періоду навчання, що пов'язано зі зміною соціальної ситуації розвитку й набуттям нового досвіду. Вважаємо, що це треба враховувати, розробляючи систему заходів попередження й подолання шкільного насильства.

Психологічна профілактика як особливий вид діяльності практичного психолога спрямована на збереження, зміцнення й розвиток психічного здоров'я дітей на всіх етапах шкільного дитинства. Завдання практичних психологів – застосовувати інноваційні підходи щодо профілактики шкільного насильства, які базуються на гуманістичних принципах, що запобігають проявам агресії, наруги та негативного взаємовпливу дітей.

Головними завданнями психологічної роботи, спрямованої на профілактику шкільного насильства серед дітей, є: – навчання молодших школярів соціально прийнятних способів вираження гніву та проявам альтернативних реакцій на негативну ситуацію; – навчання дітей навичок самоконтролю й управління власним гнівом (навичкам саморегуляції); – формування в учнів конструктивних форм поведінки та основ комунікації у проблемній ситуації; – усунення надмірного емоційного напруження й особистісної та шкільної тривожності за допомогою використання техніки релаксації; – розвиток позитивної самооцінки; – формування здатності усвідомлення власного емоційного світу та почуттів інших людей, розвиток ціннісно-сислової сфери.

Список використаних джерел

1. Виявлення, попередження і розгляд насильства та жорстокого поводження з дітьми. Методичні матеріали. –К.: КАЛИТА, 2007. 56 с.
2. Гончарова Т. В. Насильство дітей у сім'ї: умови, причини й фактори виникнення. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2010. № 4. С. 47-53.
3. Методичні матеріали для працівників освіти, спрямовані на покращення алгоритму виявлення випадків насильства щодо дітей: авт.-упор.: Буров С., Онишко Ю., Смилова Л., Ясиновська М. К., 2007. 56 с.
4. Мірошніченко А. В. Насильство в сім'ї. Правова освіта. Сайт Головного управління юстиції у Кіровоградській області. Режим доступу: http://pravovaosvita.ucoz.ua/publ/nasilstvo_v_sim_39_ji/1-1-0-13
5. Про соціальну роботу з дітьми та молоддю: Закон України від 21.08.2001 № 2558-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14>
6. Рутман А. Оказание медико-психологической и правовой помощи детям и подросткам, пострадавшим от насилия. Методические рекомендации. Ярославль, 1996. 138 с.
7. Стромило А. П., Мукомел С. А. Насильство над дітьми та його наслідки. Вісник Черкаського університету. Науковий журнал. 2010. № 121. С.140-143.
8. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001. 272 с.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СПІЛКУВАННЯ З ЛЮДЬМИ, ЯКІ ПРОЯВЛЯЮТЬ АГРЕСІЮ

Актуальність дослідження. Проблема агресивної поведінки людини за своєю природою і за формами прояву досить багатогранна, її дослідження не можуть обмежуватися рамками лише психологічної науки (хоча психологія, безумовно, є «інтегруючим центром» таких досліджень). Тому варто говорити про агресіологічні дослідження, тобто дослідження в межах міждисциплінарного напрямку, в центрі якого перебуває феномен агресії [1, с.43]. Проблема боротьби, в основі якої лежить природна агресія, є однією з основних проблем філософії життя.

Мета дослідження – аналіз теоретичних аспектів проблеми агресивної поведінки особистості та надбання поведінкових навичок при міжособистісному спілкуванні з людьми з проявами агресії.

Виклад основного матеріалу. Агресія – фізичне або словесна поведінка людини, спрямована на заподіяння шкоди іншій людині. Феномен агресії давно привертав до себе увагу суспільства. Люди намагалися зрозуміти причини її появи та методи вирішення такої проблеми як «агресія».

Поява на початку XX століття двох потужних напрямів – психоаналізу і біхевіоризму – зумовила два основні підходи до агресії: як до природженої властивості (вчення про «танатос» З. Фрейда) і як реакції на несприятливий зовнішній стимул (концепція «фрустрації – агресії» Д. Долларда і Н. Міллера).

Агресивна поведінка викликає велику цікавість, і є предметом дослідження у різних гуманітарних науках (психології, біології, соціології, екології).

Актуальність цього феномена зумовлена тим, що така поведінка є серйозною психолого-педагогічною проблемою, бо скоріш за все в майбутньому приведе екстремальних явищ (кримінальна поведінка і т.д.), до жакхливих і небезпечних наслідків. І сьогодні, явище агресії поширене не лише в західних країнах, на жаль, і в нашій.

Агресія, її прояви та причини. Агресія може проявлятися в прямій формі – людина з агресивною поведінкою не приховує цього від оточуючих, та в непрямій – агресія прихована, і представлена єхидством, сарказмом або іронією.

Існують різні види агресивних реакцій (Басс, Дарки):

- Фізична агресія – використання фізичної сили проти іншої людини.
- Непряма агресія – спрямована через іншу людину або групу людей.
- Роздратованість – схильність до прояву негативних почуттів при найменшому збудженні (запальність, грубість).
- Негативізм – опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти встановлених звичаїв і законів.
- Образа – заздрість і ненависть до оточуючих за справжні і вигадані дії.
- Вербальна агресія – вираження негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через словесні відповіді (погрози).

Також виділяють дві форми агресії: конструктивна (доброякісна) і неконструктивна (злаякісна). Відмінність між ними полягає в основному в намірах людини. При неконструктивній формі агресор намагається заподіяти іншій людині шкоди. А при конструктивній цей намір відсутній.

Конструктивну форму також ще називають «псевдоагресія». Ця форма може бути ознакою психопатологічного типу девіантної поведінки, при олігофренії і синдромах, що

супроводжуються зниженням інтелекту. Наприклад, при олігофренії хворий не здатний правильно оцінити дії оточуючих і власні реакції, не вміє спланувати наслідки власних дій. І як наслідок: дружнє рукостискання може закінчитися переломом кісток кисті руки, а душевні обійми - болючим задушенням.

Агресивність як задоволення власних потреб зустрічається при патохарактерологічному типі девіантної поведінки. Вона є складовою емоційної ерівноваги і істеричного розладу.

Переважно конструктивна агресивність зустрічається при таких психопатологічних синдромах, як астеничний (церебростенічний, неврастенічний) і істеричний. В рамках астеничного і істеричного симптомокомплексів агресивність проявляється дратівливістю, уразливістю, спалахами гніву, а також вербальною агресією.

Неконструктивна агресивність є проявом кримінальної поведінки, або психопатологічного У першому випадку агресивність людини опосередковується його усвідомленим деструктивним ставленням до реальності і оточуючих його людей, опозиційної стратегією і тактикою взаємодії з дійсністю, яка розцінюється ворожою. У другому – вона обумовлена психопатологічними симптомами і синдромами, частіше за інших – зачіпають сферу сприйняття, мислення, свідомості і волі.

Причини агресії:

- Невдоволення собою. Люди, незадоволені собою, часто бувають схильні до агресії, особливо до внутрішньої агресії (аутоагресії).

- Страх. Все, що викликає невдоволення і страх, може викликати і агресію.

- Невпевненість. Агресивні люди часто намагаються нав'язати іншим своє домінування і примушують поступатися їм - це наслідки непевненості в собі і страх бути «ні при чому».

- Почуття провини. Агресія може бути викликана надмірним почуттям провини. Щоб позбутися від почуття провини, потрібно навчитися брати на себе відповідальність, також, непогано, вміти вчасно вибачитися.

- Недовіра. Наприклад, якщо людина має негативний досвід спілкування, вона може заздалегідь почати захищатися, намагаючись попередити ситуації, які чимось нагадують їй те, що з нею вже було. Людина немов би заздалегідь займає оборонну позицію, звідси - агресія.

- Погане самопочуття, перевтома. Якщо людина не виспалася або погано себе почуває, вона більш схильна поводити себе агресивно.

- Алкоголь, наркотичні речовини, медичні препарати. Алкоголь, наркотичні речовини і певні медичні препарати поступово розхитують нервову систему, що призводить до неадекватної агресивної реакції на, здавалося б, не варті уваги ситуації.

- Дитячі психічні травми і дефекти виховання. Дитяча психіка в сотні разів уразливіша, ніж психіка дорослої людини, що часто не враховується багатьма батьками, які полюбують з'ясовувати стосунки у присутності дитини. Суворе виховання також може бути причиною агресивності.

- Фільми, ігри, телепередачі зі сценами насильства. Сцени насильства і стереотипи агресивної поведінки, які транслуються в сучасних фільмах і телепередачах, підкріплюють тенденції агресивних людей діяти саме так, а не інакше.

Навички спілкування з людьми, які проявляють агресію.

По-перше, дуже важливо не піддаватися впливу агресивної людини, бо це може зіпсувати вам настрій. По-друге, треба залишатися спокійним і намагатися не відповідати «агресією на агресію». Потрібно навчитися розпізнавати почуття агресії, вміти розуміти його причину і боротися з нею.

Основні навички спілкування із агресивними людьми:

- Налаштуйтеся на пошук рішення, а не на сварку. Діалог ведеться не для того, щоб виграти бій, а для того, щоб зрозуміти один одного.

- Будьте відкриті. Оточення має право нам не вірити, не любити нас і не розуміти, може не погоджуватися з нами - це доведеться пережити. У кожного своя правда. Звертайте

увагу на те, що ховається за словами, шукайте більш глибокий сенс. Для цього постарайтеся заспокоїтися і бути відкритими в діалозі.

– Проявіть повагу до співрозмовника. У кожного є право на недосконалість, помилки, омани - це не скасовує початкової поваги до співрозмовника. Пам'ятайте, що і ви можете бути неправі, дозволяйте собі вчитися. А повага опонента до нас починається з поваги нас до самих себе.

– Поставтеся з розумінням до особливостей сприйняття співрозмовника. У кожного своя мова і своя швидкість реагування. Ми сприймаємо інформацію суб'єктивно, виходячи з нашого досвіду і особистісних якостей. Не бійтеся перепитувати. Дайте час собі і співрозмовнику на «засвоєння» інформації. Частіше говоріть займенник «я» замість «ти» (я відчуваю, я ображаюся, я злюся, я думаю).

– Відокремлюйте власні почуття від своїх. У спілкуванні нам властиво проектувати на співрозмовника свої думки або невиявлені бажання. Так само, відповідно, і нам приписують чужі почуття. Вчіться розрізняти ці проекції і залишатися в контакті з собою.

– Не відповідайте на роздратування взаємністю. Намагайтеся тримати себе в руках і реагуйте на слова співрозмовника спокійніш.

– Не опускайтеся до рівня тих, хто намагається спровокувати вас на «пониження».

– Формулюйте чіткі аргументи. Говоріть тільки те, в чому впевнені і максимально концентруйтеся, щоб якомога чіткіше пояснити свою позицію.

– Звернення на ім'я. Більшість людей починає прислухатися, коли чують своє ім'я. Відомий американський психолог Дейл Карнегі писав, що для людини «звук його імені – найсолодший і найважливіший звук в людській мові».

– Зробити паузу. Якщо рівень напруги зростає, і ви втрачаєте своє терпіння, виходом може стати тайм-аут. Невелика перерва в спілкуванні допоможе відновити спокій і обдумати подальші шляхи взаємодії.

Вибір конкретного способу реакції на ворожу поведінку людини буде також залежати від типу особистості агресора.

Неправильні дії на агресію:

– Підвищення голосу, загрозливий тон, крик.

– Демонстрація влади («Буде так, як я скажу»), непохитне наполягання на своїй правоті.

– Агресивні пози і жести: стислі щелепи, перехрещені або зчеплені руки.

– Сарказм, глузування, висміювання і передражнювання.

– Використання фізичної сили.

– Втягування в конфлікт сторонніх людей.

– Покарання або загроза покарання.

– Узагальнення типу: «Ви всі однакові», «Ти, як завжди ...», «Ти ніколи не...».

Висновки. Агресія є результатом засвоєння агресивного світосприйняття, світогляду та світорозуміння, що формує внутрішню готовність до її зовнішнього вираження. Погляд на агресію як на соціально сформований тип поведінки дає підстави для пошуку нових напрямків експериментальних досліджень, визначення перспективних методів запобігання та корекції агресивної поведінки, що є важливим аспектом подальшої роботи в даному напрямку.

Список використаних джерел

1. Дроздов О. Ю. Агресіологія як міждисциплінарна галузь наукових досліджень. Соціальна психологія. 2006. № 1. С. 43-49.

2. Дроздов О. Ю. Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05. К.: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2003. 20 с.

3. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник / І.Я. Губенко, О.С. Карнацька, О.Т. Шевченко. 2-е вид., переробл. і допов. К.: ВСВ «Медицина», 2018. 312 с.

4. Берковиц Л. Агресія. Причини, наслідки та контроль. СПб.: 2001.
5. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности. Психологический журнал. 1996. № 5. С. 3-18.
6. Реан А.А. Психологія особистості. СПб.: 2016.

Калусенко Марина Олексіївна,
практичний психолог Буринської
СШ І-ІІІ ступенів №2 ім. Ю.М. Лавошника
Буринської міської ради Сумської області

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧНЯМ В СТАНІ СТРЕСУ

Актуальність дослідження. Стресові ситуації відіграють значну роль в сучасному житті. Проблема дитячого стресу є нагальним питанням сьогодення, оскільки переважна більшість дітей сучасного українського суспільства знаходиться під впливом стресу, посиленого психічного навантаження. У часи соціальних новоутворень особливо чутливою є психічна сфера дитини, що обумовлено великим обсягом інформації, його засвоєнням і переробкою, впливом екзогенних чинників та ендогенної відповіді організму.

Мета статті – з'ясувати ступені та прояви стресу, визначити ефективні способи подолання стресу у дітей.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я є необхідною умовою активної життєдіяльності, самореалізації і щастя кожної людини. Швидкий темп життя, негативні емоції, навантаження впливають на психіку, викликають стрес. Проблеми емоційного напруження, шкільного перенавантаження, стосунки в системі «учень-учень», «вчитель-учень» потребують від кожного учасника навчально-виховного середовища нових знань і умінь, навичок саморегуляції, переосмислення свого ставлення до стресу.

Стрес – це реакція організму на подразнення, де подразником є ситуація. Більшість дітей сьогодні перебуває під впливом стресу, оскільки посилюється психічна діяльність дитини у зв'язку з необхідністю засвоєння і переробки великого обсягу інформації (інформаційний стрес). Виникає перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників (емоційний стрес).

У невеликих кількостях стрес може бути «позитивним». Але надмірний стрес – «токсичний» і може вплинути на поведінку дитини, її працездатність, здоров'я, взаємини з оточенням і в родині.

При впливі дратівного фактора в людини формується оцінка ситуації як загрозової. Ступінь погрози в кожного своя, але в будь-якому випадку викликає негативні емоції. Усвідомлення погрози і наявність негативних емоцій «штовхають» на подолання шкідливих впливів: він прагне боротися з фактором, що заважає, знищити його або «піти» від нього убік. На це особистість направляє усі свої сили. Якщо ситуація не дозволяється, а сили для боротьби кінчаються, можливі невроз і ряд необоротних порушень в організмі людини. Наявність усвідомленої погрози – це основний стресовий фактор людини.

Причини стресу у дитини: патологічні спадкові фактори; особливості особистості; вік (юнацький, пізній); особливі періоди життя; тяжкі «удари долі» (смерть чи розлучення); негативні потрясіння; стихійні лиха; нездатність чи втрата довірливих взаємовідносин зі своїм близьким оточенням; низький рівень чи відсутність соціальної підтримки; фізичні та емоційні перенапруження під час навчання; великі зміни в сім'ї (розлучення, переїзд або навіть народження нового члена сім'ї); надмірно щільний графік (навчання, зайняття спортом, відвідування гуртків тощо) і невеликий перепочинку між різними видами зайнятості. психологічний тиск на самого себе (людина-«приклад» у всьому і боязнь робити помилки); шкільний стрес (страх покарання та отримання незадовільної оцінки, нездатність засвоїти шкільний матеріал, перевтома під час навчальних занять).

Дослідження показують, що негативний вплив стресу є більш глибоким на дітей, які молодші 10 років. За даними Американської психологічної асоціації, близько 20% дітей повідомляють про те, що вони відчувають сильну тривогу і напруження, але на жаль, тільки 3% батьків можуть оцінити наявність стресу у своєї дитини.

Діти по-різному реагують на стрес залежно від індивідуальних якостей і навичок управління собою. Школярі молодших класів не зможуть повною мірою пояснити свої почуття, в той час як дорослі діти можуть точно сказати, що їх турбує і чому (хоча важливим фактором залишається те, що вони зазвичай не будуть ділитися цією інформацією з батьками).

У дітей стрес може проявлятися через зміни в поведінці. Загальні зміни можуть включати дратівливість або примхливість, плач, пітливість долонь, втечі, агресивні або захисні сплески, погойдування, відмова від діяльності, яка раніше приносила їм задоволення, постійний вираз занепокоєння, скарги на школу більше ніж зазвичай, демонстрація несподіваних переляканих реакцій, занадто велика або занадто мала прихильність до батьків або вчителя, нервово-рухова поведінка (наприклад, закручування або розтягнення волосся, жування і смоктання, кусання шкіри та нігтів).

Експерти припускають, що діти можуть реагувати на стрес більш глобально через депресію, апатію і уникнення, нав'язливі стани, надмірну сором'язливість, надмірну увагу, надмірне занепокоєння, «замерзання» в соціальних ситуаціях, нав'язливим інтересом до предметів, рутини, їжі і постійного занепокоєнням про те, «що буде далі»; надмірним чіплянням.

Ознаки стресу у дітей молодшого шкільного віку: відсутність апетиту; проблеми з харчуванням; скарги на біль у животі; головний біль; потреба часто ходити в туалет; почуття, що тебе не люблять.

Оскільки діти часто не знайомі зі словом «стрес» і його значенням, вони можуть висловлювати почуття стресу за допомогою інших слів. Діти і підлітки також можуть виражати почуття стресу, кажучи негативні речі про себе, про інших або про навколишній світ (наприклад, «я нікому не подобаюся», «я тупий», «немає нічого веселого»). Для батьків важливо вислухати ці слова і заяви і спробувати з'ясувати, чому ваша дитина або підліток говорить їх, і визначити джерело стресу.

Хоча для підлітків проводити більше часу з однолітками і довіряти їм – це нормальна частина дорослішання, проте відсторонення від батьків, відмова від давніх дружніх відносин і з новими однолітками або надмірна ворожість по відношенню до членів сім'ї, може вказувати на те, що підліток відчуває значний стрес. Хоча негативна поведінка не завжди пов'язана з надмірним стресом, але негативні зміни в поведінці майже завжди є чіткою ознакою того, що щось не так і тому дорослі мають звернути на це увагу.

Ознаки стресу у дітей 10 -12 років та підлітків: регулярний біль у шлунку; низька самооцінка; головний біль; втрата ілюзій.

Стрес також може проявлятися у вигляді фізичних симптомів, таких як болі в животі, головний біль і нудота. Якщо дитина скаржиться на частий біль в животі, головний біль, або якщо ці скарги посилюються в певних ситуаціях (наприклад, перед великим тестом), знайте, що дитина ймовірно переживає сильний стрес. Сучасні психологи стверджують, що тривалі фізичні та психічні навантаження, що перевищують норми, призводять до порушення функціонування окремих органів та серйозних психосоматичних розладів у дітей.

Можливі наступні порушення в організмі дитини, викликані або посилені стресом: гіпертонія, серцево-судинні розлади, цукровий діабет, мігрень, головний біль, хвороби органів дихання, виразки, проблеми з диханням.

Стрес погіршує роботу серцево-судинної системи, сприяє порушенню серцевого ритму як правило підвищує артеріальний тиск та рівень холестерину в крові. Все це провокує додаткові порушення в роботі серця і сприяє згущенню крові. Стрес порушує роботу шлунково-кишкового тракту і тим самим погіршує травлення. Шлунок продукує не достатню

кількість соляної кислоти, що може призвести до запорів, діареї, скупченням газів, здуттю живота та іншими проблемами.

Згідно з даними дослідників, серед дітей, які не адаптувалися до умов школи, у 95% спостерігаються психічні розлади.

Крім фізичних виділяють також психологічні ознаки стресу. Американська академія дитячої та підліткової психології виділяє наступні ознаки того, що дитина потребує допомоги психіатра, психолога або терапевта.

Для молодшого шкільного віку: помітне погіршення шкільної успішності; збільшення часу занять при зниженні результатів; виражене засмучення або хвилювання: небажання йти до школи, йти спати або приймати участь в спільних заняттях; постійні нічні кошмари; провокаційна поведінка: неслухняність непокоря дорослим, агресія (довше одного місяця); часті спалахи роздратування.

Для дітей середнього та старшого шкільного віку: зміни в шкільній успішності; вживання алкоголю або наркотиків; зміни в режимі сну або харчування; часті скарги на фізичний стан; одержимість питанням своєї ваги: невиправданий страх ожиріння; часті прояви агресії або жорстокості.

Також можливі зміни що впливають на особисті якості людини що пережила психологічну травму. В такому випадку під травмованою особистістю матимемо на увазі таку особистість, яка не просто сформувалась під впливом травматичного стресу коли-небудь пережитого, але яка стала вважати позитивними патологічні зміни які відбулися з нею, також знаходити певну психологічну користь в цьому, іноді навіть цим пишатись.

Профілактика негативного впливу стресу на організм полягає у зменшенні часу або сили дії стресових факторів на дитину за допомогою низки психокорекційних методів, що допоможуть гармонізувати її психоемоційний стан:

- методи контролю дихання (вправи «Ритмічне дихання», «Дихання через рухи», «Комбіноване дихання»);
- релаксаційні методи (вправи «Релаксація на контрасті», «Розслаблення у ритмі дихання»);
- методи саморегуляції емоційного стану через активність ;
- імаженативні методи (вправи «Повітряна мандрівка», «Джерело енергії»);
- методи розподілу уваги (вправи «Суперувага», «Ковток води»);
- методи нормалізації сну (вправа «Зниження надмірної активації», «Режисура сновидінь»);
- методи роботи з болем (вправи «Розуміння болю», «Проникнення всередину болю»).

Висновки. На жаль, стресові ситуації неминучі в житті кожної людини. Але можна згладити негативний вплив стресу, правильно виховавши дитину і допомагаючи їй долати життєві труднощі. Стресовий стан знайомий усім. Стресу піддаються абсолютно всі. Стрес не тільки зло, не тільки біда, але і велике благо, бо без стресів різного характеру наше життя стало б схоже на якесь безбарвне і безрадісне існування. Активність людини – єдина можливість покінчити зі стресом. Постійне зосередження уваги на світлих сторонах життя і на діях, які можуть поліпшити становище, не тільки зберігає здоров'я, але і сприяє успіху. Ніщо не бентежить більше, ніж невдача, ніщо не підбадьорює більше, ніж успіх.

Список використаних джерел

1. Калошин Б.Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. Практична психологія та соціальна робота: науково-практичний освітньо-методичний журнал. 2004. № 8, 9. С. 58-67.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М. : Академический Проект, 2009. 943 с.
3. Маришук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб. : Издательский Дом «Сентябрь», 2001. 260 с.
4. Панок В. Г. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів в учнів і студентів / за ред. В. Г. Панка, І.І. Цушка. К.: Ніка-Центр, 2007. 164 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1992. 523 с.

Карамушка Людмила Миколаївна,
дійсний член (академік) НАПН України, доктор психологічних наук, професор,
заступник директора з науково-організаційної роботи та міжнародних наукових зв'язків,

завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Заїка Інна В'ячеславівна,
науковий кореспондент лабораторії організаційної та соціальної психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
старший викладач кафедри практичної психології
Київського університету імені Бориса Грінченка,
практичний психолог центру здоров'я та розвитку «Коло сім'ї»

АНАЛІЗ ВИРАЖЕНОСТІ ОСОБИСТІСНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ ЯК НАСЛІДКУ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ

Актуальність дослідження. Для більшості організацій в Україні, зокрема, освітніх, характерним є те, що вони працюють в умовах соціальної напруженості, оскільки зовнішньоорганізаційний контекст характеризується наявністю виражених соціальних та економічних проблем. Це потребує спеціального вивчення цієї проблеми.

Завдання дослідження.

1. Дослідити розуміння персоналом освітніх організацій сутності соціальної напруженості та її вплив на діяльність персоналу.
2. Вивчити основні прояви особистісної напруженості педагогічних працівників освітніх організацій.

Методика та організація дослідження. Для проведення дослідження використовувались такі психодіагностичні методи (тестування та опитування) для вивчення: 1) особливостей сприйняття персоналом освітніх організацій соціальної напруженості та її впливу на діяльність та особистісну напруженість персоналу – анкета «Сутність та вплив соціальної напруженості на діяльність освітнього персоналу» (Л. Карамушка, І. Заїка) [1]; 2) вираженості різних складових особистісної напруженості персоналу: а) ситуативної та особистісної тривожності – методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілберга, Ю. Ханіна [5]; б) соціальної фрустрованості – методика «Рівень соціальної фрустрованості» Л. Вассермана [3]; в) незадоволеності персоналом освітніх організацій різними аспектами життєдіяльності – методика «Індекс життєвої задоволеності» Б. Ньюгартена (адаптація Н. Паніної) [4]. Математична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерного пакета статистичних програм SPSS (версія 22.0)

Результати дослідження. Емпіричне дослідження побудовано на наших попередніх розробках дослідженнях [2], згідно яких соціальна напруженість може проявлятися, як на рівні суспільства в цілому, так і на рівні організації. В свою чергу, соціальна напруженість в освітніх організаціях може проявлятися *на двох рівнях аналізу*, які стосуються мезорівня (організаційний рівень аналізу) та мікрорівня (індивідуально-особистісний рівень аналізу). У першому випадку мова йде про напруженість, яка виникає у взаємодії освітньої організації із зовнішнім та внутрішнім середовищем, унаслідок особливостей взаємодії персоналу та організації тощо. У другому випадку йдеться про вивчення психічних станів освітнього персоналу, які виникають у результаті впливу соціальної напруженості в організації, яка проявляється на мезорівні.

Слід зазначити, що у даному емпіричному дослідженні основний акцент зроблено на вивченні особистісної напруженості персоналу освітніх організацій як наслідку соціальної

напруженості. *Особистісна напруженість* персоналу освітніх організацій. розуміється нами як певний психічний стан персоналу, який характеризується загостренням внутрішньоособистісних протиріч об'єктивного і суб'єктивного характеру і проявляється в індивідуальній та груповій поведінці персоналу організації.

На *першому підетані* емпіричного дослідження вивчалось розуміння персоналом освітніх організацій сутності соціальної напруженості та її впливу на діяльність персоналу.

Згідно з отриманими даними, персонал освітніх організацій *розуміє соціальну напруженість* як: стан суспільства або колективу (48,6%); психічний стан особистості (33,3%); економічну кризу в країні (30,2%); політичну нестабільність у країні (14,1%); воєнний конфлікт у країні (6,7%). Слід зазначити, що лише невелика кількість опитаних (5,5%) не змогли відповісти на поставлене питання. Отже, у цілому персонал освітніх організацій *розуміє соціальну напруженість* як процес, пов'язаний із нестабільністю соціально-економічних та політичних процесів у країні.

Щодо *впливу соціальної напруженості на діяльність освітнього персоналу*, то було встановлено, що переважна частина респондентів (70,6%) вважають, що соціальна напруженість, яка виникла сьогодні в суспільстві, позначилась на їхній діяльності. При цьому виявлено основні негативні прояви такого впливу: підвищення рівня тривожності (82,4%) та фрустрованості (54,1%); підвищення рівня конфліктності (20,8%) та ін. Разом із тим, частина опитаних вказала і на позитивні прояви соціальної напруженості, такі як підвищення рівня патріотизму (47,1%) та альтруїзму (4,7%), що говорить про те, що соціальна напруженість, окрім негативного впливу, може сприяти і розвитку освітнього персоналу, визначенню життєвої позиції, формуванню нових психологічних якостей.

Вивчення *рівня задоволеності персоналу освітніх організацій своєю професійною діяльністю в умовах соціальної напруженості* показало, що більшість опитаних задоволені стосунками з педагогічним колективом навчального закладу (78,4%), з учнями навчального закладу (77,3%), адміністрацією (76,5%), а також можливістю підвищення кваліфікації (62,4%), що можна оцінити як позитивний факт. Однак, значно менше опитаних задоволені рівномірністю в навантаженні роботою та її організацією (40,4%), станом матеріальної бази освітнього закладу (22,0%), рівнем життя (9,4%) та розміром заробітної плати (4,7%). Також певна частина опитаних зазначили, що в них виникли труднощі у взаємодії з *новими категоріями учнів та їхніми батьками*, які з'явилися в освітніх організаціях у результаті соціальної напруженості: внутрішньопереміщені особи (учні та батьки) – 68,7%, учні та члени родин учасників АТО/ООС – 40,9%.

Другий підетан був спрямований на вивчення основних проявів особистісної напруженості педагогічних працівників освітніх організацій.

Що стосується *ситуативної тривожності*, то результати розподілились таким чином: найбільша кількість опитаних показали високий рівень вираженості (54,9%), далі слідує група опитаних з середнім рівнем (43,1%). І лише у 2,0% виявлено низький рівень ситуативної тривожності. Щодо *особистісної тривожності*, то слід сказати, що вона більш виражена порівняно із ситуативною тривожністю. Так, у переважній більшості персоналу виявлено високий (63,5%) та середній (32,9%) рівні вираженості особистісної тривожності. І так само, як у випадку із ситуативною тривожністю, лише невеликій кількості респондентів (3,6%) притаманний низький її рівень вираженості.

Аналіз *соціальної фрустрованості* показав, що високий та дуже високий рівні її вираженості виявлено стосовно соціально-економічної сфери. Це проявилось у тому, що у великої кількості опитаних (від 40,4% до 77,7%) було виявлено соціальну фрустрованість стосовно загального стану у суспільстві, медичного обслуговування, матеріального забезпечення тощо. Разом із тим, у професійній сфері життєдіяльності вираженість соціальної фрустрованості є значно меншою. Так, наприклад, у незначній кількості опитаних (від 5,9% до 17,7%) виявлено високий та дуже високий рівні соціальної фрустрованості за такими показниками, як можливість вибору місця роботи, умови професійної діяльності, зміст своєї роботи в цілому та ін. Аналогічна ситуація спостерігається і щодо соціальної фрустрованості

у сфері міжособистісних стосунків: лише у невеликої кількості опитаних (від 2,3% до 7,4%) діагностовано соціальну фрустрованість у стосунках з чоловіком (дружиною), друзями, батьками, дітьми.

Окрім того, результати дослідження показали, що невелика кількість персоналу (27,8%) має високі показники *індексу життєвої задоволеності*, а також окремих його показників, таких як позитивна оцінка себе та власних вчинків, послідовність у досягненні цілей, інтерес до життя, узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, загальне тло настрою (від 20,0% до 35,7%).

Висновки. 1. Персонал освітніх організацій в цілому адекватно розуміє сутність соціальної напруженості, вказує, що вона негативно впливає на особистісну напруженість та на задоволеність професійною діяльністю, спричиняє певні труднощі в професійній взаємодії.

2. Для значної частини освітнього персоналу характерні такі прояви особистісної напруженості, як ситуативна тривожність, особистісна тривожність та соціальна фрустрованість у соціально-економічній сфері, а також низькі показники індексу життєвої задоволеності.

3. Отримані дані свідчать про необхідність розробки та впровадження спеціальних психологічних технологій (на рівні організації та персоналу) для психологічної підготовки персоналу освітніх організацій з проблеми особистісної напруженості.

Список використаних джерел

1. Заїка І. В. Методики для дослідження психологічних особливостей організаційної культури загальноосвітніх навчальних закладів в умовах соціальної напруженості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2017. № 4(11). С. 29–35.

2. Карамушка Л. М. Соціальна напруженість в організації: сутність, підходи до вивчення, методики дослідження. *Наукове забезпечення розвитку освіти в Україні: актуальні проблеми теорії і практики* (до 25-річчя НАПН України): збірник наукових праць. – К. : ВД «Сам», 2017. С. 119–126.

3. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2009. 102 с.

4. Панина Н. В. Индекс жизненной удовлетворенности. Психология развития конкурентоспособной личности; под ред. Л. М. Митиной. М.: Изд-во Моск. психолого-социального ин-та, 2003. С. 192–194.

5. Ханин Ю. Стресс и тревога в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2003. 288 с.

Кучмєєва Наталія Іванівна,
викладач фортепіано КЗ СРР – Садівська ДШМ,
магістрантка спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВИКЛАДАЧІВ ДИТЯЧИХ МИСТЕЦЬКИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Стресові ситуації, пов'язані з професійною діяльністю – явище невідворотнє. Людина, яка працює в сфері педагогіки, так чи інакше, стикається з різними ситуаціями, емоційно на них реагує. І лише власна самоорганізація, хід своїх думок та самоконтроль – це найшвидший шлях досягти гармонії в почуттях та виходу зі стану стресу.

Проблема професійного вигорання в системі професій «людина-людина» – дуже поширене явище. Професія педагога пов'язана з тісним контактом з багатьма учасниками навчального процесу і вимагає бути універсальною людиною, знати відповіді на безліч запитань, бути компетентним як в питанні свого фаху, так і в суміжних до нього науках.

Коли ми говоримо про професію викладача мистецьких дисциплін, то маємо на увазі певну специфіку даної професії. По-перше – це емоційна сфера учнів, які зазвичай навчаються в школах мистецтв. Це здебільшого талановиті діти з тонкою емоційною організацією, яка потребує вираження через творчість. А творчість – це своєрідне творення, продукування образів через музику, спів, танці чи образотворче мистецтво. Навчання цим творчим вмінням вимагає від педагога не тільки фахових знань і вмінь, а також особистих якостей, які будуть спонукати і надихати юних митців на навчання і творчу діяльність. Навчання і виховання творчої дитини – це головна задача викладача школи мистецтв, але до неї додається ряд супроводжуючих завдань, які вимагають від викладача не меншої емоційної і творчої віддачі, ніж робота з учнями. В перелік форм роботи викладача мистецьких фахів входять наступні:

- 1) навчання і виховання учнів мистецьких фахів згідно навчальних програм за індивідуальною формою навчання;
- 2) підготовка і реалізація публічних виступів учня на академічних, святкових та звітних концертах;
- 3) підготовка та участь учнів до конкурсних виступів на фестивалях різного рівня організації;
- 4) підготовка та проведення культурно-масових заходів різної тематики та спрямування (відкриті уроки, майстер-класи, концерти, фестивалі);
- 5) оформлення навчальної документації;
- 6) робота з батьками;
- 7) особиста творча діяльність за фахом;
- 8) проходження навчальних курсів, семінарів тощо;
- 9) методична робота, яка передбачає розробки уроків, заходів, теоретичних та нотних матеріалів, методичних доповідей та творчих досліджень.

Всі ці види діяльності передбачають великий вклад особистісних ресурсів, здебільшого емоційних та фізичних. Адже робота такого характеру – емоційно затратна. До неї додаються інші життєві фактори, невід’ємні для кожної людини (взаємини в родині, матеріально-побутові питання, спілкування з керівництвом та колегами, коло друзів тощо).

Всі ці фактори в тому чи іншому вигляді присутні в житті кожної людини. І від уміння організовувати свою діяльність залежить наскільки продуктивною буде робота. В сучасному ритмі життя доволі важко все розпланувати, і дуже часто ми стикаємось з проблемою нагромадження справ, коли викладач не встигає зробити все заплановане, емоційно викладається при цьому, хвилюється за результати роботи, успіхи учнів, недописані журнали. При такому стані речей страждають інші сфери життя, як от сім’я, діти. А всі фактори, які супроводжують ці процеси, накопичуються у вигляді стресу. І якщо мова йде про затяжний стресовий стан, то часто він переходить у хронічну форму, яку психологи називають професійним вигоранням.

З проблемою професійного вигорання у сфері дитячої педагогіки працюють численні науковці і психологи, досліджуючи проблему та розробляючи рекомендації для подолання стресу, пов’язаного з професійною діяльністю.

Додатковим джерелом стресу для всіх видів навчальних закладів став перехід на дистанційну форму навчання, пов’язаний з карантинном через світову пандемію 2020 року. Дистанційне навчання стало єдиною можливістю здійснювати освітній процес на усіх освітніх ланках, у тому числі і в сфері позашкільної дитячої мистецької освіти.

Сучасні технології дозволяють здійснювати таке творче спілкування як в індивідуальній формі, так і в груповій. Але перехід від класичних форм навчання на дистанційну відбувся дуже швидко, без належної підготовки, інструктажу та адаптації, а отже, є додатковим джерелом стресу для всіх учасників освітнього процесу. Перед педагогами мистецьких фахів постала проблема налагодження комунікації з учнями з метою якісного навчання. Організація таких занять потребує наявності певних умов як у викладача, так і в учня: засіб комунікації з відповідними електронними додатками, музичний

інструмент, наявність нотного матеріалу в паперовому чи електронному форматі, записи фонограм або творів програми. Якщо такі умови виконані, заняття проходять плідно і активно. Важливо погодити розклад занять з батьками учня, адже керуватися в такому випадку треба не робочим часом, а зручним часом для обох сторін.

Тож, оптимальна організація навчального процесу мінімізує стресові реакції на зміну форми роботи, однак, якщо певні елементи процесу відсутні, або є додаткові перешкоди – це знову ж таки, підстава для хвилювання. Треба обов'язково зважати на додаткові фактори стресу і вчитись організовувати свою професійну діяльність в гармонії з умовами власного помешкання, сім'ї, вчитись долати стресові ситуації.

Досліджуючи явище професійного вигорання, психологи сформулювали ряд закономірностей і рекомендацій щодо запобігання і профілактики подібних станів. Ці поради є універсальними, бо розроблені для представників професій, які взаємодіють з людьми. Поглянемо на них з точки зору специфіки роботи викладачів дитячих мистецьких шкіл.

Так, наприклад, практичний психолог В. С. Каплун пропонує комплекс вправ для педагогів проти стресу. Вона запропонувала вправи, які акумулюють внутрішню енергію на продуктивну роботу мозку без зайвої напруги. Це такі вправи, як «Кнопки мозку», «Перехресні кроки», «Ледача вісімка», «Ворона», масаж стресозалежних зон та біоактивних ділянок. Особливу увагу привертають вправи звукової гімнастики, під час виконання якої в організмі народжуються певні вібрації різних зон, які активізують мозкову діяльність, інтуїцію, коригують нервові стани різного походження.

Наступні корисні поради щодо профілактики професійного вигорання надав лікар Д. Лейк, ці поради сприяють контролю за власним психосоматичним здоров'ям:

1. Збалансоване правильне харчування, питний режим.
2. Обов'язкові фізичні навантаження: тренування за розкладом, але відповідно до загального фізичного стану. Рухливий спосіб життя сприяє обміну речовин в організмі та виведення з організму речовин, які утворюються в результаті стресу, а також поліпшує сон.
3. Правильне дихання, практика дихальної гімнастики, а також прийомів релаксації.
4. Не замикатися лише на роботі та сім'ї, займатися хобі, улюбленими справами – вони надихають та дають енергію для інших сфер життя.
5. Робити перерви в роботі, у тому числі й тривалі, робити зміну діяльності, займатися тим, що дарує позитивні емоції, підживлювати позитивний настрій.
6. Відмовитися від шкідливих звичок.
7. Контролювати власне відчуття спокою і безпеки, не дозволяти зовнішнім чи внутрішнім факторам впливати на душевну рівновагу.

Важливо вміти раціонально організувати свій робочий час:

- 1) розподілити завдання по часу виконання: термінові, щоденні, довгострокові;
- 2) робити перерви між заняттями та видами діяльності, використовувати цей час для відпочинку, відволікатися на щось приємне;
- 3) обов'язково займатися власною самоосвітою, розвитком, самовдосконаленням, адже це принесе не тільки користь в роботі, але й поліпшить мозкову активність, розширить інтелектуальні можливості;
- 4) уникати ситуацій, що ведуть до негативних емоцій; іноді це важко зробити, адже ми живемо у світі різних людей, прагнень і настроїв, але в таких ситуаціях треба пам'ятати про те, що дійсно важливо, а дрібні інтриги пропускати повз, не приміряючи на себе;
- 5) не намагатися бути ідеальним, а старатися бути справжнім.

Працюючи над узагальненням та формулюванням рекомендацій по профілактиці професійного вигорання, можна зробити наступні висновки.

Творчість вимагає великих емоційних ресурсів, адже передбачає взаємодію з дітьми, націленою на творчий результат. Стани професійного вигорання – надзвичайно розповсюджене та небезпечне явище в сфері педагогічних професій, зокрема у викладачів дитячих мистецьких навчальних закладів.

Специфіка роботи викладачів мистецьких фахів передбачає творчу діяльність та спілкування з творчо обдарованими дітьми, вкладають багато власних вмінь і емоцій в педагогічну та мистецьку діяльність. Самоконтроль та раціональна організація професійної діяльності, самоосвіти, чергування роботи та відпочинку попереджують виникнення стресових станів, і як наслідок, – явища професійного вигорання.

Слідуючи рекомендаціям психологів можна організувати свою творчу і педагогічну діяльність таким чином, щоб якомога раціональніше використати свій час і можливості. Баланс між творчістю, емоційним та фізичним навантаженням і відпочинком може сформувати певний режим, в якому буде комфортно працювати і відновлювати сили для позашкільного життя.

Список використаних джерел

1. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання вчителя : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04. Київ, 2004. 19 с.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. : Питер, 2008. 336 с.
3. Каплун В. С. Шкільне життя: Комплекс вправ для вчителів проти стресу. URL: <http://www.schoollife.org.ua> (дата звернення 20.03.2020).
4. Піговська С. Профілактика синдрому емоційного вигорання. Психолог. 2011. №14-15. С. 49-54.
5. Робертс Г.Е. Профілактика вигорання. URL: <http://forums.rusmedserv.com/showthread.php?p=153933> (дата звернення 24.03.2020).

Лагодзінська Валентина Іванівна,
кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
лабораторії організаційної та соціальної психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТВОРЧОСТІ У СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Актуальність дослідження. Переорієнтація сучасної освіти на європейські стандарти передбачає підготовку компетентного персоналу освітніх організацій, здатного до особистісного і професійного зростання. Важливою умовою на цьому шляху є забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. В ієрархії детермінант психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій важливе місце належить творчому потенціалу персоналу освітніх організацій у становленні особистісної зрілості.

Виходячи з актуальності та недостатньої розробки проблеми, **метою нашого дослідження** виступає теоретичний аналіз психологічної особливості творчості у становленні особистісної зрілості персоналу освітніх організацій як чинника психологічного здоров'я.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Важливого значення проблема розвитку творчості у становленні особистісної зрілості персоналу в контексті забезпечення психологічного здоров'я набуває в освітній галузі, яка перебуває на шляху суттєвого реформування.

У найпростішому варіанті слід говорити про феномен творчого потенціалу як про ресурс творчих можливостей людини, здатність конкретної людини до здійснення творчих дій, творчої діяльності в цілому [4].

Дідик Н.М. говорить, що сьогодні у психології актуальним питанням є визначення змістовно-функціональних характеристик понять, які відображають особистісну зрілість

людини. До таких понять ми відносимо поняття творчість як чинника психологічного здоров'я. Зріла особистість є активним суб'єктом життя і творцем власної долі[2].

На думку дослідниць Л.М. Карамушки, А.М. Шевченко, психологічне здоров'я менеджерів освітніх організацій є необхідною умовою їх ефективної діяльності загалом і професійної зокрема [3]. У наш час здійснюється перегляд уявлень про людину як особистість, її неповторну цінність, і це потребує розв'язання нових проблем. Найважливішою серед них є проблема збереження здоров'я людини, причому не тільки фізичного, а й психологічного.

Аналіз літератури засвідчив що вивченням особистісної зрілості у сучасних психологічних дослідженнях займалися Л.І. Анциферова, Ю.З. Гільбух, П.П. Горностай, Н.М. Дідик С.Д. Максименко, К.М. Муздибаєв, Г. Олпорт, Ф. Перлз, А.О. Реан, К. Роджерс, В.В. Рибалка, В.А. Семиченко, Т.М. Титаренко, О.С. Штепа та ін.

Феномен «креативність» у контексті психологічного здоров'я особистості має достатню багатовекторність (О. Антонова, Д. Богоявленская, О. Бондарчук, П. Горностай, Л. Карамушка, В. Лагодзінська, О. Лобода, Т. Любарт, В. Моляко, А. Маслоу, І. Поклад, Т. Яковишина, Н. Ярема та ін.).

Поняття «психологічне здоров'я» розглядається, насамперед, у контексті психологічних аспектів психічного здоров'я, стосується особистості в цілому та перебуває в тісному зв'язку з вищими проявами людського духу (І. Галецька, Ю. Никоненко, А. Шувалов та ін.). Окрім того, психологічне здоров'я визначається як процес гармонійного особистісного опрацювання життєвого досвіду в напрямку самоздійснення особистості (Т. Коваленко, Н. Підбуцька та ін.).

Разом з тим, співвідношення понять креативності, психологічного здоров'я та особистісної зрілості у психологічній літературі вивчено ще недостатньо.

Наприклад, Л.Я. Малімон, говорить про те, що проблема збереження професійного здоров'я працівника особливо загострюється в умовах підвищеної стресогенності професійної діяльності [5].

У контексті нашого дослідження цікавим є підхід П. Горностая [1]. Дослідник зазначає, що творчість сама по собі несе могутній психотерапевтичний потенціал. Можна навести багато прикладів, коли творчість допомагала людині долати тяжкі наслідки життєвої кризи, життєві драми, суспільні потрясіння, втрату перспективи вирішити важливі життєві завдання тощо.

Моляко підкреслює, що творчий потенціал особистості розглядається як інтегральна, динамічна особистісно-соціальна властивість, яку можна охарактеризувати як невичерпний ресурс творчих можливостей, здатність конкретної людини до цілеспрямованої творчої діяльності, що виступає фундаментом її психічного благополуччя. Таким чином, творчий потенціал виконує інтегруючу функцію в структурі якісних характеристик системи психічного здоров'я, розвитку та становлення особистості [6].

Отже, креативність – джерело особистісного росту людини. Творчість стимулює розвиток особистості людини. Креативність, за науковими дослідженнями багатьох авторів, є складовою особистісної зрілості людини. Існує група методів психологічної допомоги людині, в яку входить психотерапія творчістю, психотерапія творчим самовираженням, арттерапія. Творчість сама по собі несе могутній психотерапевтичний потенціал. Творчість у спеціально організованому терапевтичному процесі дає потужне джерело психотерапевтичної допомоги у розв'язанні психологічних проблем [2].

На наш погляд, концепція креативності і концепція здорової, самоактуалізованої особистості є тісними та взаємодоповнюваними.

Висновки. Креативність виступає важливою детермінантою забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу. Розробка психологічних технологій розвитку творчості у становленні особистісної зрілості персоналу освітніх організацій сприятиме забезпеченню психологічного здоров'я особистості в закладах освіти.

Список використаних джерел

1. Горноста́й П. П. Креативність і гармонійність особистості (психотерапевтичний аспект). Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. *Психологічні науки*: зб. наук. праць. Серія № 12. К. НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2005. № 9 (33). С. 3–7.
2. Дідик Н. М. Співвідношення понять акме і креативність. Збірник статей учасників XVII Всеукраїнської практично-пізнавальної конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього» (31 січня по 7 лютого 2018 року м. Кам'янець-Подільський).
3. Карамушка Л. М., Шевченко А.М. Психологічні чинники та умови забезпечення психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 47. С. 22–29.
4. Лобода О. В. Креативність як основа психічного здоров'я особистості. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/16.pdf (дата звернення 10.04.20)
5. Малімон Л.Я. Задоволеність працею як фактор професійного здоров'я держслужбовців. Тези доповідей XIII Міжнародної науково-практичної конференції з організаційної та економічної психології. (Київ, 12–13 квітня 2018 року): Київ. 2018. С. 80–81.
6. Моляко О.В. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / за ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики. –Житомир: Рута. 2006. –320 с.

Левенко Наталія Сергіївна,
практичний психолог Охтирського міського центру
позашкільної освіти – Мала академія наук учнівської молоді
Охтирської міської ради Сумської області

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ, ЩО ЗАЗНАЛИ НАСИЛЬСТВА

Актуальність дослідження. Дитинство найважливіший період в житті кожної людини, коли закладаються основи особистісної активності, особистісні властивості та цінності, що визначають якість майбутнього життя. Сьогодні можна констатувати, що насильство стало однією з ознак нашого сучасного життя. Воно має місце в сім'ях та в соціумі взагалі та проявляється широким спектром – від погрозливих інтонацій та слів до неконтрольованих і жорстоких дій. Хоча в суспільстві в цілому до цього часу існує стереотипна думка, що насильство над дітьми – це явище досить рідке. Жорстоке поводження з дітьми, нехтування їхніми інтересами не лише завдає непоправної шкоди їх фізичному здоров'ю, але й тягне за собою важкі психічні та соціальні наслідки. У більшості дітей-жертв після пережитого насильства з'являються серйозні відхилення в психічному, фізичному розвитку та в емоційній сфері.

Мета дослідження – розкрити особливості психологічної допомоги дітям та підліткам, що зазнали насильства.

Виклад основного матеріалу. Загалом у суспільстві факт пережитого насильства, як правило, сприймається як ганебний, тому таємницю пережитого стресу у дитинстві людина приховує протягом всього життя, в той час, як про інші травмуючі події вона може розповісти без сорому і отримати допомогу фахівців. Латентність насильства над дитиною має під собою безліч причин. Коли жертвою насильства стає доросла людина, вона завжди розуміє, те що трапилося з нею – неправильно і виходить за рамки нормальних людських відносин. Дитина, яка не має власного життєвого досвіду, може вважати взаємини нормальними і прийнятними, а іноді – проявами уваги та любові. Саме тому дитина не просить про допомогу. У зв'язку з цим фахівцям стає відомо лише про невелику частку фактів насильства над дітьми.

Дитина, як правило, яка постраждала від жорстокого ставлення з боку близьких людей, відчуває різні негативні емоції і почуття. Така ситуація є психотравмуючою для дитини і пов'язана з наявністю сильного переляку. Ситуація характерна тим, що по-перше, це завжди буває раптово, по-друге, це пов'язано із загрозою для життя, яку дитина в цей момент відчувала вперше, по-третє, ситуація неконтрольована дитиною, так як вона не має відповідного досвіду. Ці три чинники призводять до сильного сполоху, який викликає стрес. Жорстоке ставлення до дітей та підлітків, нехтування їх інтересами можуть мати різні види і форми, але їх наслідком завжди є серйозна шкода для здоров'я, розвитку та соціалізації дитини, нерідко й загроза її життю і навіть смерть.



Мал.1. Види насилля

Розрізняють чотири основні форми жорстокого поведіння та зневажання дітей:

Фізичне насильство – дії або відсутність дій з боку батьків або інших дорослих, що шкодять здоров'ю дитини, порушують її розвиток і позбавляють життя. Це можуть бути тілесні покарання, удари долонею, стусани, опіки, задушення, грубі хапання, штовхання, плювки, застосування палиці, пасака, ножа, пістолета.[1, с. 8] Це також і залучення дитини до вживання наркотиків, алкоголю, пропонування їй отруйних речовин або медичних препаратів, які викликають одурманювання, а також спроби задушення та потоплення. Фізичне насильство майже завжди супроводжується словесними образами і психічною травмою.

Сексуальне насильство або розбещення дітей та інцест – це будь-які сексуальні стосунки/взаємодія з дитиною, в яких дитина використовується дорослим або іншою дитиною для задоволення сексуальних потреб. До сексуального розбещення відносять також залучення дитини до проституції, порнобізнесу, оголення перед дитиною статевих органів і сидниць, підглядання за нею, коли дитина цього не підозрює: під час роздягання, відправлення природних потреб. Такий вид насильства може здійснюватись тим, кому дитина довіряє, включаючи батька, брата/сестру, далекого родича, друга, вчителя, старшого керівника або-будь якого піклувальника; будь-яка особа, наділена владою, повноваженнями і функцією контролю над дитиною.

Психологічне (емоційне) насильство – це постійні або періодичні словесні образи, погрози від батьків, опікунів, учителів, вихователів, приниження людської гідності, звинувачення в тому, в чому дитина невинна, демонстрація ворожості, нелюбові. До цього виду насильства належить також постійна брехня, обман дитини (внаслідок чого вона втрачає довіру до дорослого), а також ситуації, коли вимоги до дитини не відповідають її віковим можливостям. У психічному насильстві можна відокремити вербальне та емоційне насильство. Вербальне (словесне) чиниться у разі критики і докорів буквально за кожний вчинок. Емоційне насильство може відбуватися взагалі без слів за допомогою міміки, пози, поглядів, інтонації.

Зневага (нехтування) інтересами і потребами дитини (або економічне насильство) – відсутність належного забезпечення основних потреб дитини в їжі, одязі, житлі, вихованні,

медичній допомозі з боку батьків чи осіб, їх що замінюють, у силу об'єктивних причин (бідність, психічні хвороби, недосвідченість) і без таких. Типовим прикладом зневажливого ставлення до дітей є залишення їх без догляду, що часто призводить до нещасних випадків, отруєнь та інших небезпечних для життя і здоров'я дитини наслідків [1].

Таблиця 1

**Ознаки фізичного, сексуального, психологічного,
економічного насильства**

Ознаки фізичного насильства:	– синці або поламані кістки; – відбитки предметів/предмета; – синець або поріз, якому немає пояснень; – записина; – боязнь дорослих, особливо батьків; – агресія; – боязнь фізичного контакту, такого як рукостискання, обійми, будь-якого дотику.
Ознаки сексуального насильства:	– таємність; – надмірна зацікавленість чи обізнаність у сексуальній темі та предметах, що з нею пов'язані; – надмірний прояв уваги до всього, що пов'язане з сексуальною темою; – побоювання певної людини чи члена сім'ї; – надмірна піддатливість; – агресія; – біль при сечовипусканні; – ускладнення при ходьбі чи сидінні; – нетримання сечі; – анальний чи вагінальний свербіж, висипи, синці, кровотечі, біль.
Ознаки психологічного (емоційного) насильства:	– відставання у порівнянні з однолітками у фізичному та соціальному розвитку; – порушення мови, сну, прийому їжі; – систематичне повторювання дій, зокрема – розкачування, смоктання пальців, кусання; – відсутність зосередження та уваги; – відсутність інтересу чи емоцій; – депресія або віддаленість; – агресія.
Ознаки фізичної занедбаності (незадоволення основних фізичних потреб дитини в їжі, одязі, гігієні, житлі):	– брудний та пошкоджений одяг, невідповідний до сезону; – безсоння; – недотримання гігієнічних норм; – медичні проблеми, які не піддаються лікуванню; – ховання або крадіжка їжі; – відсутність або низький рівень соціальних навичок; – бездоглядність; – нездатність до навчання, невідповідність розумових здібностей віковим нормам. Насильство щодо дітей можна класифікувати і за такими ознаками: – стратегія кривдника (явне або приховане); – час (тепер чи в минулому); – тривалість (одноразове, систематичне, таке, що триває роками); – місце і оточення (вдома – від батьків; у школі – від педагогів чи інших дітей; на вулиці – від дітей чи незнайомих дорослих).

Якщо дитині не надати психологічну допомогу, її особистість починає формуватися з урахуванням хворобливих переживань. Як свідчить практика, у цьому разі дитина стає емоційно вибуховою, некеровано агресивною, мстивою, підозрілою, замкнутою. Її ставлення до світу і оточуючих людей обтяжується болючим досвідом, а тому апріорі негативне. Часто у пошуках компенсації душевного болю, дитина може мати девіантні форми поведінки. З іншого боку, в дитини розвивається комплекс «вимкненого тіла»: фізичний та емоційний біль породжують м'язовий панцир, дитина стає байдужою, цинічною [5].

Таблиця 2

Ознаки та симптоми посттравматичного стресового розладу у дітей

Вікова категорія дітей	Ознаки та симптоми
<i>Діти дошкільного та молодшого шкільного віку (1-6 років)</i>	– Безсилля і пасивність, відсутність звичайних реакцій – Генералізований страх – Підвищена збудливість та незібраність; – Пізнавальна плутанина; – Складність говорити про цю подію; – Складність визначати почуття; – Порушення сну, нічні кошмари; – Страх розлуки і «чіпляння» за близьку людину; – Регресивні симптоми (наприклад, повернення нічного нетримання сечі, втрата здатності говорити, рухових навичок); – Нездатність збагнути смерть як неминучість; – Тривога з приводу смерті; – Соматичні симптоми (болі в животі, головні болі та ін.); – Підсилена реакція на гучні звуки; – «Заморожування» (раптова нерухомість); Метушливість, нехарактерний плач; – Уникання або тривога у відповідь на конкретні стимули, специфічно пов'язані з травмою.
<i>Діти молодшого та середнього шкільного віку (6 – 11 років)</i>	– Почуття відповідальності та провини; – Повторювана травматична гра; – Почуття тривоги при нагадуванні про подію; – Нічні кошмари, інші порушення сну; – Стурбованість з приводу безпеки, думки про загрозу; – Агресивна поведінка, спалахи гніву; – Страх почуття болю, травми; – Пильна увага до тривоги батьків; – Ухиляння від школи; – Тривога/турбота про інших; – Поведінкові, емоційні, особистісні зміни; – Соматичні симптоми (скарги на тілесні болі); – Очевидні тривога/страх; – Схильність до усамітнення; – Конкретні, пов'язані з травмою, страхи, загальні страхи; – Віковий регрес (веде себе, як молодша дитина); – Тривога розлуки; – Втрата інтересу до діяльності; – Плутанина думок, недостатнє розуміння травматичних подій; – Відсутність чіткого розуміння явища смерті, причини «поганих» подій; – Прогалини в нестачі розуміння заповнюються «магічним»

	поясненням; – Втрата здатності до концентрації в школі, зниження успішності; – Дивна або незвична поведінка.
Підлітки (12 – 18 років)	– Егоїстичність; – Небезпечна для життя поведінка; – Бунт удома або в школі; – Різкі зміни у стосунках; – Депресія, уникнення спілкування; – Зниження успішності у школі; – Спроба віддалитися і захиститися від почуттів сорому, приниження, гніву; – Надмірна активність з іншими людьми чи відступ від інших з метою врегулювання внутрішнього конфлікту; – Схильність до переживання нещасних випадків; – Бажання помсти, активність, пов'язана з відповіддю на травму; – Порушення сну і харчування, нічні кошмари.

Організована рання психологічна допомога може запобігти розвитку у дитини післятравматичного стресового розладу. Перша психологічна допомога передбачає такі дії психолога: надання практичної допомоги і підтримки, не нав'язуючи її; оцінка потреб і проблем постраждалої дитини; допомога у задоволенні базових потреб (наприклад, їжа, вода, інформація); активне слухання (не схилиючи її до розмови); допомога в адаптації шляхом підключення до інформації, послуг, соціальної підтримки [2, 28].

Психотравму (синонімічно вживаються ще такі терміни: емоційний травматичний стрес, емоційна травма) описують як переживання невідповідності між загрозливими факторами ситуації та індивідуальними можливостями їх подолання, яке супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, когнітивними змінами та змінами у способах регуляції афектів, що спричиняє іноді тривалі фізичні, психічні та особистісні розлади [5, с 53].

Психологічна допомога травмованим дітям має бути спрямована на подолання наслідків перебування у стресовій ситуації та попередження розвитку посттравматичного стресового розладу. Фахівцю варто усвідомлювати, що психологічна робота з дітьми має бути цілеспрямованою, комплексною та стабільною. Так, можна вирізнити три основні напрямки роботи психолога з дітьми, що пережили травмуючі події:

- Робота з середовищем, в якому перебувають діти;
- Робота з близьким оточенням дитини;
- Робота з самою дитиною.

Робота з середовищем, в якому перебувають діти, є надзвичайно важливою. Фахівець має прагнути до того, щоб середовище набуло наступних ознак, сприятливих для відновлення дитячої психіки: безпечність, константність, ритмічність, послідовність, передбачуваність, панування атмосфери поваги. Тому психологу необхідно вміти створити такі умови, в яких діти відчуватимуть себе у безпеці та не будуть звинувачувати себе. Враховуючи той факт, що діти не бачать альтернативи своїй поведінці, перед психологом постає завдання навчити дитину захищати себе, відмовляти, говорити «ні».

Робота з близьким оточенням дітей включає в себе психологічну просвітницьку та консультативну роботу з їхніми батьками (чи особами, які їх замінюють) та дитячим колективом, в якому вони перебувають. Для повноцінної реабілітації дитини врівноважений стан батьків є основним фактором, який забезпечує успішну динаміку усього процесу [4].

Психологічна допомога дітям, які зазнали впливу психотравмівної ситуації, складається із наступних етапів. Відновлення відчуття безпечності – полягає у знятті тілесного та емоційного напруження, послабленні тих жорстких механізмів захисту, які

виникли у відповідь на кризову ситуацію. Відновлення та зміцнення психологічних ресурсів дитини – полягає у сприянні активізації природних ресурсів психіки дитини, на основі яких уможливлується вихід із кризових станів;

Активізація природних механізмів самозцілення, адаптація до нових обставин – полягає у заохоченні та зміцненні позитивних зрушень у станах дітей, активізації природного середовища самозцілення (спілкування з однолітками, відвідування гуртків за інтересами, сприятливе дозвілля з родиною, заняття творчістю тощо).

Найбільш успішними техніками, які зарекомендували себе у роботі з дітьми, що зазнали впливу тяжких стресових чинників, виявились техніки тілесно зорієнтованої психотерапії, арт-терапії (малювання, ліплення з пластиліну та глини), пісочної психотерапії, ігрової психотерапії, терапії на основі народних традицій (виконання колискових пісень), кататимно-імагінативної психотерапії.

Дитяча арт-терапія – це ефективний спосіб психологічної допомоги, що базується на творчості та грі. Іншими словами, це – лікування творчістю. Арт-терапія ненав'язливо зцілює психіку, знайомить з навколишнім світом, що дозволяє побачити світ навколо себе прекрасним і гостинним. Вона пропонує дитині висловити свої емоції, почуття за допомогою ліплення, малювання, конструювання з природних матеріалів тощо. Цінність арт-терапії полягає в тому, що це найбільш «м'який» метод роботи, контакту з важкими проблемами. Дитина часто може не говорити, або не може визнати свої проблеми, але результати ліплення, малюнків, конструювання дадуть психологу сигнал про проблему [3]. У занятті мистецтвом дуже важливо, щоб дитина відчувала свій успіх в цій справі. Якщо вона бачить, що має успіх у виявленні і відображенні своїх емоцій, створенні унікальних виробів, малюнків, то до неї приходить успіх у спілкуванні, а взаємодія зі світом стає конструктивнішою. Успіх у творчості в її психіці несвідомо переноситься і на звичайне життя. Саме тому техніки арт-терапії є ефективним методом у подоланні наслідків психологічної травми у дітей.

Пісочна терапія («sandplay» – ігри з піском) – одна з найбільш цікавих і перспективних методик психотерапії. Заснована на юнгіанському психоаналітичному підході, який вважає, що психіка людини володіє власним внутрішнім імунітетом і має в собі всі необхідні ресурси до самовідновлення після психологічних травм. Це стосується і дитини. Часто після потужної негативної події дитина може замкнутись у собі, не розповідати дорослим, що її турбує, адже часто маленьким дітям складно висловлювати свої думки словами. За допомогою пісочної терапії дитина вибудовує на піску власні внутрішні конфлікти, оскільки через гру дитина «програє» неприємні ситуації і просто знімає напругу.

Тілесно зорієнтований підхід є напрямком сучасної психотерапії. Він заснований на емпіричних методах та різноманітних моделях, що описують існування зв'язку між тілом і свідомістю людини. У тілесно зорієнтованому підході використовуються техніки і вправи, спрямовані на зняття м'язових затисків у тілі, що призводить до вирішення багатьох психологічних проблем [3]. Коли людина відчуває травматичні переживання, придушення емоцій, внутрішні конфлікти, отримує психологічну травму, невідредагована проблема залишається в тілі у вигляді блоків, які сковують людину в панцир. Людина починає по-новому рухатися, реагувати, жити. З цього моменту не людина керує своїм тілом, а тіло змушує людину жити, виходячи зі своїх можливостей. Пам'ять про травматичний досвід витісняється у несвідоме і дає про себе знати у вигляді фізичного болю, негативних емоцій. Для видалення з карти тіла негативного досвіду минулого і вивільнення заблокованої енергії існують прийоми та вправи, спрямовані на виявлення і зміну в патологічних звичках, вкорінених в тілесному самовираженні людини.

Кататимно-імагінативна психотерапія (німецькою: Katathym Imaginative Psychotherapie, KIP) — психодинамічний психотерапевтичний метод, який був заснований німецьким психотерапевтом, доктором медицини Х. Льюйнером у 40-50 роках минулого століття. Головною ознакою методу є робота з так званими «сновидіннями наяву». КІП є короткотривалою психотерапією і може бути ефективною вже протягом 3-5 зустрічей (в

режимі «швидкої допомоги» – кризового втручання чи консультації) або 15-30 сеансів (підтримка, пошук та отримання доступу до власних ресурсів, опрацювання актуального конфлікту чи ситуації). Для більш глибокого пропрацювання проблематики клієнта потрібен більш тривалий час – 2-3 роки.

КІП у роботі з дітьми та підлітками. У своєму класичному вигляді КІП може застосовуватись у роботі з дітьми, починаючи з 7-8 років. Слід зазначити, що символдрама з дітьми та підлітками має ряд переваг, порівняно з іншими методами дитячої психотерапії. Суттєві переваги даного методу вбачаються у тому, що майже всі його основні процедури враховують сучасні принципи у роботі з дітьми, а також не суперечать дитячій природі. Мається на увазі, по-перше, те, що КІП є короткотривалою психотерапією, і це позитивно для роботи з дітьми, адже аналіз дитячих випадків бажано доводити до відносного завершення, а працювати з дітьми протягом довгого часу не завжди вдається. По – друге, значною перевагою символдрами є те, що її можна застосовувати і індивідуально, і у групі дітей, і у сімейній групі, або ж парі – дитина і мама (тато). По – третє, діти із задоволенням фантазують у формі образів на задану психотерапевтом тему, сприймаючи дану процедуру як своєрідну гру. Таке фантазування створює невимушену атмосферу між дитиною та психотерапевтом, виводить на основні глибинні конфліктні теми, за допомогою спеціальних прийомів нормалізує нрєвротичні стани дитини. Ще одна перевага методу КІП для роботи з дітьми вбачається у процедурі малювання пережитого образу. Діти малюють із задоволенням, одночасно виносячи конфліктний несвідомий матеріал, символізуючи його, у візуальний образ. Отже, кататимно-імагінативна психотерапія відкриває можливості пропрацювання внутрішніх конфліктів без інтелектуального аналізу психодинамічних процесів з боку дітей, який не завжди можливий у роботі з ними [3, с. 59].

Висновки. Захист дітей від жорстокості, попередження злочинів проти них є надзвичайно важливим, соціально значущим і актуальним завданням в роботі практичного психолога. Оскільки діти найуразливіша категорія людей, які страждають від- будь яких видів насильства і потребують значної уваги з боку фахівців, педагогів, батьків і соціуму в цілому. Домашнє насильство в Україні – причина 100 тисяч днів госпіталізації, 30 тисяч звернень до відділів травматології, 40 тисяч викликів лікарів. Водночас, лише 10% постраждалих звертаються за допомогою. Адже донині багато хто вважає такі стосунки «нормальними». Тому надання вчасно психологічної допомоги є запорукою для гармонійного розвитку дитини.

Список використаних джерел

1. Запобігання та протидія насильству: методичні рекомендації. Київ 2018. С. 8-10.
2. Музиченко І.В. Ткачук І.І. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби: методичні рекомендації. Київ УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 28 с.
3. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: 2015.
4. Інноваційні підходи до організації медико-психологічної допомоги післятравматичного стресового розладу: методичні рекомендації / [О. С. Мусій, І.Я. Пінчук, О. О. Хаустова та ін.]. Київ: УНДІССПН МОЗ України, 2014. 32 с.
5. Музиченко І. В. Психологічна травма: аналіз проблеми та шляхи подолання, Роль психологічної служби системи вищої освіти України у час суспільних трансформацій: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 19- 20 травня 2017 р.). Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. С.119-123.

Литвиненко Катерина Анатоліївна,
практичний психолог
Державного навчального закладу
«Глухівське вище професійне училище»
м. Глухів Сумської області

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РОБОТІ З УЧНЯМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Актуальність дослідження. На сьогодні охорона здоров'я є досить складною системою з багатьма чинниками та детермінантами здоров'я, які охоплюють все суспільство. Політика уряду України спрямована на збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління [6]. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища ґрунтується на тому, що учні повинні оволодіти знаннями, уміннями, навичками, способами мислення стосовно: створення і підтримки здорових та безпечних умов життя і діяльності людини; основ захисту здоров'я та життя від небезпек, оцінки існуючих ризиків середовища та управління ними на індивідуальному рівні; формування індивідуальних характеристик поведінки та звичок, що забезпечують необхідний рівень життєдіяльності, достатній рівень фізичної активності та здорове довголіття; усвідомлення важливості здорового способу життя та гармонійного розвитку, високої працездатності, духовної рівноваги, збереження та поліпшення власного здоров'я (підвищення імунітету, уникнення різних захворювань, підтримання нормальної ваги тіла тощо); знань і навичок здорового, раціонального та безпечного харчування, здійснення усвідомленого вибору на користь здорового харчування; усвідомлення цінності життя та здоров'я, власної відповідальності та спроможності зберегти та зміцнити здоров'я, підвищити якість свого життя [6].

Однією з головних проблем здоров'я дітей є поширення надлишкової ваги тіла та ожиріння. Згідно зі статистичними даними Міністерства охорони здоров'я України за 2017 рік з 7 млн 615 тис. дітей віком до 17 років

13,3 відсотка страждали на ожиріння, і щороку в Україні фіксується приблизно 15,5 тис. нових випадків дитячого ожиріння. Діти з ожирінням більше піддаються ризику розвитку цукрового діабету 2-го типу та серцево-судинних захворювань, вони досить часто потерпають від стигми та дискримінації і, як наслідок, розвитку психологічних проблем та соціальної ізоляції. Причинами поширення надлишкової ваги та ожиріння серед дітей і підлітків переважно є нераціональне харчування та малорухливий спосіб життя [6].

За даними опитування серед учнівської молоді ДНЗ «Глухівське вище професійне училище» в рамках «Тижня здоров'я», у 2019 році 63% хлопців та 21% дівчат станом на час опитування палать, 47% учнів хоча б один раз вживали алкоголь, 9% учнів уживали алкоголь протягом останнього місяця.

Психічне здоров'я та благополуччя учнів є таким самим ключовим елементом, як і фізичне здоров'я. Порушення депресивного спектра, підвищений рівень тривожності та агресивності, самоушкоджувальна поведінка та суїцидальні спроби – одні з найпоширеніших проявів порушення психологічного благополуччя серед дітей та підлітків. Проблеми із психічним здоров'ям у дітей можуть призвести до погіршення результатів навчання, фізичного здоров'я, нестійких соціальних зв'язків та майбутніх перспектив самореалізації, а також різного роду девіантних форм поведінки [6].

Отже, пошуки інноваційних методів освіти і виховання, форм організації навчання щодо збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління набувають особливого значення.

Мета статті – визначити зміст поняття «здоров'язберігаючі технології» та важливість їх використання практичними психологами у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, зокрема, з учнями з порушеннями інтелектуального розвитку.

Виклад основного матеріалу. Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності закладу освіти щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти.

Варто відзначити, що до тлумачення категорії «здоров'язберігаючі технології» існує чимало підходів. Розглянемо деякі з них.

Зокрема, В. Єфімова розглядає здоров'язберігальні технології як частину педагогічної науки, що вивчає та розробляє цілі, зміст і методи навчання здорового способу життя та спрямована на вирішення питань здоров'язбереження в системі освіти, а також як спосіб організації, модель навчального процесу, що гарантує збереження здоров'я всіх суб'єктів навчального процесу, як інструментарій освітнього процесу, систему вказівок, що мають забезпечити ефективність і результативність навчання разом зі збереженням здоров'я учнів [2].

М. Смирнов зазначає, що здоров'язберігальні (здоров'яформувальні) освітні технології – це психолого-педагогічні технології, програми, методи, спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, які сприяють його збереженню та зміцненню, формування уявлення про здоров'я як цінність, а також мотивацію на ведення здорового способу життя [3].

В. Сонькін під здоров'язберігальними освітніми технологіями пропонує вважати сприятливі умови навчання в закладі (відсутність стресів, адекватність вимог, адекватність методик навчання та виховання), оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних вимог), достатній і раціонально організований руховий режим [3].

Отже, у наукових джерелах під здоров'язберігаючими технологіями розуміють технології, використання яких в освітньому процесі йде на користь здоров'ю здобувачів освіти.

Мета усіх здоров'язберігаючих технологій – сформувати в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті.

Використання здоров'язберігаючих технологій у роботі практичного психолога підпорядковано вирішенню таких завдань: запобігання торгівлі людьми, комерційній сексуальній експлуатації дітей і насильства над дітьми, безпеки дітей в Інтернеті; формування навичок здорового способу життя, відповідальної поведінки; формування навичок ненасильницького вирішення конфліктів; протидія насильству та жорстокому поводженню з дітьми, формування поваги до прав і свобод людини, нетерпимості до приниження її честі та гідності, до дискримінації за будь-якими ознаками; підтримка психічного здоров'я здобувачів освіти, навчання прийомам саморегуляції.

Особливе значення використання здоров'язберігаючих технологій має у роботі з учнями з особливими освітніми потребами. У той же час варто зауважити, що організація роботи практичного психолога з учнями з особливими освітніми потребами, зокрема, з учнями з порушеннями інтелектуального розвитку, щодо використання здоров'язберігаючих технологій має свою специфіку, що обумовлено особливостями їх розвитку.

Порушення інтелектуального розвитку – це виразне, незворотне системне порушення пізнавальної діяльності, яке виникає внаслідок органічного дифузного пошкодження кори головного мозку. Внаслідок порушення взаємозв'язку між пізнавальними та емоційними процесами дитина не має достатньо розвинених здібностей до контролю та самоконтролю власної поведінки. В дитини спостерігаються низький рівень активності та пізнання; її безпосередні потреби та емоційні прояви не підпорядковуються мисленню, а й, відтак – не усвідомлюються і не контролюються самою дитиною. Часто у дітей, які мають порушення інтелектуального розвитку, можна спостерігати прояви почуттів, неадекватних за проявами тій причині, яка їх зумовила (незначна образа може спричинити афективний стан; дитина кричить від того, що хтось зламав її олівець, і але не переживає, що мама захворіла). Настрій таких дітей нестійкий і нерідко залежить від випадкових причин. Недостатній розвиток

мислення, його критичності обмежує можливість дітей аналізувати свою поведінку. Для таких дітей характерні труднощі в соціальній адаптації, формуванні інтересів. У багатьох із них порушується нормальний розвиток пізнавальних, психічних процесів, погіршується сприймання, пам'ять, словесно-логічне мислення [4].

Основні ознаки порушення інтелектуального розвитку: низька пізнавальна активність; уповільнені розумові процеси, а часто – їх повна відсутність. Як результат, у дитини не формується абстрактне мислення; продуктивна діяльність полягає в наслідуванні. Віддає перевагу легкій праці, так як вольові зусилля можуть бути відсутніми; інфантильна емоційно-вольова сфера, можливі різкі зміни настрою, без будь-яких причин. Збудливість досить висока або, навпаки, низька; у сприйнятті світу спостерігаються значні труднощі, оскільки такі діти не можуть виділити головне, не розуміють процесу складання цілого з частин. Їм важко уявляти, тому вони погано орієнтуються в просторі; концентрація уваги нетривала, переключення на інші предмети та операції уповільнені; пам'ять довільна – більше зосереджена на зовнішніх ознаках предмета, ніж на внутрішніх.

Робота з учнями з особливими освітніми потребами з використанням здоров'язберігаючих технологій проводиться в три етапи, які відрізняються один від одного як специфічними завданнями, так і особливостями методики:

I. Етап початкового ознайомлення з основними поняттями та уявленнями. Мета – сформувати в учнів елементарні уявлення про основні поняття здорового способу життя. Основні завдання: сформувати уявлення про елементарні правила збереження здоров'я; досягти виконання елементарних правил здоров'язбереження (на рівні первісного вміння); створити мотивацію до ведення здорового способу життя.

II. Етап поглибленого вивчення. Мета – сформувати повноцінне розуміння основ здорового способу життя. Основні завдання: уточнити уявлення про елементарні правила здоров'язбереження; досягти свідомого виконання елементарних правил збереження та зміцнення здоров'я; сформувати практичні знання, уміння і навички, необхідні в повсякденному житті.

III. Етап закріплення знань, умінь та навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого вдосконалення. Мета – сформувати навички збереження здоров'я у повсякденному житті. Основні завдання: досягти стабільності та автоматизму при дотриманні правил збереження здоров'я; досягти виконання цих правил відповідно до вимог їх практичного застосування; забезпечити варіативне дотримання правил здорового способу життя залежно від конкретних практичних умов [5].

Завдання кожного з означених етапів краще вирішувати послідовно.

Поряд з загальноприйнятими методами та прийомами слід приділяти більше уваги вправам для зняття м'язової напруги (релаксація), психологічному розслабленню, дихальній гімнастиці. Пропонуємо розглянути здоров'язберігальні технології, які може використати практичний психолог у роботі з учнями з особливими освітніми потребами.

Заняття на свіжому повітрі. Сучасні діти дедалі менше перебувають на свіжому повітрі. Вони віддають перевагу телебаченню, комп'ютерним розвагам. Можливо, причина підвищення стресів та депресій – саме в цьому. А людині просто необхідно бути на свіжому повітрі не менш 2-3 годин на добу. Це зміцнює організм, нормалізує нервову систему, зміцнює пам'ять та уяву. Тому досить корисним для зміцнення здоров'я буде проведення деяких занять на свіжому повітрі.

Казки та казокотерапія. Для казокотерапії казки підбираються різні: народні, авторські, сучасні, психокорекційні, притчі, міфи, легенди, філософські казки та багато інших. Можливий варіант – придумати казку самотійно, або колективно разом з учнями. Казкотерапія допомагає отримати почуття захищеності у світі, надає можливість пережити основні життєві ситуації у «захищеному режимі» – через казки. Також цей прийом допомагає учням зрозуміти себе, виховати у собі корисні риси та звички. Загальна ідея цього прийому полягає в тому, що дитина бачить себе на місці головного героя, живе разом із ним, вчиться

на його помилках, тобто за допомогою казок навчається приміряти на себе різні ролі: поганих та добрих героїв, творців та знищувачів, бідняків та багатців тощо.

Вправи на гармонізацію роботи півкуль головного мозку. Інструкція: помасажуйте мочки вух, потім усю вушну раковину, наприкінці вправи розітріть вуха руками; рукою провести горизонтальну вісімку, потім обома руками; «гребінець»: розчесати волосся подушечками пальців; «цвяхи»: подушечками пальців постукати по всіх кістках черепа; «вухо-ніс»: лівою рукою взятися за кінчик носа, а правою – за ліве вухо і навпаки; «дзеркальне малювання»: покласти на стіл чистий аркуш паперу, взяти в кожну руку по олівцю, малювати одночасно обома руками дзеркально симетричні малюнки, літери та ін.

Релаксація. Ще одну групу вправ складають прийоми, які заспокоюють нервову систему, знімають напруження. У цьому випадку особливо важливим є голос психолога та його внутрішній спокій. Надається максимум уваги забарвленню голосу й темпу вимови слів. Такі вправи можна проводити під музичний супровід або з використанням відеоролика. Наприклад, вправа «Після грози». Текст: Заплющіть очі. Ви в лісі. Відгрімліла гроза. Пройшов дощ, виблискує мокре листя на березі. На траві-срібні краплі. Як гарно пахне в лісі! Як легко дихається! Ось конвалії – вдихніть їхній чудовий аромат. Вдихайте повільно, рівно, глибоко.

Вправи для зняття стресу – дихальні, фізичні, психологічні. Методів боротьби зі стресом існує безліч. Але основу будь-якого з них становить розслаблення – повна протилежність стресу. Розслаблення можна досягати за допомогою м'язової релаксації, дихальних вправ, медитацій для розслаблення свідомості. Суттєву допомогу в цій справі надає також музикотерапія, ароматерапія, терапія кольору. Щоб досягти м'язового розслаблення, можна використовувати такі вправи для зняття стресу:

Морозиво. Станьте прямо, руки витягніть вгору. Напружте всі м'язи тіла і уявіть, що ви змерзли в такому положенні, ніби морозиво. Пробудьте в м'язовій напрузі пару хвилин. Потім уявіть, як ніби на вас світить тепле сонечко, і ви починаєте повільно, поступово танути. Першими розслабляються пальці рук, потім кисті, лікті, плечі, і т.д. Виконуйте вправу до повного розслаблення всього тіла. Якщо так буде зручніше, то можна виконати цю вправу і лежачи. Повторювати вправу можна багаторазово, поки ви відчуєте, що всі м'язи тіла повністю розслабилися.

Гумовий м'ячик. Сядьте зручніше, і уявіть, що у вашій правій руці знаходиться маленький гумовий м'ячик. Вам потрібно поступово стискати його, збільшуючи тиск. Коли ви відчули, що стиснули м'ячик повністю (намагайтеся напружувати не тільки руки, відчуєте, що все тіло напружене), поступово розтискайте руку і повністю розслабтеся. Побудьте трохи в стані спокою, потім повторіть цю вправу для лівої руки. Після розслаблення – повторіть ще раз для обох рук одночасно. Наприкінці вправи – повне стан спокою і розслаблення, посидьте трохи на стільці з закритими очима.

Повітряна куля. Уявіть собі, що ви – велика повітряна куля, яку повільно надувають. На довгому, глибокому вдиху підніміть руки, і повністю напружте всі м'язи тіла на кілька секунд. Потім уявіть, що в кулі утворилася маленька дірочка, з якої поступово виходить повітря. На видиху, почніть поступово «здуватися», потроху розслабляючи всі м'язи. Закінчуємо вправу станом повного розслаблення.

Пружинки. Уявіть, що на підшві ваших ніг – пружини. Починаємо стрибки на місці, ноги поступово напружуються все більше і більше, немов ви дійсно стрибаєте на пружинах. Після максимального напруження – в черговий раз приземляємося і повністю розслаблюємо ноги і все тіло, наче пружинки з вас нарешті зняли. До речі, ця вправа може допомогти і в екстремній ситуації. Якщо ви відчули сильний стрес, то швидке розслаблення здатні дати саме стрибки на місці (20 стрибків) або присідання (теж 20 разів).

Силич. Уявіть, що ви піднімаєте штангу. Це дуже важко, Ви відчуваєте напругу в тілі все більше і більше. Підняли штангу – максимально напружуємо тіло, руки вгору. Потім різко «кидаємо» штангу, і повністю розслаблюємо тіло, відпочиваємо.

Дихання животом. Потренуйте повільне, спокійне дихання животом – воно буде потрібно для будь-яких дихальних практик. На вдиху спочатку надувається живіт, і тільки потім поступово піднімається грудна клітка. Видих здійснюйте в тому ж порядку: спочатку живіт, потім груди. Дихайте повільно і спокійно.

Дихання на рахунок. Спочатку повчіться контролювати тривалість вдиху, видиху і паузи між ними. Просто подумки рахуйте, скільки секунд триває вдих, скільки пауза і скільки видих. Потім поступово переходите на те, щоб вирівняти показники. Дихайте так, щоб тривалість вдиху і видиху була однаковою, і стільки ж тривала і пауза між ними. Ще один різновид дихання на рахунок: коли паузу роблять після видиху, а не між вдихом і видихом. Тривалість кожної фази дихання також повинна бути однаковою.

Вправа «Сміх живота». Лежачи на спині, розташуйте руки на діафрагму. Трохи подихайте животом, поки дихання повністю заспокоїться. Потім постарайтеся відтворити відчуття тіла, які ви зазвичай відчуваєте, коли смієтеся. Спробуйте дійсно «посміятися животом», при цьому ваші руки, розташовані на діафрагму, повинні відчути рух. Через кілька секунд розслабтеся і відновіть дихання.

Вправа «Хмари». Лежачи на спині, розслабтеся, дихайте животом. З кожним видихом уявіть, що всі ваші біди і проблеми вилітають з повітрям, і перетворюються на білі, пухнасті хмари. Уявіть, що ви лежите на зеленій травичці, дивлячись в небо, і спостерігаєте як теплий, літній вітер відносить ці хмари все далі, за горизонт. Тепле сонечко гріє вас, і заповнює утворену всередині порожнечу своїм теплом. Вдихайте це тепло з кожним вдихом. Продовжуйте, поки не відчуєте, що ваша свідомість повністю очистилося від негативних думок [1].

Висновки. Питання впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес є пріоритетним завданням закладу освіти. Оскільки у сучасному розумінні метою навчання є всебічний розвиток дитини з урахуванням її вікових та індивідуальних особливостей разом із збереженням та зміцненням здоров'я, то й, відповідно, здоров'язберігаючі технології постають як єдина система організаційних форм та технологічних одиниць, головною метою яких є збереження та зміцнення здоров'я особистості. Головне завдання працівників закладу, і практичних психологів, зокрема, полягає в тому, аби перешкодити розвитку шкідливих для здоров'я учнів тенденцій. Психологи повинні активно пропагувати формування моди на здоров'я, як стратегічного напрямку загальнодержавної політики в області охорони здоров'я і освіти. Нейтралізація напруги і стресу, емоційна розрядка, підвищення комунікативної компетентності, у тому числі при вирішенні конфліктів, подолання егоцентричної позиції – ось лише короткий перелік психологічних ефектів, які виникають при використанні здоров'язберігаючих технологій.

У роботі практичного психолога з учнями з особливими освітніми потребами є свої особливості: більше уваги необхідно приділяти вправам для зняття м'язової напруги (релаксація), психологічному розслабленню, дихальній гімнастиці; особлива увага має приділятися профілактиці вживання шкідливих речовин (алкоголю, наркотиків, тютюнових виробів), розвитку навичок особистої гігієни, здорового харчування, безпечної сексуальної поведінки та навичок самоконтролю); процес навчання з використанням здоров'язберігаючих технологій радимо проводити в три етапи: 1) Етап початкового ознайомлення з основними поняттями та уявленнями; 2) Етап поглибленого вивчення; 3) Етап закріплення знань, умінь та навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого вдосконалення.

Список використаних джерел

1. Вправи для зняття стресу – дихальні, фізичні, психологічні Електронний ресурс. Режим доступу: <https://virgo.org.ua/index.php/likuvannya-khvorob/8285-vpravi-dlja-znjattja-stresu-dihalni-fizichni>
2. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень Електронний ресурс. Режим доступу: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-01/10yvmcpi.pdf>

3. Здоров'язберігаюча діяльність керівника загальноосвітнього навчального закладу: теоретичні та практичні аспекти / О. М. Іонова, Р. І. Черновол-Ткаченко, О. В. Гресь. Х. : Вид. група «Основа», 2016. 144 с.

4. Організаційно-методичні засади діяльності інклюзивно-ресурсних центрів: навчально-методичний посібник: за заг. ред. М.А. Порошенко та ін. Київ: 2018. 252 с.

5. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід [Електронні дані] / авт. кол.; уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. К.: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 221 с.

6. Указ Президента України №195/2020 Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі Електронний ресурс – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>

Ломова Юлія Миколаївна,
практичний психолог Білківської загальноосвітньої
школи І-ІІІ ступенів Тростянецької районної ради
Сумської області

ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ ТРУДНОЩІВ У СПІЛКУВАННІ ПІДЛІТКІВ

Актуальність дослідження. Проблема міжособистісних труднощів у спілкуванні підлітків, на мій погляд, дуже актуальна. Адже у сучасному світі технічного процесу над швидкими темпами розвиваються засоби масової інформації та комунікації, комп'ютерні технології, змінюються способи задоволення інформаційних потреб особистості, форми проведення дозвілля, особливо під час карантину. Як наслідок, все менше часу діти приділяють міжособистісному спілкуванню віч-на-віч. Особливо це стосується дітей підліткового віку, які значну частину життя проводять за комп'ютерами. Така ситуація стає загрозою для формування умінь підлітків успішно діяти у соціальних ситуаціях, які передбачають згоду, дружні стосунки, спільну діяльність.

Телевізійні репортажі про криваві сварки між підлітками в школах, час від часу з'являлися у ЗМІ. Гнітючі відео побоїв і знущань над однолітками, викладені в Інтернеті для перегляду широкої громадськості, самими підлітками, все частіше розбурхують громадську думку. Тому, дуже важливо своєчасно попередити труднощі, які виникають у міжособистісному спілкуванні дітей підліткового віку. Відомо, що кожна дитина у своєму житті стикається з труднощами у спілкуванні. І перед дорослими постає складне завдання: як допомогти подолати труднощі, а ще краще попередити їх?

Центральне місце в житті підлітка займає спілкування з ровесниками. Якщо основою для об'єднань раніше виступала спільна діяльність, то тепер: привабливість тих чи інших занять визначається перед усім їхніми можливостями для спілкування з однолітками. Таке спілкування дедалі більше виходить за межі шкільного життя, охоплюючи нові інтереси, види діяльності, стосунки, виділяються в окрему, самостійну і надзвичайно важливу для підлітка сферу життя. Це пояснює, з одного боку, підвищений конформізм підлітків щодо компаній однолітків, а, з іншого, їх недисциплінованість і навіть правопорушення через не вміння досягати бажаного становища у таких компаніях.

Неможливо підлітка змусити толерантно спілкуватися та вміти долати труднощі під час спілкування. Цьому бажано навчити, до цього слід прагнути. Потрібно на різних прикладах поведінки дорослих або власних прикладах показувати школярам, які є шляхи вирішення труднощів під час спілкування. І в цьому важливу роль відіграють правильно обрані методи та форми роботи. Досвід роботи практичного психолога переконливо свідчить, що попередити міжособистісні труднощі у спілкуванні підлітків можна шляхом проведення групової роботи.

Мета дослідження – представити комплекс занять по профілактиці міжособистісних труднощів у спілкуванні підлітків.

Виклад основного матеріалу. Вивчення спілкування завжди привертало увагу дослідників, бо спілкування є важливим для всіх людей, незалежно від віку, статі та інших характеристик. Особливої уваги у дослідженні цього питання заслуговують декілька аспектів. По-перше, це труднощі у спілкуванні, які можуть заважати нормальному спілкуванню, по-друге, спілкування у підлітковому віці, в якому воно набуває особливого значення.

Існує безліч причин виникнення міжособистісних труднощів у середовищі підлітків. Погана передача інформації є як причиною, так і наслідком міжособистісних труднощів у спілкуванні. Серед найпоширеніших проблем передачі інформації, що викликають ускладнення комунікації виступають наступні: неоднозначність критеріїв якості, нездатність точно визначити взаємозалежність підлітків між собою, а також пред'явлення несумісних між собою вимог. Ці труднощі можуть виникати або заглиблюватися у зв'язку з нездатністю підлітків сформулювати і довести до відома однолітків точний опис свого світосприйняття.

Для підвищення ефективності попередження міжособистісних труднощів у спілкуванні підлітків важливе значення має правильно підібрана методи та форма проведення роботи. Одним із перспективних методів рішення міжособистісних проблем в середовищі підлітків є організація групової роботи. Як вже відомо, підлітки не так часто приходять до психолога та педагога зі своїми проблемами самостійно. Ще рідше вони намагаються вирішити власні проблеми, якщо їх привели батьки або вчителі. А, відвідуючи заняття в групі однолітків, вони відчують себе комфортно і в безпеці. Даний вид роботи я проводжу у формі тренінгів, занять з елементами тренінгу, годин психолога. Активність спілкування, під час групової роботи, спонукає підлітків до участі у дискусіях, відпрацювання навичок конструктивної взаємодії, допомагає вибрати надійну тактику захисту своєї думки.

Для підлітків дуже важливо те, як дитина поставить себе в колективі однолітків. Тому для налагодження контакту в колективі підлітків та формування дружніх стосунків між дівчатками та хлопчиками на засадах взаєморозуміння були розроблені заняття з елементами тренінгу: «Разом ми – дружній клас», «Спілкування дівчат і хлопців», «Галявина дружби та взаєморозуміння».

Важливим для спілкування є вплив та характер найближчого оточення підлітків. Його особливості багато у чому можуть визначати протікання процесу їх спілкування, наявність труднощів у спілкуванні, характер взаємодії з партнером. Тематика та зміст занять підпорядковується основній меті – попередження труднощів у міжособистісному спілкуванні підлітків та розвиток уміння конструктивного способу вирішення труднощів, які виникають під час спілкування. Саме з цією метою нами було розроблено та проведено серію тренінгових занять: «Я вчуся спілкуватися», «Спілкування – це наш скарб», «Спілкування – шлях до порозуміння».

Почуваючись комфортно у віртуальному світі, діти у реальному житті часто стикаються з труднощами у налагодженні контакту, переживають почуття тривожності, невпевненості, а інколи агресивності та жорстокості у спілкуванні. Щоб мати можливість знайти своє місце в житті діти повинні володіти певними комунікативними знаннями, які б допомагали їм налагоджувати дружні стосунки, та володіти навичками конструктивного спілкування, правильного розуміння бажань, вміти конструктивно розв'язувати конфлікти та долати труднощі. Саме участь підлітків у таких заняттях з елементами тренінгу як: «Шляхи конструктивного вирішення конфлікту», «Конфлікти та їх розв'язання», дають їм можливі в конкретній ситуації навчитися конструктивно долати труднощі та конфлікти, вміло вести бесіду.

Підлітки відкриті для спілкування як з однолітками, так і дорослими. Діти підліткового віку вже, як правило, не погоджуються на характерні для дитинства стосунки як такі, що не відповідають їхнім уявленням про власну дорослість. Вони вимагають поваги до власної особистості, довіри та самостійності, тобто істотно обмежують права дорослого та

розширюють свої власні. Нові форми взаємодії поступово витісняють старі, але вони тривалий час співіснують, часто зумовлюючи конфлікти, непорозуміння та труднощі у спілкуванні дорослого з підлітком.

Вчитель для підлітка не є таким незаперечним авторитетом, як для молодших школярів. Підлітки ставлять високі вимоги до діяльності, поведінки, особистості вчителя. Встановлюючи відносини з багатьма вчителями, вони постійно їх оцінюють. На основі цих оцінних думок підліток і будує своє відношення до вчителів. Тому важливо проводити заняття не лише з дітьми, а й педагогами, наприклад, на тему: «Ненасильницьке спілкування - мова життя», «Формування навичок ефективної взаємодії класного керівника та учнів».

*Спілкування – шлях до порозуміння
(заняття з елементами тренінгу)*

Мета заняття: формування навичок розуміння та прийняття людей, їхнього внутрішнього світу; розвиток навичок ефективної взаємодії, подолання психологічних бар'єрів у спілкуванні.

Обладнання: плакати «Серце очікувань», «Наші правила», скотч, бейджики, фломастери, скринька, папір, мультимедійне обладнання.

Цільова група: учні 7 – 9 класів.

Кількість учасників: 10 – 12 осіб.

Тривалість: 1 година.

Форма роботи: групова.

1. Вступ.

Психолог. Спілкування – це процес взаємодії між людьми, це обмін інформацією. І саме від уміння спілкуватися, озвучування власних думок і почуттів, залежить результат у порозумінні – позитивний чи негативний.

Тема нашого заняття (на екрані) «Спілкування – шлях до порозуміння».

Перш ніж ми приступимо до роботи, потрібно визначити мету нашого заняття. Одну людину попросили піднятою вгору рукою дотягтися до мітки на стіні, вище якої вона не може дістатися. Зробили відмітку і поставили нове завдання: її попросили дістатися полицки, що знаходилася вище місця, до якого людина дотяглася раніше. Через деякий час, докладаючи великих зусиль, вона змогла це зробити. Потім цілі змінилися: цього разу потрібно було повісити капелюх на гачок, що був розташований вище полицок, але й з цим завданням людина впоралася. Ця проста метафора наочно демонструє ефект постановки мети. Отже мета нашого заняття: навчитися спілкуватися ефективніше.

2. Вправа на знайомство «Я люблю себе за...»

Психолог. Дуже часто нам доводиться встановлювати контакт із зовсім незнайомими людьми. Це легко зробити, коли їх одна – дві, але як важко цього досягти, коли необхідно спілкуватися з групою незнайомців!...Що ж допоможе створити сприятливу атмосферу у групі та усуне бар'єри у спілкуванні? Звісно, знайомство.

Зараз для того, щоб ми краще пізнали один одного пропоную вам вправу «Я люблю себе за...». Вам потрібно обрати собі ім'я, як вас називатимуть під час заняття: можете обрати своє справжнє, улюблене, літературного героя, друга або знайомого. Надається повна свобода вибору. Потім пишіть фломастером на бейджикі і закріплюєте на видному місці. Після цього починаємо говорити фразу: «Здрастуйте, я радий з вами познайомитися!», а далі називаєте своє ім'я та рису характеру, за яку ви себе любите. Працювати будемо по колу. Тож я розпочну: „Здрастуйте, я рада з вами познайомитися. Мене звуть Юля Миколаївна. Я люблю себе за вміння знаходити спільну мову”.

3. Вправа «Серце очікувань».

Психолог. Пропоную вам висловити свої очікування від сьогоднішнього заняття. Це може бути 2–3 речення, які вам потрібно записати на половинці серця, а потім зачитати по колу. Після чого приклеїти до внутрішнього контуру серця. Дякую!

4. Вправа «Позиція у спілкуванні»

Психолог. Зараз всі ми маємо нагоду здобути досвід спілкування. Я вам пропоную об'єднатися в пари. Вам потрібно зайняти для вас зручне місце, так, щоб нікому при цьому не заважати. Під час бесіди за моєю вказівкою ви змінюєте положення, не припиняючи розмовляти. Спочатку ви розмовляєте сидячи спинами одне до одного, потім обличчям один до одного, але один сидить, інший стоїть, і навпаки. Та сидячи обличчям одне до одного.

Зараз давайте повернемося одне до одного спиною і почнемо бесіду про погоду на дворі.

Обговорення: Чи було це схоже на знайомі життєві ситуації (наприклад, телефонна розмова) У чому відмінність? В якій позі вести бесіду було найскладніше, а в якій найкомфортніше? Що на вашу думку заважало вести розмову?

Психолог. Крім зовнішніх причин існують ще й внутрішні. Інакше говорячи – бар'єри спілкування.

5. Інформаційне повідомлення «Бар'єри у спілкуванні та прийоми ефективного спілкування»

Психолог. Іноді у спілкуванні порозуміння не може бути, оскільки в людей виявляються бар'єри спілкування.

1. Бар'єр уникнення – виявляється у неуважності до співрозмовника.

2. Бар'єр авторитету – інформація від авторитетних людей сприймається некритично.

3. Бар'єр непорозуміння – виявляється на фонетичному рівні (говорять швидко, невиразно), та поняттєвому рівні (багатозначність слів), на логічному рівні (неприйняття логіки та аргументів партнера).

Для того, щоб долати бар'єри у спілкуванні, потрібно користуватися прийомами ефективного спілкування. Як ви думаєте, що таке ефективне спілкування?

Ефективне спілкування – це спілкування, яке дає змогу продуктивно обмінюватись інформацією, допомагає досягати поставленої мети і є приємним.

Що ж потрібно для того, щоб спілкуватися ефективно? Дотримання певних правил у спілкуванні робить його продуктивним, успішним, ефективним. Такі правила можна називати прийомами.

Основними прийомами ефективного спілкування є:

1. Активне слухання. Добре слухати – це не просто мовчати, а активно діяти. Це дає можливість почути, зрозуміти і відповісти співрозмовнику (використовуйте міміку і жести, уточнюйте, узагальнюйте почуте).

2. Підкреслення важливості думки співрозмовника. Демонструйте співрозмовнику, що його думка є важливою і цінною (наприклад: «Я ціную, що ти...», «Я думаю, що ти молодець...»).

3. Повторення імені співрозмовника. Частіше повторюйте ім'я співрозмовника.

4. Безоцінювання. Уникайте крайніх оцінок (особливо негативних) дій і висловів співрозмовника. Використовуйте фрази: «Мені здається...», «Я вважаю».

5. Визнання своєї неправоти, вибачення. Беріть відповідальність за свої дії та вчинки, якщо потрібно просіть вибачення (наприклад: «Визнаю, що...», «Прошу вибачення за...»).

6. «Я – повідомлення». В неприємних ситуаціях усвідомлюйте свої почуття і проговорюйте їх партнеру, не принижуючі його.

6. Вправа «Що сказати?»

Психолог. Щоб не зруйнувати стосунки з оточуючими, щоб порозумітися, обговорити те, що турбує в певній ситуації можна використати техніку «Я – повідомлення».

Крок 1. починається зі слів «Я (мене)...» – а далі ми передаємо свої почуття стосовно ситуації. Наприклад: мене переполює гнів, я злий, я розлючений, мене дратує ця ситуація, мені ніяково, мені нестерпно боляче.

Крок 2. починається зі слів «Коли ти (ви)...» – а далі ми описуємо поведінку співрозмовника, яка викликала в нас негативні почуття, говоримо тільки про себе і не даємо оцінку поведінці співрозмовника його рисам.

Крок 3. починається зі слів «Тому, що...» – а далі ми інформуємо, як на нас впливає поведінка і дія співрозмовника, якщо потрібно ми пояснюємо, чому це так.

Крок 4. починається зі слів «І я хотів (-ла) би...» – висловлюємо бажану зміну поведінки співрозмовника у конкретній ситуації, яка сприятиме налагодженню стосунків і взаєморозумінню.

Наприклад: ситуація. Ваш друг без дозволу шукає у вашій сумці ваш мобільний телефон, щоб подзвонити.

1. Мені дуже неприємно та не по собі...

2. Коли ти копирсаєшся у моїй сумці, шукаючи мобільний телефон...

3. Особисто я вважаю, що така ситуація може зруйнувати наші стосунки, адже без дозволу не слід брати чужих речей.

4. Я хотів (-ла) б, щоб ти запитав (-ла) у мене дозволу і в нас не виникало непорозумінь.

Зараз я пропоную об'єднатися в пари та опрацювати ситуацію за допомогою техніки «Я – повідомлення».

Об'єднуватися в пари будемо за таким принципом. Вам потрібно взяти з чарівної скриньки по папірцю. Папірців різного кольору по два. У пари папірці однакового кольору.

Ситуація 1. Староста класу в розмові з іншими однокласниками звинувачує вас у тому, що ви відмовилися від чергування в класі на минулому тижні й робити це не вперше, хоча знає, що у вас була поважна причина (участь у важливих спортивних змаганнях).

Ситуація 2. Ваш друг (подруга) систематично запізнюється на побачення. Ви довго чекали на вулиці й замерзли.

Ситуація 3. Ваш однокласник не дав списати вам на контрольній роботі, хоча знає, що у вас великі проблеми і ви не будете атестовані з цього предмета.

Ситуація 4. Ви домовилися з подругою (другом) разом піти на дискотеку. Але вона (він) в останню мить повідомила (-в) вас, що не може піти. На наступний день ви дізнаєтеся, що ваша подруга (друг) була (був) на дискотеці.

Ситуація 5. Вам протягом усього уроку активно заважав сусід по парті, вчитель несправедливо зробив вам зауваження в присутності класу.

Ситуація 6. Ваш друг за спиною звинувачує вас, що ви не зуміли як слід організувати привітання вчителів зі святом, і він зробив би це по – іншому.

– Чи легко вам було сформулювати висловлювання і чому?

– Чим була корисна для вас ця вправа.

7. Вправа «Допомога й перешкода»

Психолог. Якості і вміння людей дуже допомагають у спілкуванні, налагодженні взаємозв'язків і дають змогу уникати неприємних ситуацій.

А давайте зараз з'ясуємо, які якості допомагають і які заважають у спілкуванні. Я пропоную вам об'єднатися у дві групи: «Допомога» і «Перешкода». Групі «Допомога» потрібно написати, якості і вміння людини, що необхідні для спілкування. А групі «Перешкода», які якості і причини, які перешкоджають спілкуванню та взаєморозумінню.

А тепер визначимо, яких якостей більше. (Представник з кожної групи зачитує якості).

– Чи згодні ви? Може є якісь доповнення? (Аплодують після виступу кожної групи)

Обговорення: Чи легко вам було виконати завдання? Що ви відчували при виконанні вправи?

Якості і вміння людей можуть бути різними, але кожен з нас є особистістю, яка відчуває, вирішує, робить певні висновки, певні кроки, і саме від нас залежить, яким буде наступний. Думаю, що всі знання, які ви отримали сьогодні, ви застосуєте на практиці. Запам'ятайте, що всі непорозуміння, конфлікти взагалі не варті, щоб витрачати себе на них. Тому спілкуйтеся з користю і на користь.

8. Підбиття підсумків. Психолог. Хочу повернутися до нашого «Серця очікування». Прошу вас згадати свої очікування, чи справдилися вони. Що ви відчували під час сьогоднішнього заняття? І на половинках сердець записати всі свої враження від

сьогоднішнього тренінгу. (Діти по колу зачитують і приклеюють до зовнішнього контуру серця).

Психолог. Ми отримали велике серце – основний орган людини. І хоч би який був ваш настрій серце завжди повинно бути відкрите для людей, для спілкування.

Висновки. Саме за допомогою занять з елементами тренінгу, тренінгів, дискусій, годин психолога можна вирішити поставлене завдання: формування вміння працювати в колективі; розвивати навички активного слухання; розвитку вмінь вербального і невербального спілкування; показати їх вплив на подолання труднощів у спілкуванні та налагоджені стосунки з оточуючими. Як свідчать дослідження, отримані у ході проведення занять, досвід зберігається довгий час і дає змогу підліткам використовувати досвід у реальних життєвих ситуаціях, адже виконуючи певну роль, учасник здобуває знання, отримує досвід, і власні переживання запам'ятовуються надовго. У ході даних заняття підлітками засвоюються та закріплюються різноманітні соціально схвалені моделі поведінки. У ході проведення даних занять навички встановлення ефективних стосунків з оточуючими, які вимагають від особистості розкривати себе перед іншими людьми, щоб дати їм можливість розпізнавати себе як неповторну особистість; викликати довіру в інших людей; ефективно ділитися з іншими своїми ідеями та думками; передавати свої відчуття як через словесні, так і несловесні засоби; прислухатися до проблем інших людей і конструктивно реагувати на них; позитивно розв'язувати конфлікт з іншою особою; тримати під контролем негативні емоції; долати внутрішні бар'єри, які перешкоджають спілкуванню.

Список використаних джерел

1. Дудар О. В., Величко В. М. Проблема міжособистісного спілкування підлітків. Молодий вчений. № 12 (64). Грудень, 2018. С 387-390.
2. Журавльова Н. Психологічна допомога підліткам у вирішенні міжособистісних проблем. Психолог. 2008. № 12. С. 3-9.
3. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. СПб.: Питер, 2009. 576 с.
4. Мирончук Н. М. Технології формування у старших підлітків культури міжособистісних взаємин. Вісник Житомирського державного університету. Випуск 40. Педагогічні науки. 2008.
5. Психология подростка: под ред. А.А. Реана. М.: Олма-Пресс, 2003. 432 с.
6. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування: навчальний посібник. ВД «Профспілок», 2004. 304 с.
7. Цуканова Е. В. Психологические трудности межличностного общения. К: «Высшая школа», 1985. 160 с.
8. Шама І. В. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів серед підлітків. Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools, 2015. №3(9). URL: fund-issled-intern.esrae.ru/9-139

Лопатіна Наталія Геннадіївна,
магістрантка спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ШЛЯХИ ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСНОГО СТАНУ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

Актуальність проблеми. Під час спалаху коронавірусної інфекції COVID-19 для обмеження її поширення широко застосовуються карантинні заходи. Люди можуть бути ізолювані в спеціальних установах або вдома. Щоб мінімізувати потенційні негативні ефекти, слід врахувати попередній досвід проведення карантинів.

Сучасні дослідження описують широкий спектр психологічних наслідків карантину – ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресію, почуття гніву і страху, а також зловживання психоактивними речовинами. Симптоми ПТСР можуть зберігатися протягом тривалого часу після карантину.

Мета статті – визначити шляхи відновлення ресурсного стану під час карантину.

Виклад основного матеріалу. Ніхто з нас не в силах вплинути на те, що відбувається в світі, але в наших силах – керувати власним рівнем стресу. Якраз цим і треба займатися. Паніка і дистрес – негативний тип стресу – знищують людей так само, як вірус. Дистрес характеризується зниженням працездатності, пригніченим станом, різкими перепадами настрою, безсонням, дратівливістю і зниженням імунітету.

Універсальну концепцію стресу сформулював всесвітньо відомий канадський фізіолог Ганс Сельє (H. Selye), що мало великий вплив на різні напрямки науки про людину: психологію, медицину, соціологію та інші галузі знань. Як і багато тисяч років тому, наш організм відповідає на складні життєві ситуації миттєвої реакцією нервової системи із залученням психічної сфери. Сучасні життєві ситуації призводять до різкого зростання психологічних навантажень на людину, пов'язаних з його процесом сприйняття, особливо при недостатності інформації, зі складністю прийняття рішень, з відповідальністю і небезпекою діяльності людини [3]. Крім того, різко збільшується патогенний вплив факторів середовища на здоров'я людей.

Під час дистресу думки бігають по колу, від цього наростає тривожність і стає складно приймати рішення. Відбувається звуження уваги, і ви концентруєтесь на одному варіанті – це так зване «тунельне мислення». Подолати «тунельне мислення» можна, попрацювавши над сприйняттям. Чи ви чули таку фразу: не можеш змінити ситуацію – міняй ставлення до неї? Прекрасний спосіб жити в наш нестабільний час. Приймаючи іншу точку зору, ми можемо вплинути і на емоції, і на наше здоров'я, і, навіть, наше оточення. Отже, змінивши ставлення до події, ми знижуємо і ступінь впливу неприємностей на наш організм.

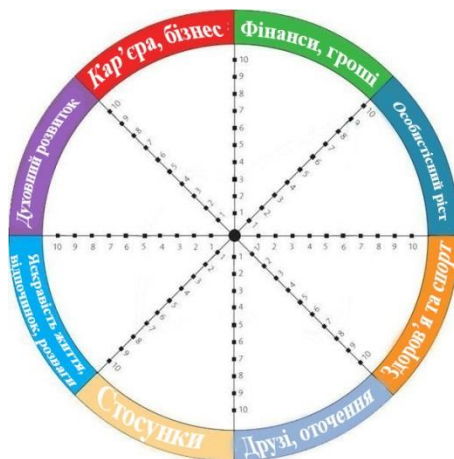
Наступне, що необхідно зробити – це скорегувати свої плани. Проаналізувати, що реально зараз зробити, а що – ні. Звичайно, необхідно планувати свій день. Якщо до цього часу ви ще не звертали увагу на планування, тоді варто розпочати.

Приділіть собі час. Зараз, як ніколи, необхідно зазирнути в себе. Тільки зрозумівши свій внутрішній світ, налагодивши відносини з собою - можна вибудувати якісні взаємини зі світом.

Вправа «Колесо життєвого балансу» допоможе краще зрозуміти власні потреби, визначити, якій частині вашого життя слід приділити увагу [4].

Роздруковуємо ілюстрацію-шаблон, або розраховуємо «Коло» онлайн. Коло розбиваємо на 8 секцій. Кожен сектор – одна сфера життя. Можете обрати свої, або ті, що описані нижче.

Оцінюєте поточний стан кожної сфери від 1 до 10 балів (1 – жах, 10 – все чудово). У підсумку, отримуєте коло життєвого балансу вашого життя.



Сфера, яка набрала мінімальну кількість балів – головне джерело незадоволеності в житті. Покращуючи її, поліпшуєте загальне відчуття добробуту. Вправу можна робити раз в 1-3 місяці, щоб спостерігати прогрес.

Тепер, коли ми зазирали в себе – саме час помріяти! Мрії – це сни наяву. Саме так вважав «батько» психоаналізу Зигмунд Фройд. Наші мрії перебувають у тісному зв'язку з нашими сновидіннями. Вони функціонують за тими ж принципами і мають схожу природу. Сучасні дослідження довели, що перебуваючи в мрійливому стані, ми значно швидше відновлюємо сили, так само, як це відбувається під час сну. За іншою теорією, мрії допомагають мозку трансформувати виклики, які ми приймаємо від реальності, у певну модель поведінки, тобто – формулювати цілі і знаходити правильні рішення. А ще мрії мають терапевтичний ефект, заміщуючи собою реальність, якою ми невдоволені. Тобто мрії – це еволюційний механізм, покликаний захистити нас від стресу!

Знайдіть плюси. Ми часто акцентуємо увагу лише на негативі, але що, якщо ми почнемо знаходити позитив у ситуаціях, в які ми потрапляємо? Розвивайте позитивне мислення. Позитивне мислення – це коли людина навчається і намагається бачити переваги та все те хороше, що є в її житті. Що більше ми бачимо недоліків у людях, у житті, то більше цих недоліків, негативних ситуацій у нашому житті трапляється. Важливо шукати хоч би п'ять плюсів, бо це налаштовує на те, що людина не впадає в мінусовий стан [2].

Завершити хочу переліком справ, які можна зробити під час карантину: готувати нові страви, переглядати цікаві фільми, пізнавати себе і своїх рідних, навчатись новому, читати улюблені книжки, займатись спортом, створити спа-салон вдома, зробити генеральне прибирання не тільки у своєму приміщенні, а ще й у своїх думках; складати пазли, малювати, вишивати, шити, в'язати, навчитися медитації та багато чого іншого.

Висновки. Отже, карантин може підвищити рівень стресу (деструктивний стрес), що сприятиме розвитку психофізіологічних розладів і нервово-психічних захворювань, може привести до загального виснаження організму. Запобігти негативним медико-соціальним, психологічним наслідкам емоційного стресу допоможе робота з відновлення власного психологічного ресурсу.

Електронні ресурси для продуктивного проведення часу:

<https://dyvys.info/2020/04/05/10-korysnyh-resursiv-dlya-samorozvytku-v-umovah-karantynu/>

10 корисних ресурсів для саморозвитку в умовах карантину;

http://tvoemisto.tv/exclusive/top11_onlaynresursiv_de_mozhna_vyvchyty_bezkoshtovno_ang_liysku_94704.html 11 ресурсів для вивчення англійської мови;

http://tvoemisto.tv/news/yak_pidtrymuvaty_formu_na_karantyni_5_mobilnyh_dodatkov_dlya_zanyat_sportom_108340.html як підтримувати форму на карантині. 5 мобільних додатків для занять спортом;

http://tvoemisto.tv/news/prometheus_zapuskaie_kurs_pro_koronavirus_de_pereglyanuty_107399.html новий курс «Коронавірусна інфекція: факти проти паніки». Освітня платформа Prometheus та медична платформа INgenius пропонують до вашої уваги спільний курс, який розвінчує поширені міфи та надає достовірну інформацію щодо нової коронавірусної інфекції COVID-19.

Список використаних джерел

1. Котова І.Б. Ідея особистості в світовій психології: теорія, методологія, історія: монографія / І.Б. Котова. Сочі: НОУ ВПО МІУ, 2012. 323 с.

2. Особистісний потенціал: структура та діагностика / Під ред. Д.А. Леонтьєва. М. : Сенс, 2011. 680 с.

3. Петровський, В.А. Особистість в психології: парадигма суб'єктності. Ростов-на-Дону: Изд-во «Фенікс», 1996. 512 с.

4. https://goal-life.com/uk/tool/wheel_life?utm_term=article вправа «Колесо життєвого балансу» онлайн

Люта Олена Василівна,
практичний психолог кабінету екстреної
психологічної допомоги «Телефон довіри»
Комунального неприбуткового підприємства
«Обласний клінічний медичний центр
соціально небезпечних захворювань»
м. Суми Сумської області

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ СЛУЖБИ «ТЕЛЕФОН ДОВІРИ»

Актуальність дослідження. За останні двадцять років Телефони довіри стають усе більш розповсюдженим явищем у нашій країні. У сучасному суспільстві людина відчуває величезну кількість стресів. В умовах політичної, економічної й духовної кризи цінності людини, як індивідуума, перебувають під загрозою. Навіть при великому оточенні, людина часто почуває себе самотньо й відчуває емоційні страждання. Міжособистісне спілкування найчастіше настільки поверхове й неграмотне, що деяким людям стає важко знайти друзів і у важкі хвилини життя нема з ким поговорити, поділитися своїми проблемами, нема в кого спитати поради й отримати підтримку.

У цій ситуації робота служби «Телефон довіри» набуває особливої актуальності, оскільки пропонує тимчасову, але миттєву підтримку кожному, хто її потребує. Надзвичайно гостро такої допомоги можуть потребувати люди самотні, похилого віку, підлітки а також люди з обмеженими можливостями.

Така людина першу психологічну допомогу та потрібну інформацію може отримати саме по Телефону довіри. Підтримка ця може бути настільки ефективною, наскільки точні, щирі, професійні дії консультанта «Телефону довіри».

Служба «Телефон довіри» створювалась, як перша ланка превентивно-суїцидологічної служби. Вже майже 30 років цілодобово і безперервно наша служба веде роботу по попередженню суїцидів, парасуїцидів (акти навмисної аутоагресії, які не призводять до смерті) та пресуїцидів (стани особистості, які обумовлюють підвищену по відношенню до норми вірогідність здійснення суїцидального акту).

Мета дослідження – розглянути основні принципи та особливості роботи служби «Телефон довіри», порівняти способи і методи роботи при очному консультуванні.

Виклад основного матеріалу. Таке явище як «Телефон довіри» порівняно молоде, але має багато своїх особливостей. Згідно з думкою провідного фахівця з соціальної роботи Т. Семигіною, служба «Телефон довіри» – це форма соціально-терапевтичної допомоги, адресованої особам, які перебувають у кризових станах і звертаються по допомогу через телефонний зв'язок. «Телефон довіри» – це підрозділ або самостійна спеціалізована служба, діяльність якої спрямована на надання кваліфікованої екстреної, анонімної, безкоштовної психологічної та психотерапевтичної допомоги по телефону підліткам, молоді, різним групам населення, що переживають кризові ситуації чи потребують інформації, а також для профілактики і запобігання деліквентній, девіантній та суїцидальній поведінці.

Основною технологією роботи на Телефоні довіри є консультування – це процедура, яка полягає в дослідженні проблеми клієнта, знаходження разом з ним позитивних шляхів її вирішення та забезпечення клієнта необхідною інформацією.

Телефонна допомога надається консультантом – це фахівець, який надає екстрену психологічну допомогу по телефону абонентам. Абонент – особа, яка звернулася за психологічною, інформаційною, юридичною допомогою на Телефон довіри.

В теоретичній літературі з питань телефонного консультування виділено особливості телефонної допомоги: просторові особливості; можливість перервати контакт; «ефект довіри».

Щодо просторових особливостей, то консультант Телефону довіри може впливати на того, хто звернувся, який перебуває від нього на великій відстані. Сфера професійної діяльності розширюється далі за межі кабінету, що підвищує моральну й професійну відповідальність за співрозмовника.

Надання психологічної допомоги на Телефоні довіри має свої особливості.

Діяльність практичного психолога служби «Телефон довіри» взагалі відрізняється великою долею суб'єктивізму у підходах до визначення головних аспектів проблеми клієнта. Ця особливість, як правило, залежить від особистісних рис консультанта. Комплексний аналіз особистих результатів роботи психолога дозволяє дослідити певні залежності від особистісних рис консультанта, вчасно відреагувати на можливі прояви симптомів емоційного вигорання, сконцентрувати загальні зусилля в проведенні просвітньої роботи з широкими верствами населення регіону.

Телефон Довіри забезпечує максимальну анонімність. Така особливість як «можливість перервати контакт» полягає а тому, що телефонний консультант надає можливість перервати бесіду в будь-який момент. При очній консультації зробити це значно складніше.

Ті, хто звертаються по телефону, можуть перебувати на значній відстані один від одного, однак їхні голоси звучать у безпосередній близькості, тобто абонент і консультант у певному сенсі перебувають поруч. Ця властивість телефонного зв'язку сприяє швидкому формуванню довіри в бесіді, полегшує включення в обговорення особистих проблем. Ефект довіри допомагає консультанту в роботі й сприяє її успішності.

Діалог з абонентом складається із послідовних етапів, кожен з яких підпорядкований особливому завданню. Етапи консультування не є різко відділеними один від одного фазами. У ході консультації можна й потрібно постійно повертатися до попередніх етапів.

Етапи та принципи надання психологічної допомоги

Здебільшого дослідники, виділяють п'ять етапів консультування:

Перший етап консультування – встановлення відносин довіри. Його можна відзначити як виникнення взаємного почуття близькості. Клієнт не може творчо функціонувати, якщо не відчує атмосферу щирого сердечного тепла й підтримки з боку консультанта.

На цьому етапі психолог у ході вербального й невербального спілкування повинен бути зрозумілим для клієнта, йти йому назустріч. Цього можна домогтися, висловлюючи своє схвалення й заохочення, даючи ясні й змістовні відповіді на питання клієнта. Для створення конструктивних робочих відносин необхідно в зрозумілій формі розповісти клієнтові про концепцію консультування, її зміст й мету.

Другий етап консультування – збір інформації й виділення проблеми. На цьому етапі консультації здійснюється цілеспрямований аналіз факторів, що сприяють виникненню проблеми або заважають її рішенню. Аналіз проблеми дозволяє розкрити ті аспекти проблеми, які клієнт сам може загасити, тому що вони викликають у нього страх або почуття сорому. Ситуація консультування повинна забезпечувати клієнтові захист, щоб розглянути й обговорити ці ситуації.

Третій етап консультування – формулювання бажаного результату. Уточнення мети клієнта й пророблення її дозволяють точно формулювати проблему клієнта. На думку фахівців, формулювання проблеми повинно включати особистий займенник («Я») і конкретний зміст, давати різні аспекти проблеми, що зробить зрозумілим для клієнта наступні стратегії роботи з консультантом, спрямовані на рішення проблеми. Постановка мети – ціль, що випливає з визначення проблеми й повинна бути конкретною, оперативною і реалістичною.

Четвертий етап консультування – вироблення альтернативних рішень. Даний етап може включати тривале дослідження особистісної динаміки. Ця фаза інтерв'ю може бути найбільш тривалою. Визначаючи зміст роботи консультанта на цій стадії, ряд авторів виходять з того, що кінцевою метою консультанта є розвиток у клієнта: здатності знаходити максимальне число варіантів поведінки при спілкуванні із самим собою й іншими в контексті культури; здатності застосовувати максимально більшу кількість занять, думок і

вчинків для того, щоб спілкуватися з якнайбільшою кількістю людей і груп усередині й поза власною культурою; здатності формувати плани, діяти відповідно до можливостей .

Таким чином, четвертий етап дуже важливий для подальшого розвитку й росту клієнта. Метою цього етапу є перехід клієнта зі шляхи його улюблених стереотипів поведінки, які тільки накопичували проблеми, до більше гнучкого й творчого реагування.

П'ятий етап консультування – узагальнення. Буває, що клієнт швидко втрачає те, що придбав на консультації. Потрібно вдаватися до спеціальних заходів, щоб конструктивні рішення, прийняті разом з консультантом, не зникли марно .

Є дуже простий метод – просто запитати клієнта: «Що Ви збираєтеся робити сьогодні?», «Які кроки Ви збираєтеся приймати завтра, щоб реалізувати те, що Ви намітили?» Чим більш докладно консультант обговорить із клієнтом програму його дій, тим більше ймовірно, що відбудеться якась зміна.

Методики телефонного консультування

В зв'язку зі збільшенням кількості звернень від людей, постраждалих від психотравматичних подій (майдан, війна на сході України, загибель близьких та рідних та ін.), в моїй діяльності набувають актуальності техніки та методики роботи з ПТСР (посттравматичний стресовий розлад).

Психотерапія ПТСР спрямована, в першу чергу, на реінтеграцію порушеної в наслідок травми психічної діяльності. Завдання психотерапії є:

- створення нової когнітивної моделі життєдіяльності;
- афективна переоцінка травматичного досвіду;
- відновлення почуття цінності власної особистості і здібності подальшого існування.

На сьогодні розроблені конкретні диференційовані методи роботи з травматизованими клієнтами.

Для клієнтів з ПТСР характерні також певні труднощі, пов'язані з прийняттям ролі споживача психотерапевтичної допомоги.

Причинами цього є:

1. Клієнти часто вважають, що повинні своїми силами «викинути пережите з голови. На таке їх стремління впливають також і очікування оточуючих, які вважають, що клієнти повинні в решті решт перестати думати про травмуючі події. Однак подібні очікування не виправдовуються.

2. Власне страждання хоча б частково екстерналізується: клієнти зберігають впевненість у тому, що є зовнішня причина травми (насильник, винуватець ДТП, Путін, Янукович), і що наступні психічні порушення також лежать поза сферою їх контролю.

3. Посттравматичні симптоми (нічні кошмари, фобії, страхи) спричиняють страждання, але клієнт не знає того, що вони складають картину хвороби, яку можна лікувати подібно депресії або тривожності.

4. Деякі клієнти борються за отримання юридичної і /або фінансової компенсації та звертаються до психолога за підтвердженням цього їх права.

Цілями в психотерапії ПТСР є:

- створення довірливого і надійного контакту;
- інформування клієнта про характер його розладу та можливостях терапевтичного втручання;
- підготовка клієнта до подальшого терапевтичного досвіду, зокрема – до необхідності повернутися знову до хворобливих травматичних переживань.

Існує безліч психотерапевтичних технік та методик для роботи з клієнтами, у яких спостерігаються ознаки ПТСР. Більш детально зупинимось на деяких з них.

Техніка «Визначення оцінки» (за книгою Пезешкян Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М., Медицина, 2007).

Деякі клієнти перебільшують будь-яку емоцію. Негативні оцінки емоцій створюють надзвичайно низьку толерантність до фрустрації. Якщо клієнт говорить собі, що не може пережити чогось, це переконання завадить йому впоратись з почуттями.

Допоможіть клієнту скласти список з десяти подій його минулого, які сильно розхвилювали його. Відмітьте ступінь схвилюваності на шкалі від 1 до 7. Потім нехай клієнт оцінить реальний збиток, який він поніс внаслідок цієї події. Різниця в балах показує, наскільки клієнт перебільшує подію.

Нагадайте клієнту, щоб наступного разу, коли він буде засмучений, він пригадав, наскільки він перебільшував подію, і спробував знизити свій смуток до реалістичного рівня.

Техніка «Вживання та переконання» (за книгою Пезешкіян Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М., Медицина, 2007).

Складіть основний список переконань клієнта. Допоможіть йому зрозуміти, чи допомагають йому ці думки вирішувати життєві проблеми, або навпаки.

Якщо переконання не допомагає, допоможіть йому спланувати стратегію його змінення. Якщо колись переконання було корисним, а в теперішній час ні, допоможіть клієнту визнати перемену.

Методика «Стратегії самодопомоги» (за книгою Малкина – Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2008).

Дуже часто клієнтам важко підтримувати свій урівноважений стан у ситуаціях тривалого стресу, а тому елементарні навички допомоги підтримують клієнта у будь-якій ситуації незалежно від можливості звернутися за допомогою до свого консультанта. Дана методика допомагає відповісти на питання «Що робити для зниження рівня стресу?» і «що можна зробити, щоб порадувати себе?». (Варіант адаптований для роботи із клієнтами у ситуації телефонного консультування).

1. Вивчається і доповнюється список приємних ситуацій: граю у м'яч із своїми дітьми; читаю, лежачи у гамаку; плаваю; працюю у садку; займаюсь хоровими співами; дивлюся телевізор, тощо...

2. Даємо відповідь на питання: Яким чином дані стратегії допомагають подолати стрес? Що можна ще зробити?

3. Спробуйте віднайти смисл, наповнити звичні види діяльності, усвідомити, як вони можуть протистояти негативу.

4. Трансформуйте початковий список, наприклад: граючи у м'яча зі своїми дітьми, розділяючи їх радість, їх цікавість до життя, відчуття безпеки; гуляючи у лісі, я насолоджуюсь красою природи; зустрічаючись із друзями, намагаюсь оцінити розкіш людського спілкування; працюючи в саду, медитую.

Методика рекомендована у випадках емоційного виснаження клієнта, пригніченого стану, у випадках важкого і тривалого захворювання, коли треба постійно віднаходити ресурсні теми та спогади. Інколи докладна розповідь про засоби самодопомоги може стати своєрідним методом діагностики клієнта.

Техніка «ресинтез життєвих орієнтирів» (за книгою Пезешкіян Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М., Медицина, 2007).

Використовуючи список життєвих переконань клієнта, відслідкуйте витоки кожної думки клієнта.

Які ще думки, емоції або зовнішні стимули стали асоціюватися з даним переконанням після його формування? Як неправильна інтерпретація поширювалась з однієї сфери життя клієнта на інші?

Попросіть клієнта уявити собі, яким було його життя, як щоб у нього було інше сприйняття. Попросіть його уявити, як би він себе поведив, як щоб у нього не було неправильних життєвих орієнтирів.

Методика «Список особистих ресурсів». (за книгою Малкина – Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2008). Майже аналогічна по використанню методика, може використовуватися як окреме завдання для підтримки клієнтів.

Складіть список особистих ресурсів. Подумайте і про зовнішні, і про внутрішні ресурси: людей, які вас оточують, місцинах, де хотіли б побувати, речах, які б хотіли придбати, творчості, любові, мистецтві.

Проведіть докладний аналіз цих ресурсів, знайдіть для опису їх метафори, аналогії.

Висновки. Не викликає сумніву беззаперечно своєчасність та необхідність подібних послуг. Психологічні послуги затребувані не у повному обсязі, а тому залишається необхідність в їх популяризації і в проведенні роз'яснювальної роботи серед широких верств населення. Відповідно до матеріалу статті можна зробити висновок, що телефонне консультування охоплює великий спектр проблем. Класифікація звернень на Телефон довіри досить різноманітна, до того ж абоненти можуть зателефонувати в будь-якому емоційному стані та пред'явити будь-яку проблему. Базова структура консультації містить підготовчий, діагностичний, корекційний і заключний технічні етапи. Психологічне консультування на службі «Телефон довіри» і психотерапія очних спеціалістів (психологів та психотерапевтів) мають багатого спільного. Діяльність практичного психолога служби «Телефону довіри» направлена на надання допомоги особам, які самостійно не в змозі подолати актуальні життєві труднощі. Стратегія проведення консультативної і психотерапевтичної допомоги визначається рядом факторів: персональними вподобаннями, приналежністю до певних психотерапевтичних шкіл, досвідом, характером звернення, його складністю, специфікою ситуації абонента, тощо.

Список використаних джерел

1. Вялова М. М. Сравнительный анализ использования техник нейролингвистического программирования в практике телефонного консультирования. Вестник РАТЭПП. М., 2010. № 1.
2. Гулина М.А. Терапевтична й консультативна психологія. СПб.: ПИТЕР, 2000. 276 с.
3. Дьоміна М. Довіра по телефону. Уральський робітник. 2005. С. 19.
4. Пезешкян Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М., Медицина, 2007.
5. Посттравматичні стресові розлади: навчальний посібник: під заг. ред. проф. Б.В. Михайлова. Х.: ХМАПО, 2014. 285 с.
6. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. М. : Эксмо, 2008. 928 с.
7. Хачатурян С.Д. Психологические условия эффективности функционирования «Телефонов Доверия». Учебно-методическое пособие. Владимир, 2006. 129 с.
8. Шалан І.В. Діагностика посттравматичного стресового розладу, як ускладнення після перенесеної хвороби та пологів. Практична психологія та соціальна робота. 2014. № 4.

Обравит Олена Миколаївна,
практичний психолог Токарівської загальноосвітньої
школи І-ІІІ ступенів Бездрицької сільської ради
Сумського району, Сумської області

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В СИТУАЦІЯХ БУЛІНГУ

Актуальність дослідження. На сьогодні, шкільний булінг, або утиск та цькування – як тривалий процес свідомого жорстокого ставлення, це досить поширене явище, за яким стоїть низка соціальних, психологічних та педагогічних проблем. Булінг – не просто бешкетування, а особлива форма стосунків, яка ґрунтується на дискримінації, насильстві та агресії. Шкільне цькування може сприяти виникненню в учасників низької самооцінки, почуття самотності, депресії і навіть суїцидальних настроїв. Наслідки булінгу можуть виходити далеко за межі закладу освіти, впливати на найближче оточення дитини та її майбутнє життя. У той же час неможливо спинити природній та складний процес пошуку свого місця в ієрархії стосунків

дітей та підлітків, який психологи називають «процесом формування стійких репутацій». Однак дорослі повинні створити такі умови, за яких це явище буде протікати у цілком безпечній та здоровій формі.

Мета дослідження – розкрити особливості психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в ситуаціях булінгу.

Виклад основного матеріалу. Серед сучасної учнівської молоді останнім часом надзвичайно загострилася проблема насильства, довготривалих агресивних проявів та зневажання у взаємостосунках підлітків, здійснюваних самими дітьми одне до одного. За своєю сутністю зневажання – це специфічна форма агресивної поведінки, при якій сильніший (авторитетний) учень (або учні) систематично переслідує іншого (слабкого, аутсайдера). Ситуація зневажання не обмежується лише ролями «агресора» та «жертви», вона залучає інших однокласників, роблячи їх активними або пасивними учасниками цих відносин. Такі стосунки отримали назву шкільний булінг, розповсюдження якого впродовж останніх років визнано в освітній практиці та є соціальною проблемою.

Щоб такі прояви траплялися якомога рідше і не переростали в системне явище, кожен заклад освіти має розробити комплекс заходів для протидії булінгу (цькуванню). Якщо булінг (цькування) все таки стався, дуже важливо допомогти всім учасникам знайти шлях до примирення, щоб вони могли надалі продовжувати навчання в одному колективі. Головне правило - діяти системно, спільно і злагоджено. Навіть найбільш небайдужий педагогічний працівник не зможе подолати проблему булінгу (цькування) самотужки. Це завдання для командної роботи, в якій кожен може зробити свій внесок, щоб його заклад освіти став простором безпеки і поваги як для дітей, так і для вчителів.

Психологічна допомога учасникам освітнього процесу в ситуаціях булінгу спрямована на збереження, зміцнення і розвиток психологічного здоров'я дітей на всіх етапах шкільного дитинства і є спеціальним видом діяльності дитячого психолога та передбачає певний алгоритм дій фахівця.

Через різні причини багато дітей не повідомляють про пережите насильство або булінг. Тому важливу роль у виявленні фактів насильства відіграє спостережливість педагогів та інших працівників закладу освіти, їх уважне ставлення до учнів і здатність вчасно помітити симптоми неблагополуччя в їх поведінці і настрої. Ранньому виявленню ознак насильства в закладі освіти або класі (групі) сприяють соціометричні вимірювання – діагностика міжособистісних і міжгрупових відносин, вивчення психологічного клімату, за результатами яких можна виявити проблемні взаємини, конфліктні ситуації з самого початку їх формування і вчасно їх вирішити. Крім того, періодичне вивчення соціально-психологічного клімату дитячого колективу дозволяє оцінювати ефективність профілактики та заходів реагування на випадки насильства.

Варто пам'ятати, що дитина-переслідувач так само потребує уваги і допомоги шкільного психолога та соціального педагога, як і дитина-жертва. Часто переслідувачі походять із кризових сімей, де батьки постійно сваряться, не приділяють дитині належної уваги, зловживають алкоголем, або й взагалі така дитина може бути свідком чи жертвою домашнього насильства. Для здійснення превентивної діяльності та вирішення ситуації насильства чи булінгу важливо застосовувати командний підхід (класний керівник, практичний психолог, соціальний педагог, інші спеціалісти за потребою), працювати не лише з дитиною, яка стала жертвою, чи з переслідувачем, але й з усім класом. Важливо знайти нові підходи до взаємодії з учнями та їхніми батьками [2].

Одним із найважливіших напрямів профілактичної діяльності, спрямованої на протидію насильству в навчальному закладі є просвітницька робота, яку проводять фахівці психологічної служби. Оскільки жорстоке ставлення до дитини неминуче призводить до низки руйнівних наслідків для всіх сторін цього процесу: кривдника (булера), потерпілого (жертви), спостерігачів, а також деструктивним є і для освітнього середовища, профілактичну роботу у ситуаціях булінгу доречно проводити з усіма учасниками освітнього процесу.

1. Фахівці психологічної служби повинні організувати системну профілактичну роботу з дітьми та молоддю навчального закладу. Дана психолого-педагогічна діяльність передбачає особистісно-орієнтований підхід до навчання й виховання дітей. А саме: навчання школярів соціально прийнятних способів вираження гніву та проявам альтернативних реакцій на негативну ситуацію; навчання дітей навичок самоконтролю й управління власним гнівом (навичкам саморегуляції); формування в учнів конструктивних форм поведінки та основ комунікації у проблемній ситуації; усунення надмірного емоційного напруження й особистісної та шкільної тривожності за допомогою використання технік релаксації; розвиток позитивної самооцінки; формування здатності усвідомлення власного емоційного світу та почуттів інших людей, розвиток ціннісно-смислової сфери.

2. Організація роботи з батьківською громадськістю. Батькам необхідно надавати інформаційну підтримку, навчати і консультувати їх з питань виховання дітей без застосування насильства і розвитку у них особистісних і соціальних (життєвих) навичок з метою профілактики насильницької або віктимної поведінки. Особливу увагу необхідно приділяти батькам, діти яких мають агресивні нахили. Оскільки агресивні діти часто є «продуктом» негативних впливів як з боку батьків, так і – сучасного суспільства загалом, дана робота має забезпечити створення сприятливого сімейного середовища для розвитку дитини та сприяти формуванню відповідального батьківства.

3. Одночасно робота з профілактики насильства повинна проводитися з педагогічними працівниками. Для роботи з педагогічним колективом психологам, соціальним педагогам необхідно брати участь у роботі тематичних педагогічних нарад, на яких робити повідомлення про інноваційні технології навчально-виховного процесу, інтегрування в педагогічну практику останніх досягнень педагогіки та психології з питань навчання та виховання учнів різних вікових категорій, проводити психологічний супровід молодих вчителів, а також роботу з профілактики емоційного вигорання. Крім того, важливо, щоб у педагогічному колективі були актуалізовані особистісні установки на безконфліктну поведінку і конструктивне спілкування з учнями та колегами, була сформована мотивація не залишати без уваги прояви насильства, негайно втручатися для їх припинення і надавати допомогу залученим сторонам. Навчання педагогічних працівників з проблематики насильства не обмежується проведенням лише одного семінару або тренінгу. Це систематична робота з урахуванням ситуації, що складається в освітній установі. Підвищення компетенцій працівників із питань профілактики насильства та їх залучення до обговорення цієї проблеми може здійснюватися не тільки в рамках спеціально організованих навчальних занять, але й під час проведення робочих нарад, засідань педагогічних ради, ради з профілактики, розбору конкретних випадків та аналізу ефективності вжитих заходів [2].

Крім того, з метою профілактики насильства та надання психологічної допомоги учасникам конфліктних ситуацій фахівці служби:

- аналізують соціально-психологічний клімат в освітньому закладі в цілому і окремих класах (групах), дають рекомендації щодо його поліпшення та сприяють класним керівникам, іншим співробітникам освітнього закладу, учням та батькам в його поліпшенні;

- розпізнають в учнів і працівників закладу освіти проблеми в міжособистісному спілкуванні, адаптації до колективу, передумови до насильницької поведінки або віктимізації і надають їм своєчасну соціально-психологічну допомогу;

- здійснюють систематичне спостереження за учнями з особливими освітніми потребами, особливостями розвитку та поведінки і іншими учнями, у яких більш високий ризик стати жертвою насильства і дискримінації, а також за учнями, що знаходяться на внутрішньому обліку через порушення дисципліни або вчинення актів насильства; надають їм, їхнім батькам і класним керівникам необхідну консультативну допомогу;

- консультують педагогів, інших співробітників освітньої установи, учнів і їх батьків з питань запобігання агресивної поведінки, вирішення конфліктних ситуацій та надають необхідну психологічну та соціальну допомогу;

– проводять з працівниками освітнього закладу, учнями та їх батьками спеціальні заняття і тренінги з розвитку навичок спілкування, вирішення конфліктів, керування емоціями і подолання стресових ситуацій;

– беруть участь в розборі випадків насильства, оцінюють психологічний стан жертви, кривдника і свідків, і надають їм необхідну соціально-психологічну допомогу; у разі наявності показань рекомендують звернутися за професійною психологічною і соціальною допомогою та реабілітацією до відповідних установ;

– взаємодіють з фахівцями соціальних служб, центрів соціальної допомоги сім'ї та дітям, реабілітаційних центрів, медичних служб для надання допомоги постраждалим від насильства та іншим учасникам конфліктних ситуацій.

Організація й проведення психопрофілактики з учнями у руслі гуманістичного підходу передбачає роботу психолога на трьох рівнях.

Перший рівень – це первинна психопрофілактика. На цьому рівні він працює з дітьми, які мають незначні емоційні, поведінкові та навчальні розлади і виявляє турботу про психологічне здоров'я усіх дітей. На першому рівні у центрі уваги психолога перебувають усі учні школи (в межах норми й ті, що мають певні психологічні проблеми) [3].

Другий рівень – вторинна психопрофілактика. Вона спрямована на так звану «групу ризику», тобто на тих дітей, у яких уже мають місце певні психологічні проблеми. Вторинна профілактика передбачає раннє виявлення у дітей труднощів у навчанні і поведінці. Головне завдання – допомогти їм подолати ці труднощі ще до того, як діти стануть соціально або емоційно некерованими. Психолог працює не з усіма дітьми, а з групою по 3-10 осіб у кожній. Вторинна профілактика включає роботу психолога не лише з дітьми, але й з учителями та батьками. Він навчає дорослих стратегії подолання різних труднощів у спілкуванні з дітьми та їх вихованні [3].

Третій рівень – третинна психопрофілактика. На цьому рівні профілактики діяльність психолога зосереджується на дітях з яскраво вираженими навчальними або поведінковими проблемами. Головне завдання психолога – корекція або подолання серйозних психологічних труднощів і проблем у дітей. Цей рівень вимагає від психолога великих зусиль і затрати багато часу, оскільки йому доводиться працювати індивідуально з кожним учнем [3].

Практична діяльність психологів системи освіти свідчить, що важливим є своєчасне здійснення первинної профілактики шкільного насильства, адже психологічна служба не може приносити помітні позитивні результати, якщо буде концентрувати свою увагу на вирішенні лише тих проблем, які уже мають місце і потребують свого негайного розв'язання [3].

Крім того, розрізняють профілактику загальну й спеціальну. Загальна профілактика припускає здійснення низки попереджувальних заходів, спрямованих на запобігання виникнення тих або інших проблем у недалекому майбутньому, або на попередження тієї або іншої проблеми безпосередньо перед її виникненням. Спеціальною профілактикою називається система заходів, спрямованих на вирішення певного завдання: профілактика девіантної поведінки, профілактика підліткового суїциду, профілактика шкільного насильства [1].

Одним із важливих заходів профілактики насильства в освітньому середовищі є формування у здобувачів освіти умінь і навичок розвитку і підтримки здорових міжособистісних відносин. Для цього до освітнього плану закладу освіти необхідно включити програми, які навчають дітей навичкам керування своєю поведінкою, шанобливого ставлення до однолітків і дорослих, конструктивного вирішення конфліктів, самостійного прийняття рішень. [2]

Важливо, щоб у рамках таких програм також обговорювалися питання, пов'язані з сексуальним і репродуктивним здоров'ям і поведінкою. Подібні програми допомагають учням засвоювати загальнолюдські цінності, вчитися поважати права і гідність людини,

гендерну рівність і різноманіття, формуватися як особистість, підвищувати самоповагу і зміцнювати самооцінку.

Під час проведення освітніх занять необхідно створити психологічно комфортну і безпечну атмосферу, щоб зміст обговорень, висловлювань ставав особистісно прийнятним, ціннісним для кожного з учасників.

Однією з можливих форм роботи, спрямованої на профілактику насильства у закладі освіти, може бути шкільна медіація – вирішення конфліктних ситуацій примиренням сторін через знаходження оптимального варіанта вирішення проблеми, що задовольняє обидві сторони, за взаємного бажання сторін знайти вихід із ситуації.

Висновки. Аналіз досвіду впровадження профілактичних заходів показав, що попередження шкільного насильства вимагає комплексного підходу, командної роботи всіх учасників освітнього процесу, що базується на принципах гуманістичної психології і педагогіки, і передбачає застосування психолого-педагогічних методів і методик у практичній роботі з учнями, їх батьками і вчителями.

Фахівці психологічної служби повинні організувати системну профілактичну роботу з дітьми, що мають схильність до насильства. Важливо не залишати поза увагою батьків таких дітей. Також потрібна робота з класними колективами, яка має плануватися і реалізовуватися згідно із загальною програмою надання соціально-педагогічної та психологічної допомоги дитині-агресору та дітям, які постраждали від її дій.

Психологічна профілактика як особливий вид діяльності практичного психолога спрямований на збереження, зміцнення й розвиток психічного здоров'я дітей на всіх етапах шкільного дитинства. Завдання практичних психологів – застосовувати інноваційні підходи щодо профілактики шкільного насильства, які базуються на гуманістичних принципах, що запобігають проявам агресії, наруги та негативного взаємовпливу дітей.

Список використаних джерел

1. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики. М.: Педагогика, 1991. 230 с.
2. Запобігання та протидія насильству. Методичні рекомендації міністерство освіти і науки України міністерство молоді та спорту України. Київ, 2018. С. 51-84
3. Приходько Ю. О. Психологічна профілактика як напрямок діяльності психолога закладу освіти. Вісник Інституту розвитку дитини: зб. наук. пр. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Ін-т розвитку дитини. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія. Вип. 8. С. 158-166.

Панченко Світлана Миколаївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
проректор Комунального закладу Сумський
обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Бікетова Світлана Віталіївна,
магістрантка спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КАРАНТИННОГО ПЕРІОДУ

Актуальність дослідження. Кожна людина час від часу мріє більше часу проводити зі своїми рідними, мати можливість відпочити та виспатися, витратити менше часу на дорогу до місця роботи, позбутися заторів на дорогах та ін. Сьогодні в реальності карантинних обмежень може здатися, що ці мрії втілилися в життя. Але люди не стали від цього щасливішими, а, навпаки, відчувають відчай у справді незвичній ситуації, яку цілком можна називати кризовою. По перше, ситуація із самим захворюванням коронавірусом, панікою

через пандемію та супутні соціально-економічні проблеми, адже бізнес зупинився, працівники відправлені у вимушені відпустки, люди природньо переживають, чи матимуть роботу. Люди здебільшого дезорієнтовані – не знають, що їм робити, їхній звичний життєвий уклад змінився.

По друге: власне саме відчуття «вимушеності» негативно впливає на психіку людини, а вимушена ізоляція для людини, як істоти соціальної, налаштованої на взаємодію робить цей вплив ще більш негативним.

По третє: необхідність перебувати в обмеженому просторі у режимі 24/7 зі своїми рідними (дружиною/чоловіком, дітьми/батьками, братами/сестрами) виявила, що далеко не всі до цього готові.

Мета нашої статті – описати самі поширені психологічні проблеми карантинного періоду і запропонувати поради щодо того, як вийти з карантину з найменшими затратами для психічного самопочуття.

Виклад основного матеріалу. Перебуваючи на самоізоляції підчас карантину люди знаходяться в ситуації, коли думають і бояться перш за все самої хвороби. Щоб убезпечити себе, потрібно скласти для себе алгоритм базового захисту та турботи про своє фізичне здоров'я і здоров'я близьких. Почати можна із загальних рекомендацій МОЗ: маски, гігієна, соціальне дистанціювання, обмеження контактів. Потім можна скласти можливі сценарії розвитку подій на випадок посилення карантинних заходів (створити мінімальний запас їжі, ліків, засобів першої необхідності; продумати яким чином будете тримати зв'язок з рідними, як зможете допомогти при необхідності, хто і як зможе допомогти вам, поповнити рахунки мобільного зв'язку), на випадок появи симптомів хвороби (мати у близькому доступі номери телефонів сімейного лікаря, гарячої лінії, мати вдома необхідний набір ліків та засобів які ви зазвичай використовували при ГРВІ (на сайті МОЗ є затверджені протоколи, можна ознайомитися)).

Поговоріть з рідними, щоб усі були поінформовані однаково, обговоріть ролі, можливості і потреби кожного в разі розвитку різних сценаріїв.

Познайомтеся зі своїми сусідами і зберіться (дотримуючись дистанції або, за можливості, онлайн), аби обговорити, якими ресурсами можна ділитися і як оптимізувати побут, особливо якщо станеться щось несподіване. Переконайтеся, що у вас є контакти ваших сусідів.

Індивідуальна паніка – це наше ментальне здоров'я, про нього теж потрібно дбати. Для того, щоб приборкати паніку, оперуйте інформацією лише з офіційних та наукових джерел, не переглядайте новини кожну годину, будьте критичними до інформації у ЗМІ. Краще вибрати одне достовірне джерело і переглядати його один раз на добу, вранці, так ви зможете краще контролювати свій емоційний стан. Також самі не ставайте поширювачем емоційного зараження, якого достатньо у віртуальному світі. Не репостіть і не поширюйте в родині неперевірену інформацію. Утримуйтеся від непередуманих коментарів, фото і відео, які можуть згубно впливати на людей з менш критичним мисленням. Відмовтеся від висміювання, того що відбувається.

Паніка виникає тоді, коли людина чітко не може зрозуміти, якою точно є небезпека, але емоції говорять, що відбувається щось страшне. І людина починає ірраціонально боятися. Тому, насамперед, потрібно усвідомити свої емоції, дати їм вихід. Будь-які реакції у відповідь на непередбачувану нереальну ситуацію, втрату базового відчуття безпеки – природні. А отже, нормально – тривожитися, панікувати, відчувати безсилля і злитися. Важливо не зациклюватися, а діяти.

Перш за все потрібно старатися лишитися автором своєї поведінки. Для цього треба встановити для себе режим дня. Важливо розуміти, що ви будете робити вранці, в обід і ввечері, бо для стабілізації нашої психіки важлива циклічність. Необхідно чергувати періоди напруження і розслаблення.

Також можна зробити для себе «екстрену валізу», усвідомити, що варто робити, коли щось піде не так, до кого ви можете звернутися, наприклад, скласти список із п'яти людей.

Визначити, що робити, якщо виникне панічний настрій – включити музику, почитати книжку, посадити квіти, відшукати ресурсні активності, які раніше подобалися, почати малювати або вивчати англійську.

Також добре скласти список (таблицю) стресових факторів, які можуть статись, наприклад: самотність, негативна інформація, неможливість вийти на вулицю. Можна оцінити ці стресори від 0 до 10, від найменшого значення і навпроти одразу записати ресурсну активність, яка може вас підтримати. Наприклад, навпроти фактору «самотність» записати людей, яким можна зателефонувати, навпроти фактору «негативна інформація» – улюблену книгу або фільм. Хороші згадки можуть знімати напруженість.

Психологи рекомендують використовувати заспокійливі методики. Ось декілька з них, кожен може обрати те що підходить саме йому.

Техніка «Безпечне місце». Ця техніка на візуалізацію – науково доведено, що застосування активної уяви, коли ми думаємо і пригадуємо приємні образи, здатна суттєво покращувати наш стан. Вони для нашого мозку діють приблизно, як реальність. У спокійному розслабленому стані ми можемо сконструювати у своїй уяві образ безпечного ресурсного місця, де нам добре і затишно (для когось це може бути бабусина хата, для когось ліс, чи поле, чи гори, для когось замок з височезним муром) . Потім при необхідності протягом дня, подумки повертатися у це місце. Сама думка про це безпечне місце нагадуватиме нашій психіці, нашому внутрішньому стану, що ситуація з часом стабілізується. Вона впливає на нашу нейрофізіологію і активує нейронні зв'язки в мозку, які відповідають за стабільність. Ця вправа підійде після пережитого стресу, негативних думок і переживань. Там ми можемо відновитися і набратися сил, щоб рухатися далі.

Техніка «Стрижі і орли». Ця техніка призначена для дітей, але доволі результативно працює і у дорослих. В залежності від того як вам потрібно відреагувати на складну ситуацію, ми «перетворюємось» на птахів, стрижів і орлів. Якщо вам потрібно швидко на щось відреагувати, коли небезпечно і краще втекти, ви стаєте стрижами – інтенсивно змахуєте крилами і летите. Можна махати руками і бігати по кімнаті, і поспостерігати, що відбувається з тілом? Яке дихання? Серцебиття? Які емоції? Що відбувається із зором? (Погляд стає тунельним, і складно помітити деталі на периферії).

Так от у момент небезпеки ви – стрижі, але весь час так жити не можна, це занадто складно. Іноді треба оцінити ситуацію, повернути собі спокій, збудувати плани, сповільнитися – у такому випадку ви перетворюєтесь в орлів. Для цього потрібно зробити глибокі вдих і видих, розправити «крила» і повільно переміщатися квартирою. Наше дихання заспокоюється, зір загострюється.

Коли виникає ситуація і ви реагуєте як стрижі, потрібно зробити глибокий вдих-видих і уявити себе орлом, який намагається зловити хвилю. І в цей час обдумати що ви можемо зробити з ситуацією вже зараз, з позиції орла.

Так само мають значення дихальні техніки, які допомагають перевести нервову систему у стан розслабленості. Вправа «4-2-6», де на 4 ви робите вдих, на 1-2 затримуєте повітря і робите дещо довший видих, начебто видихаючи з себе стрес. Або «10/10», рекомендується зробити цикл з 10 коротких вдихів та довгих видихів. Власне, цей видих виводить психіку з активного режиму у «заспокойся та розслабся». Ці техніки базуються на нейрофізіології.

Якщо вас тривожать супутні соціально-економічні проблеми, думки про соціально-економічну кризу, перш за все радимо розробити бюджет, вирішити, що ви можете собі дозволити на час карантину. Потім розробити подальшу стратегію. При необхідності перекваліфікуватися чи вивчити нові напрями. Освоїти ази фінансової грамотності, щоб мати можливість створити «подушку безпеки», щоб наступну кризу витримати з меншими втратами. Адже життя циклічне і ця криза не остання. Знайдіть спосіб отримати користь із кожної ситуації, можливо зараз саме час втілити мрію дитинства.

Якщо вас тривожать відчуття вимушеності ізоляції, скористайтесь наступною психологічною технікою: те що вам не подобається, а змінити ви не можете – бажано

«вибрати». В такому випадку ваша психіка вважає що все під контролем і зовсім по іншому реагує на те, що відбувається. Тож давайте разом залишатися, по можливості, вдома не тому, що нас примушують, а тому, що ми свідомо вибираємо не наражатися на небезпеку зараження самі і не піддавати такій небезпеці інших. Як що ж все таки є необхідність вийти з дому, давайте одягати маски та дотримуватися «соціальної дистанції» тому, що ми свідомо обираємо поважати життя і здоров'я своє і оточуючих. А вимушену ізоляцію можна сприймати не як проблему, а як можливість зробити те про що ви мріяли останнім часом, або ще з дитинства. До того ж зараз, у еру мобільного зв'язку та інтернету ми ізолювані лише фізично. Сучасна техніка, телефон, комп'ютер, соціальні мережі дозволяють спілкуватися з друзями, рідними та близькими. Якщо раніше ви не могли знайти для цього можливість, саме час скористатися нагодою.

При всьому розумінні об'єктивної небезпеки, карантин – рідкісна удача для сім'ї побути разом. Якщо ця перспектива не радує, значить, карантин, як лакмусовий папірець, виявляє внутрішньо-сімейні психологічні проблеми і конфлікти, які до надзвичайної ситуації більш-менш маскувалися повсякденними побутовими справами. Потрібно також розуміти, що це перебування разом має свою емоційну специфіку: близькість до смерті завжди посилює інстинкт самозбереження, а, значить, усі форми любові до життя і отримання від неї задоволення. Це означає, що окрім іншого карантин наочно покаже, наскільки ви вмієте жити повним життям, користуватися його можливостями, отримувати задоволення.

Проте статистика побутових злочинів стала рости вгору, бо зникли звичні «знеболюючі» проблеми, та можливість «втекти» на роботу чи хобі, вийти в кафе чи кіно, відправити дітей у садочок чи школу, на гуртки чи у розважальний центр.

Для того, щоб психологічно грамотно провести карантин, треба розписати і заповнити весь свій час таким чином, щоб воно мало сенс для людини і не залишало ні найменшого шансу для «байдиків». Саме байдиківання є тим живильним середовищем, в якій розмножується вірус психічної епідемії.

Важливо скласти розпорядок дня. Порядок, чітка структура діяльності надають впевненість, зміцнюють у стресових ситуаціях, прояснюють перспективу. Встаючи вранці, відразу приводьте себе в порядок, зберігайте звичний сімейний ритм. Зрозуміло, структуру дня доведеться пристосувати до конкретної ситуації і один до одного, але вона повинна бути.

Плануючи день враховуйте розпорядок дня членів сім'ї. Розподіліть між усіма хатні обов'язки, визначте хто і у який час бере основну опіку над дітьми. Чітко визначте час, коли ви займаєтеся з дітьми (це допоможе їм впоратися з хаосом), коли і скільки вони можуть сидіти перед телевізором і комп'ютером, коли граються, коли читають, коли ви виходите разом з ними на свіже повітря, якщо це дозволено.

Важливо також враховувати наступні рекомендації:

- Спіть не менше восьми годин.
- Займайтеся регулярними фізичними вправами. Вони не лише позитивно впливають на психіку, а й укріплюють імунітет. До того ж після карантину ви зможете похизуватися підтягнутим тілом. В інтернеті ви знайдете масу порад і прикладів. До речі, це можна робити всією родиною.
- Звертайте увагу на дихання. Включайте дихальні вправи до основної фізичної активності. Це гарна профілактика легеневих хвороб.
- Дотримуйтеся збалансованої та здорової дієти. Навчіться готувати просто і смачно з доступних продуктів.
- Концентруйтеся на теперішньому моменті. Відстежуйте свої почуття. Займайтеся своїми духовними практиками. Щодня медитуйте або моліться, щоб зосередити свій розум і підняти дух. Почніть вести щоденник, в якому зосередьтеся на можливостях. Працюйте зі страхами, якщо вони виникають.
- По можливості спільне перебування на одній території має включати в себе час разом та окремо. Дуже важливо, щоб кожен член родини мав можливість хоч ненадовго усамотнитися.

- Важливо вранці і ввечері говорити один одному, за що ми вдячні. Такі ритуали показуватимуть, які речі для нас є справді цінними. Поруч перебувати важко, бо у кожного має бути свій особистий простір, свої переживання, але, якщо ми будемо дякувати і цінувати, то будемо менш прискіпливими до неприємних дрібниць.

- Будьте поблажливішими і до себе. Не все буде виходити, не все буде йти так, як ви запланували. Нічого страшного, це абсолютно нормально. Не будьте занадто вимогливі до себе. У ситуації вимушеної самоізоляції, коли людина не відволікається на «зовнішні» подразники, загострюються внутрішні проблеми - сімейні та особисті. Постарайтеся уникнути самокопання, не фокусуватися на внутрішніх переживаннях, на проблемах, інакше вас здолають почуття внутрішньої тривоги і паніка.

- Не нудьгуйте. Займіться тим, чим ви давно хотіли зайнятися, але все руки не доходили. Хобі, гра на гітарі, курси в інтернеті, походи в віртуальні музеї, театри. Дивіться з дітьми мультфільми іноземною мовою або вчіться разом танцювати.

Висновки. Отже, для багатьох людей усвідомлення психологічних проблем карантинного періоду, врахуванням порад щодо того, як вийти з карантину з найменшими затратами для психічного самопочуття можуть мати позитивний ефект. Це спосіб переглянути або замислитися над існуючими психологічними проблемами, подумати над тим, що відбувається і спробувати виправити. Пандемія закінчиться, обстановка нормалізується і небезпеки, тривоги, страхи і екстраординарні заходи підуть у минуле. Кращий сценарій – сприймати пандемію як щось, що закликає до вищого рівня співпраці, креативності та свідомого життя. Ви можете жити більш стійко, мирно і радісно, розвинути більше навичок самостійного способу життя, культивувати якісніший і дешевший спосіб життя з меншою кількістю речей.

Втім, коли ви не можемо самостійно зорієнтуватись, відчуваєте сильне пригнічення, настрій не змінюється і немає періоду полегшення, то потрібно звертатись по допомогу до спеціаліста. Психолог проведе спеціалізовану діагностику і індивідуально підбере вправи та техніки які необхідні саме вам і саме зараз.

Панченко Світлана Миколаївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
проректор Комунального закладу Сумський
обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Коваль Марина Сергіївна,
магістрантка спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ПРОБЛЕМА ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА: ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У ХОДІ ОБМЕЖУВАЛЬНИХ ЗАХОДІВ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

Актуальність дослідження. У вимірі сучасного соціального життя досить поширеною та серйозною є проблема домашнього насильства, а насильство щодо жінок є одним із основних соціальних механізмів, за допомогою якого жінок примушують займати підлегле становище порівняно з чоловіками. Насильство, звернене на жінку, відображає структуру підпорядкування і влади, всю глибину відмінностей між статями. В умовах карантину рівень домашнього гендернообумовленого насильства (тобто насильства над жінками) значно підвищується та, згідно прогнозів, буде рости надалі. Тому особливої актуальності набуває визначення особливостей надання психологічної допомоги жертвам насильства в умовах карантину.

Мета статті – проаналізувати фактори, що стимулюють зростання рівня домашнього насильства в умовах карантину та визначити особливості надання жертвам психологічної допомоги.

Виклад основного матеріалу. Найчастіше під домашнім насильством розуміють безпосереднє застосування насилля одного члена сім'ї по відношенню до іншого. Проблему, зокрема, насилля над жінками досліджували такі науковці, як: А. Андрєєва, О. Бодальов, Г. Божович, Л. Виготський, С. Голод, Б. Гузиков, , Л. Максименко, Л. Орбан-Лембрик, В. Столін.

Згідно Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» під домашнім насильством розуміється фізичне, сексуальне, психологічне або економічне насильство, що вчиняється в сім'ї чи в межах місця проживання або між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають. Закон передбачає кримінальну відповідальність за домашнє насильство [5].

Фізичне насильство – форма домашнього насильства, що включає ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, а також незаконне позбавлення волі, нанесення побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, ненадання допомоги особі, яка перебуває в небезпечному для життя стані, заподіяння смерті.

Сексуальне насильство – форма домашнього насильства, що включає будь-які діяння сексуального характеру, вчинені стосовно особи без її згоди, правопорушення проти статевої свободи чи статевої недоторканості особи.

Психологічне насильство – форма домашнього насильства, що включає словесні образи, погрози, приниження, залякування, інші діяння, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері, якщо такі дії або бездіяльність викликали у постраждалої особи побоювання за свою безпеку чи безпеку третіх осіб, спричинили емоційну невпевненість, нездатність захистити себе або завдали шкоди психічному здоров'ю особи.

Економічне насильство – форма домашнього насильства, що включає умисне позбавлення житла, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості користуватися ними, залишення без догляду чи піклування, перешкоджання в отриманні необхідних послуг з лікування чи реабілітації, заборону працювати, примушування до праці, заборону навчатися та інші правопорушення економічного характеру [5].

До чинників, що зумовлюють зріст кількості випадків домашнього насильства в умовах карантину, відносяться:

- вимушене сумісне перебування з особою-агресором на одній території протягом значного терміну, в деяких випадках, це режим 24/7;
- значна або повна неможливість покинути приміщення з метою уникнення насильницьких дій;
- часткова або повна матеріальна залежність (жінка проживає на території, що юридично їй не належить, знаходиться у декретній відпустці, не працює або підпала під скорочення в умовах карантину);
- неможливість здійснити юридичну процедуру розлучення під час карантину, який не відомо коли закінчиться.

Напругу посилює той факт, що у суттєвій більшості випадків, у сім'ях, які проживають чи то з неповнолітніми дітьми, чи то з літніми родичами, побутові справи та піклування про інших членів родини лягає на плечі жінки і за умов ізоляції це – праця в режимі 24/7, яка часто знецінюється.

Серед факторів, що спонукають жінок - жертв домашнього насильства мовчати та не звертатись за допомогою або, навіть, не усвідомлювати факт вчинення домашнього насильства над ними, можна виділити наступні:

- гендерні соціальні стереотипи, такі як: «місце жінки на кухні», «чоловік – голова сім'ї і останнє слово за ним», «бачила, за кого заміж виходила – терпи»;

- погіршення економічної ситуації у державі (цей фактор першочергово впливає на жінок, що повністю або у значній мірі економічно залежать від чоловіка, особливо якщо у цій сім'ї є неповнолітні діти);

- віктимблеймінг (переконавання, що жертва сама винна у тому, що «довела» насильника);

- недостатній рівень знань (як проявляється домашнє насильство, яка поведінка не є нормальною, які права є у жертви домашнього насилля та куди можна звернутися по допомогу).

Важливо пам'ятати, що насильство над жінками зачіпає всю сім'ю. Неповнолітні діти, які в умовах ізоляції, вимушено стають свідками насильства над матір'ю, отримують значну психологічну травму. Так, більшість жінок, що страждають від насильства з боку свого партнера, відзначають, що в дитинстві також були жертвами насильницьких дій. Ці дані вказують на такий аспект, як наступність насильства від одного покоління до іншого і ризик повторної віктимізації або вчинення злочину [1].

Домашнє насильство негативно впливає на психоемоційний стан потерпілої, посилює невпевненість, може спровокувати розвиток стійкого депресивного стану. Депресивний стан характеризується пригніченим настроєм, втратою інтересу до занять, які раніше приносили задоволення, неспроможністю виконувати повсякденні справи, тривогою, порушеннями сну, апетиту, низькою концентрацією уваги, відчуттям провини та відчаю [2].

Яку ми, практичні психологи, можемо надати психологічну допомогу жінкам, що все ж таки звернулися до нас? Це: психологічна підтримка (консультування), психологічна діагностика та реабілітація (корекція). Основне завдання психологічної допомоги полягає в нормалізації психологічного стану жертви. Основні принципи індивідуальної роботи з потерпілою від насильства – це доброзичлива увага під час консультативної зустрічі; обережність і виваженість висновків; незасудження; зберігання нейтралітету; пояснення та перевірка; чесність (якщо зараз консультант не знає відповідей, то чесно сказати про це); емпатія; не підтримування ілюзій клієнтки [8].

В умовах карантину психологічна допомога може бути надана у формі телефонної розмови або консультування он-лайн, тому для психолога важливо бути забезпеченим необхідним технічним обладнанням та якісним телефонним та інтернет-зв'язком. При наданні першої психологічної допомоги жертві домашнього насилля практичний психолог має:

- сприяти тому, щоб клієнтка розповіла про те, що сталося;
- допомогти виразити та прожити почуття та емоції, пов'язані з насильством;
- надати інформацію про суть насильства, його наслідки;
- впевнитися, що жінка усвідомлює, що те, що сталося є насиллям;
- пояснити, що відповідальність за насилля цілком несе агресор;
- допомогти виділити і сформулювати основну актуальну проблему;
- допомогти скласти план дії щодо розв'язання проблем, пов'язаних з насильством;
- сприяти створенню або відновленню в клієнтки почуття контролю;
- уточнити чи є в оточенні жінки хтось, хто може надати допомогу та підтримку.

Психологічне консультування жертви домашнього насилля (так звана посттравматична інтервенція) складається з наступних етапів:

1. Психологічна підтримка та дослідження проблеми:

1.1. Емоційне опрацювання. Особа, що звернулася за допомогою, перш за все прагне позбутися болю, тому важливо надати їй час та простір виразити свої емоції та переживання: бути поруч (хоч і дистанційно), приймати клієнта в його емоціях, допомогти визначити та озвучити їх, не поспішати підводити клієнта до розв'язання ситуації.

1.2. Когнітивне опрацювання. Збір інформації та погляд на проблему з різних ракурсів. Це формування конкретного запиту на роботу з психологом. Також на цьому етапі відбувається попередня діагностика стану клієнта, за результатом якої психолог може рекомендувати корекційну допомогу або консультацію іншого спеціаліста, наприклад, консультацію психіатра при підозрі на значний ступінь депресії.

2. Визначення альтернатив і рішень. Робота згідно конкретного запиту та заключення контракту, якщо планується довготривала консультативна робота.

На етапі діагностики з'ясовуються потреби клієнтки та враховуються її особливості, після чого визначається необхідність у психологічній корекції.

Загалом психокорекційна допомога націлена на набуття жінкою психоемоційної рівноваги, зменшення відчуття тривоги, вираженості та інтенсивності емоційного шоку, хронічного стресу; виявлення внутрішньо-особистісних конфліктів та їх усвідомлення, розпізнання та усвідомлення власних почуттів, вміння говорити про них та керувати ними; усвідомлення і подолання психологічних травм розвитку, заміну деструктивних стереотипів поведінки ефективними, що відповідатимуть новим життєвим умовам, формування навичок конструктивного психологічного захисту, позитивної самооцінки і впевненості у власній спроможності долати труднощі; подолання страхів, набуття вміння сказати «ні»; постановки цілей і формування відповідального ставлення до себе, позитивної відкритості стосовно себе і оточуючих; виявлення і розпізнання сімейних міфів тощо [6].

Окреме місце в діяльності практичного психолога посідає профілактика домашнього насильства, метою якої є інформування населення щодо феномену домашнього насильства, причин його виникнення, психологічних наслідків та шляхів подолання. Так, 18 липня 2019 року був створений Координатором проектів ОБСЄ в Україні та студією онлайн-освіти EdEra та відкритий для користувачів онлайн-курс із протидії домашньому насильству [3], з яким можна ознайомитись за посиланням <https://nonviolence.ed-era.com/>. На сьогодні практичним психологам особливо важливо володіти актуальною інформацією щодо контактів телефонів довіри, гарячих ліній тощо. Наприклад послуги з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації надає ГО «Ла Страда Україна».

Висновки. Отже, в умовах карантину, рівень домашнього насильства над жінками, на жаль, зростатиме. З урахуванням того факту, що нерідко жертви замовчують факт насильства, або й не усвідомлюють його, справжній рівень домашнього насильства вищий, ніж ми про це знаємо. Важливим елементом його профілактики є надання інформації населенню щодо суті домашнього насильства, його наслідків та шляхів подолання. Психологічна допомога жертвам домашнього насильства полягає в тому, щоб допомогти жінці виразити свої емоції та переживання, усвідомити той, факт, що вона стала жертвою домашнього насильства, відповідальність за яке цілком несе агресор, надати їй необхідну інформацію з приводу наслідків насильства, допомогти відновити почуття контролю, визначити можливий план розв'язання проблем, пов'язаних з насильством. Психологічна консультація може бути разовою, а може перейти в довготривале консультування, яке включатиме психологічну діагностику та корекцію. В умовах карантинних заходів надання психологічної допомоги є можливим переважно у формі телефонного чи он-лайн консультування.

Список використаних джерел

1. Баумгартен И. Насилие в отношении женщин в европейском регионе ВОЗ. Европейский журнал по сексуальному и репродуктивному здоровью, 2006. № 61. С. 4-7.
2. Зінсу О. І. Правові та психологічні аспекти домашнього насильства Молодий вчений. 2018. № 12(1). С. 178-182.
3. Малишева А. В. Домашнє насильство як соціальна проблема в реаліях українського суспільства. Соціально-гуманітарний вісник. 2019. Вип. 29-30. С. 24-27.
4. Кальницька К. О. Соціально-психологічні технології роботи з жінками-жертвами насильства в сім'ї та чоловіками-кривдниками. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 121. С. 143-148.
5. Про запобігання та протидію домашньому насильству: Закон України від 07.12.17 р. № 2229-VIII Відомості Верховної Ради. 2018. № 5. С.35.
6. Проект Програми для дівчат (14-18 років) та жінок, які пережили насильство або належать до групи ризику / В. М. Бондаровська, Т. В. Журавель, О. Я. Куриленко та ін. Українська фундація громадського здоров'я. 2013. 454 с.

7. Рутьян Л. Домашнє насильство жінок: психологічні та соціальні детермінанти явища. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота. 2019. Вип. 1. С. 52-54.

8. Світ без насильства. Методичний посібник для фахівців з питань попередження насильства в сім'ї / І.Є. Куратченко, Н.В. Заїка, А. М. Гришина, В.М. Дуднік. Запоріжжя, 2010. 42 с.

Панченко Світлана Миколаївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
проректор Комунального закладу Сумський
обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Пилипенко Надія Миколаївна,
магістрантка спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Актуальність дослідження. Враховуючи ситуацію, що склалася на сьогодні в зв'язку з поширенням коронавірусу у світі, українцям також довелося зіштовхнутися з новими викликами – як жити в умовах карантину. Людині, як істоті соціальній, перебувати в ізоляції надто складно. Сама ізоляція уже є стресом для людини, а додавши до неї інформаційну атаку, ми отримуємо значне навантаження на психіку людини. Інформаційне перевантаження негативно впливає на психічний, а потім і на фізичний стан людини. Обставини, що склалися, можуть загрожувати особистісній цінності і благополуччю людини.

Найчастішими проблемами, які озвучують друзі, близькі та знайомі – це тривожність, проблеми із самоорганізацією та проблеми у міжособистісних відносинах в сім'ях, особливо в сім'ях з дітьми.

Мета статті – запропонувати психологічні поради щодо того, як пережити карантин з найменшими емоційними затратами та вистояти психологічно.

Виклад основного матеріалу. Перебуваючи на самоізоляції під час карантину люди знаходяться в ситуації, в якій ми не можемо робити те, що звикли робити. Вони не можуть контролювати та прогнозувати обставини, які виникли. Проблема в непередбачуваності, а це лякає більш за все. Люди не в змозі передбачити зовнішні події, це їм не підвладне, але вони можуть вплинути на те, що залежить від них. Тому варто дослухатись до порад психологів.

1. Прийняти ситуацію.

Що слід зробити найперше – це прийняти ситуацію. Прийняти і зрозуміти, що саме залежить від нас, а що ні. Усвідомте народну мудрість: «Боже, дай мені сили змінити, те, що я можу змінити, прийняти, те, що не можу змінити, і мудрості, щоб відрізнити одне від іншого». Ставте запитання не «За що це мені?» а «Навіщо це мені? Що я можу змінити? Чого я навчуся в цій ситуації? Як я можу використати цю ситуацію з користю?». Якщо Ви не можете вплинути на ситуацію, змініть до неї відношення. Не боріться з «вітряними млинами». Не витрачайте даремно сили там, де не потрібно. Краще спрямуйте їх для виконання чогось корисного та превентивні заходи. Що ми можемо змінити, на що ми можемо вплинути? Це дотримання рекомендацій щодо гігієни та самоізоляції, це турбота за своїх близьких та друзів, це емоційна підтримка всіх своїх знайомих. Слід пам'ятати, що переповнення в соціальних мережах негативною інформацією (навіть якщо вона і правдива) не приносить ніякої користі ні Вам, ні Вашим рідним та знайомим.

2. Скласти розпорядок дня та організувати простір.

Наш шок та безпорадність викликає порушення системи і звичного розпорядку нашого життя, коли ми вставали в певний час, в певний час виходили на роботу, займалися спортом, лягали спати. І в один момент цей розпорядок порушився, не став обов'язковим. Ми можемо його не дотримуватися, валятися в ліжку до обіду, лягати спати коли заманеться. Ці оманливі мрії, на кшталт «не потрібно вставати дуже рано на роботу», перетворені в реальність приносили радість тільки в перші дні карантину. Насправді ж відсутність системи, тобто режиму, є однією із причин вакууму, безпорадності та тривожності. Якщо до карантину нас організовували, то під час карантину на перший план виходить самоорганізація. Зовнішні опори послаблені, тому вся надія на внутрішні. Нам необхідно зробити хоч трішки передбачливим наше життя. Знизити міру непередбачуваності можна за допомогою розпорядку дня. Складіть розклад і чітко його дотримуйтесь. Якщо ви сконцентровані на виконанні намічених завдань, знаходитесь у стані «потoku», на тривожність та перепошування новин у соціальних мережах у вас не буде часу. Знижує тривожність також переключення уваги. Якщо Вам приходить працювати вдома, розмежуйте «роботу» і «дім». Введіть чіткий таймінг і дотримуйтесь його. Робочий день не повинен стати безрозмірним і тривати 24 години на добу. Встановіть особисті кордони та особистий простір. Слід пам'ятати, що в умовах, коли нервова та психічна система працює на межі – кожен член родини як ніколи потребує свого особистого простору.

3. Турбуватися про дітей.

Не слід забувати, що діти переживають ще більший стрес, ніж дорослі. Батькам слід пам'ятати, що найбільшим викликом для психіки їх дітей, є нездоровий психічний стан батьків. Станьте опорою та прикладом мудрості для своїх дітей та онуків, «не показуйте дітям дурного прикладу». Діти спостерігають за Вашою поведінкою і емоціями. Вони вчаться, як справлятися зі складними ситуаціями. Напевно ніякі мотивуючі фільми не навчать їх так справлятися із труднощами у їхньому подальшому житті, як поданий Вами особистий приклад. Структуруйте своє та їх життя. Відповідальність за їх психічний стан та організацію їх життя повністю лягає на вас. Будьте передбачливими та постійними. Постарайтесь не кричати та не примушувати. Не слід панікувати, що дитина «не гризе граніт науки» та ледарює. Можливо цей час, коли діти нічого не роблять, як здається батькам, стимулює фантазії дитини та позитивно вплине на імунітет. Щоб діти не сиділи постійно з гаджетами, слід встановити правила, які будуть діяти для всієї родини. Але, слід пам'ятати, що цей час повинен бути компенсований цікавою грою або якимсь видом творчості. На сьогоднішній день в продажу є багато різних наборів для творчості. Згадайте коли всією родиною Ви щось ліпили з пластиліну чи робили оригамі, малювали. Це чудова нагода зайнятися тим, на що ніколи не вистачало часу.

4. Цінувати сім'ю.

Основними проблемами сімейних конфліктів, за визначенням психологів, є побутові, фінансові та інтимні. Але, можливо на подив багатьох, саме побутові проблеми були найбільш впливовими і без карантину. А в умовах карантину, коли люди опинилися в чотирьох стінах, побутові проблеми можуть привести до конфліктів та розлучень. У Китаї після карантину фіксується велика кількість розлучень. Статистика в Україні теж не втішна: за два тижні карантину кількість розлучень виросла на 13%. Обговоріть конструктивно побутові проблеми та розподіліть обов'язки. Якщо до вечора Ви дуже стомлюєтесь, подумайте, що можна не робити, адже перфекціонізм в усьому виснажує. Тому дотримуйтесь «золотої середини». Що стосується фінансових проблем: складіть план витрат, пам'ятаючи при цьому, що карантин не кінець світу, є речі без яких можна обійтися. Хваліть себе та один одного, дякуйте один одному. Перш ніж сказати, щось образливе, скористайтесь прийомом: уявіть (на секунду), що людини через певний час не стане (не дай Бог, але про це слід пам'ятати). Чи сказали б Ви ці слова, знаючи, що вони можуть бути останніми словами, сказаними близькій людині. Бережіть один одного.

5. Підтримувати контакти з рідними та друзями.

Частіше спілкуйтесь один з одним. Підтримуйте за допомогою телефону та соціальних мереж контакти із родичами, колегами, друзями та знайомими. Розраджуйте один одного.

6. Навчитися чомусь новому.

Нового можна і слід навчатися, але слід пам'ятати, що навчання не повинне додавати напруження та стресу. Не ставте собі нереальні цілі, на кшталт, вивчити з нуля китайську мову чи навчитися програмуванню. Це може привести до ще більшої тривожності. Будь-яке перевантаження (а вивчення чогось нового це також стрес) може негативно вплинути на здоров'я. Вчіться легко та граючись. Є багато додатків, які дозволяють опанувати щось нове у ігровій формі. Для прикладу, такими додатками для вивчення іноземних мов є Lingualeo та Duolingo. Змагайтесь родиною, хто скільки балів отримує (дещо поступайтесь дітям, щоб вони отримували радість від «маленьких перемог»). Можете модернізувати цю гру, перетворивши її у гру у фантики, хто програв той присідає найбільше раз, чи придумати їй фінансове продовження, акумулювавши таким чином кошти, які можна потратити як закінчиться карантин.

7. Слідкувати за емоціями.

Вчасно виявляйте в себе та у своїх близьких симптоми психологічного перевантаження. З одного боку, страх примушує нас більше уваги приділяти превентивним заходам. З іншого боку призводить до паніки та стресу. Щоб не допустити негативних наслідків необхідно відслідковувати свій психічний стан. Найголовніше – це знизити рівень тривоги. Слідкуйте за своїми емоціями. Відслідковуйте після чого та після кого Ваш рівень тривожності зростає. Намагайтесь звести до мінімуму ті чинники, які призводять до зростання напруження та, по-можливості, розширити ті, що приносять задоволення.

8. Концентруватися на позитиві.

Обмежте години споживання негативної інформації, перегляду новин щодо епідемії. Дивіться після того, як зроблена певна робота, зарядка та інше. Встановіть за правило переглядати стрічку новин лише раз на день згідно складеного розпорядку. Не забувайте, що Ви не професійний політолог та журналіст і в деталях все знати Вам немає потреби. З психологічної точки зору негативні новини краще читати, ніж переглядати відео, так як при перегляді відео задіяно більше каналів запам'ятовування інформації і «картинка» буде ще довго стояти перед Вашими очима, а потім залишиться десь у підсвідомості та «вибереться» звідти у вигляді жакхливого сну. Якщо дивитесь негативні новини, запитуйте в себе: «Навіщо я себе лякаю?». Страх є результатом сприйняття інформації окремою людиною. Страх це не зовнішнє, а внутрішнє. Слід всім пам'ятати не лише про фізіологічну гігієну, а й про гігієну інформаційну. Нічого не проходить мимо нашого мозку.

Щоб концентруватися на позитиві, почніть вести щоденник, до якого кожному членові родини запропонуйте записувати по п'ять речей, за які він вдячний сьогоднішньому дню. Акцентування уваги на позитивних речах знизить рівень стресу в організмі.

9. Робити фізичні вправи.

Рівень гормону стресу може бути знижений шляхом фізичного навантаження. Зараз дуже багато безкоштовних онлайн-тренувань. Практично всі спортивні клуби проводять тренування в онлайн режимі. Як говорив Микола Амосов: «Есть два источника физиологических импульсов, активно способствующих расслаблению: с утомленных мышц и с полного желудка. О первом мы почти забыли, а второй в большом фаворе». Стосовно харчування, слід пам'ятати, що харчуватися корисно, це не значить багато їсти. Тим більше витрачати зайві калорії нікуди.

10. Бути свідомими громадянами та спонукати інших.

Дуже часто ми поглядаємо на європейські країни (особливо Німеччину) стосовно їх стилю життя та порядку. Слід зазначити, що цей порядок підтримується не тільки штрафами, а і свідомістю членів суспільства. Якщо ж Ви не будете дотримуватися встановлених правил, інші члени суспільства Вам нагадають або зателефонують у відповідні органи.

11. Подумайте щодо сенсу життя та переоцініть цінності.

Віднайдіть сенс в умовах, що склалися. Поспілкуйтеся зі своєю бабусею, яка пережила Голодомор та війну. Після спілкування з нею, Ви зрозумієте, що сидіти в самоізоляції це не саме гірше в житті. Також Ви зрозумієте, що приготування їжі декілька разів на день, це зовсім не те, що переживали наші предки, які під час Голодомору змушені були їсти своїх дітей. Якщо таких людей немає у Вашому оточенні, або Ви заперечуєте факт існування Голодомору, прочитайте книгу Віктора Франкла «Людина в пошуках справжнього сенсу». В'язні концтаборів знаходили сенс життя, залишилися живими, усвідомлюючи, що це тимчасово. Розставте пріоритети, визначіться з цінностями. Як правило, саме в такі моменти йде переоцінка цінностей. Ми просто так швидко бігли по життю, що напевно сам Всесвіт зупинив нас, щоб трішки замислилися щодо того, що є найважливішим в нашому житті. Карантин це можливість по-іншому поглянути на цінність життя.

Висновки. Отже, пережити карантин з найменшими емоційними затратами та вистояти психологічно можливо самотійно, без професійної допомоги. Якщо Вам важко впоратися із проблемами наодинці, потрібна допомога – зверніться за допомогою до професійних психологів. Національна психологічна асоціація запустила мережу психологічної допомоги, де пропонуються безкоштовні психологічні консультації.

Панченко Світлана Миколаївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
проректор Комунального закладу Сумський
обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Чала Інна Олександрівна,
магістрантка спеціальності 053 Психологія
Комунального закладу Сумський
обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС САМОІЗОЛЯЦІЇ: ДІЄВІ ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ

Актуальність дослідження. Весна 2020 року об'єднала весь світ і назавжди залишиться в історії всієї земної кулі, як всесвітня пандемія. Вірус, який охопив всю планету, має назву коронавірус або SARS-CoV-2. Після прийнятих заходів запобігання розповсюдження інфекції, було застосовано примусовий, ізоляційний спосіб життя. Обмеження пересування між країнами, містами, а в деяких регіонах зокрема Китаю, Італії, Іспанії зовсім заборонили пересування містом, що змусило людей опинитися на межі нервового зриву. Україну ця подія не обійшла стороною, люди опинилися в незвичайних обставинах карантину і не всі виявилися психологічно готовими до умов життя в самоізоляції.

Мета статті – надати психологічні рекомендації щодо дієвих технік самодопомоги під час самоізоляції задля збереження людиною психологічного здоров'я, попередження та протидії тривожності, паніки та страху.

Виклад основного матеріалу. Людина, особистість соціальна і опинившись в умовах ізоляції від соціуму та вільного пересування, має схильність до паніки, неврозу та депресивних станів, а також масовому загостренню хронічних захворювань, спровокованих, тривожністю та страхами. Зокрема, людина саме в цей момент може відчувати:

1) Страх ізолюваності: «Мені страшно залишитися замкнутим, зачиненим, ізолюваним». Внутрішній протест занадто сильний, тому людина може скоїти бездумні вчинки, порушувати карантин.

2) Страх невідомого майбутнього: «А раптом я більше не подорожуватиму, не зможу відвідати улюблене кафе, зустрітися з друзями. Раптом моє життя буде іншим, що тоді...»

3) Заперечення: «Це не моя проблема, мене це не стосується, мені байдуже».

Така поведінка – це прямий шлях до напруження, тривоги, паніки, як підсумок загострення стану. Але спочатку варто розділити умовно «клінічну паніку» і «побутову паніку». Під клінічною маються на увазі панічні атаки, під час яких несподівано частішає серцебиття, з'являється лихоманка, запаморочення, пітливість і сильний безпричинний страх. У разі появи панічних атак слід звернутися за допомогою до психотерапевта і, можливо, пройти медикаментозне лікування. Причиною «побутової» паніки є та невідомість, яка з'явилася у зв'язку з вірусом, карантинном і не найсприятливішою економічною ситуацією. На рівні підсвідомості невідомість означає небезпеку. Людина відчуває небезпеку і не зовсім розуміє, як діяти, і це породжує легке (або не легке) відчуття безпорадності. І в цей момент проявляється тривожність, яка спричиняє «побутову» паніку.

Важливо розпізнати у себе панічний стан, його основні ознаки. Це різкий напад страху, який досягає свого піку протягом декількох хвилин та має як мінімум 4 з наведених тілесних симптомів:

- пришвидшення серцевого ритму;
- пітливі долоні;
- тремор;
- відчуття браку повітря;
- біль чи дискомфорт в грудях;
- нудота, відчуття дискомфорту в череві;
- запаморочення, втрата рівноваги;
- дезорієнтація або навіть деперсоналізація (відчуття, що людина існує ніби поза своїм тілом);
- втрата контролю над собою;
- відчуття оніміння в кінцівках.

Треба розуміти, що у сформованій ситуації пандемії можливі дві реакції нашого мозку: залишатися холодним і розважливим або піддатися емоціям і зануритися в лавину панічних настроїв. Слід зауважити, якщо людина стикнулася з панічними атаками, то це не є одноразовим станом. Історія виникнення симптомів буде у кожного своя, але вони точно мають початок і можливо ваш тригер він з глибоко з дитинства. Тривалість нападу та періодичність у кожного різна і сам по собі симптом не зникне, якщо його не відпрацювати з психологом. Це розлад психосоматичного плану, і він не лікується пігулками. Тому ефективним буде звернутися до психолога, або оволодіти однієї чи декількома техніками, як інструментами самопомочі.

Зокрема, попередити та зупинити тривожність, паніку та страхи на тілесному рівні здатна одна з дуже дієвих технік самопомочі – це ТАПШІНГ (техніка емоційної свободи – Emotional Freedom Technique). Техніка простукування працює з будь-яким видом емоційного стресу - це тривога, страхи, провина, всі види залежностей, що обмежують переконання, які не дають людині створити успішне життя, а також – фізичний біль і хвороби. Проблема, яка має емоційне підґрунтя, може бути зцілена за допомогою цього методу.

Мета – шляхом стимулювання певних енергетичних точок відновити нормальне функціонування енергетичної системи.

Метод простукування бере свій початок в 80-х роках, і найперша його версія називалася «терапія в поле думки» або техніка американського психолога доктора Роджера Каллагана (TFT). А в 90-х роках американець Гарі Крейг удосконалив метод і створив техніку емоційного звільнення (EFT), яка гарантує звільнення від негативних емоцій, що накопичувалися часом протягом багатьох років, і сприяє вдосконаленню особистості і досягненню бажаних цілей.

Це дуже проста техніка, яка не має негативних побічних явищ, і яку може використовувати кожна людина в будь-якому місці. Саме тому сьогодні ця техніка так популярна в світі, її вдосконалюють і адаптують для зцілення.

Обов'язкові етапи техніки емоційного звільнення.

1. Найперший, дуже важливий крок – це чітко визначити проблему. Чим чіткіше й конкретніше Ви визначите проблему, тим краще. Другий крок – оцінити за 10-бальною шкалою ступінь інтенсивності неприємних емоцій, коли ви думаєте про цю проблему.

2. Другий етап називається «основне твердження». На цьому етапі, здійснюючи простукування по точці каратиста на ребрі долоні (т. 1), Ви кілька разів вголос проговорює проблему в такому приблизному формулюванні: «Не дивлячись на те, що у мене є ця проблема (я боюся смерті, ізолюваності, панічної атаки, ображаюся на близьку людину, звинувачую себе в чомусь, або навіть боюся павуків, впевнена, що гроші – це зло ... і так далі), я глибоко і повністю люблю і приймаю себе». Можливо, ця фраза Вам здається дивною і недоречною, можливо, Ви не згодні з цим твердженням... Але Вам важливо це сказати навіть якщо це неправда. Це твердження не означає, що проблеми не існує. Це означає, що проблема існує, але Ви все-одно себе любите і приймаєте.

Це неймовірно важливий етап. Люди схильні не дозволяти собі відчувати негативні емоції, вони тиснуть їх всередині і не зізнаються собі в них. А якщо і зізнаються, то слідом за цим починають самобичування, самозвинувачення, вони не люблять себе і не приймають.

Продовжуйте простукування по колу, наступна (т. 2) точка на початку брови, говоріть про те, що Ви відчуваєте, на кожній новій фразі пересуваючись на наступну точку (рис. 1)

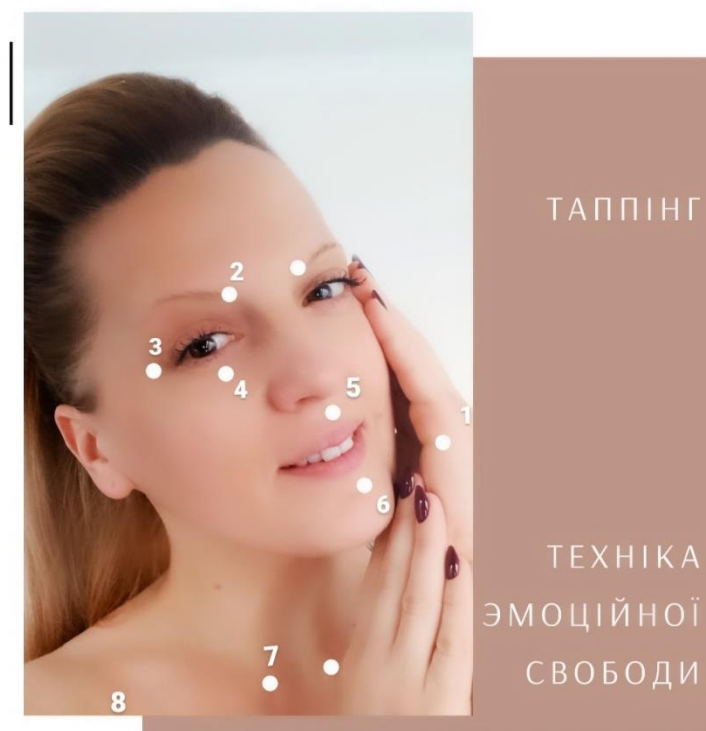


Рисунок 1

Продовжуйте своїми словами ... Зробіть кілька раундів, простукаєте кілька кіл ...

А тепер глибоко вдихніть і знову згадайте ситуацію і оцініть її за 10-бальною шкалою. Рівень вашої емоціональної напруги буде знижуватися, якщо Ви дійсно дозволите випустити всі свої негативні емоції.

Якщо в процесі простукування Ваші емоції посилюються, це означає, що до цього моменту Ви придушували їх в собі, не визнавали, закривалися від них. Тому продовжуйте простукування, і Ви побачите, як ці емоції після посилення почнуть зникати.

Це нормально і природно – гніватися, сердитися, ображатися, дратуватися, соромитися, боятися. Будь-яка негативна емоція народжується в людині для того, щоб вона змінила ситуацію. Щоб змінити ситуацію, негативна емоція, в першу чергу, повинна бути помічена, почута. Почуття і емоції стають руйнівними, тільки коли вони не виражені. Коли ми їх

бачимо, визнаємо, ми можемо звільнитися від них і зцілитися. Ваша задача знизити свою шкалу емоційної напруги до 0.

Надамо ще декілька простих порад щодо самодопомоги під час самоізоляції:

- Прийміть ситуацію. «Так, зараз відбувається, щось незвичайне. Але будь-яка подія, це все-таки підґрунтя для розвитку. Яку я можу отримати користь з цієї ситуації? Чим я можу бути корисним для оточуючих в цей момент?»

- Адаптуйтеся до неминучого. Це можливість бачити, мислити більш масштабніше. Подумати, як можна адаптувати своє життя стосовно цих подій. Навчитися новому, якщо колись на це не було часу, то саме зараз це найкраща нагода.

- Відповідальність за свій емоційний стан. Людина має зрозуміти, що сама обирає, як їй реагувати на ті, чи інші обставини. Слід навчитися працювати над своїми емоціями. Маючи інструмент самодопомоги, використовувати його, заради свого психічного здоров'я. Впоравшись зі своїми емоціями, варто допомогти іншим.

- Прислухайтеся до себе. Людина має зрозуміти, що зараз саме час замислитись над глобальними речами, та побути на самоті, щоб все переоцінити і розставити пріоритети, що насправді було важливим, а що другорядним.

- Більше посміхайтесь і даруйте посмішки іншим. Адже посмішку можна розповсюджувати як вірус. Так, посмішка – вірус, і нехай він витисне загрозу і заповнить весь світ.

Висновки. Отже, пережити карантин з найменшими емоційними затратами можливо самостійно, коли щодня Ви будете отримувати перемогу над своїми страхами, повністю контролюватимете свої емоції та думки, надаючи їм позитивний характер, апробуватимете дієві техніки самодопомоги. Під час самоізоляції задля збереження людиною психологічного здоров'я, попередження та протидії тривожності, паніки та страху можна застосовувати дієву техніку самодопомоги – ТАППІНГ (техніка емоційної свободи – Emotional Freedom Technique).

Первова Ірина Олександрівна,
практичний психолог Комунальної установи
Музична школа естетичного виховання
Позашкільний навчальний заклад
м. Станиця-Луганська, Луганської області

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Актуальність дослідження. В наш час поступово інноваційні технології та методи навчання проникають у різні сфери освітнього процесу. Сьогодні стало очевидним, що успішність людини залежить від її здібності швидко реагувати на постійні зміни в суспільстві і умінні пристосовуватися до нових обставин. Сучасна педагогіка зайнята пошуком ефективних способів навчання дітей, створення умов для їх інтелектуального росту та розвитку творчих здібностей. Тому перед особистістю педагога весь час стоїть багато професійних завдань. Ось чому тема професійного вигорання особливо стосується вчителів. Їх професійна діяльність відрізняється від інших категорій праці постійною нервово-психічною й емоційною напругою, обумовленою як змістом, так і умовами педагогічної роботи. Ця професія вимагає високої емоційної затратності і пов'язана з постійними стресами.

Синдром професійного вигорання безпосередньо негативно впливає на мотиваційну складову професійної компетентності педагогічного працівника, відповідно знижуючи і якість навчальної діяльності та виховання здобувачів освіти.

Професії системи «людина-людина» особливо сильно негативно впливають на особистість. Професія педагога, у тому ж числі, має свої труднощі – складні особливості професії, комплекси психотравмуючих факторів. Педагог має професію, яка входить до числа тих, що мають найсильніше значення для суспільства. Діяльність викладача пов'язана з удосконаленням свідомості громадян, їх культури та загальних потреб у знаннях. Працюючи, педагог стикається з великим емоційним навантаженням, великою мірою відповідальності за подальший розвиток підростаючого покоління. Також вчителі мають потребу в вирішенні нестандартних та складних ситуацій, та стикаються з недостатньою оцінкою з боку суспільства та держави. Усі ці фактори приводять до збільшення ризику розвитку синдрому «професійного вигорання».

Мета дослідження – розкрити особливості професійного вигорання у педагогічних працівників.

Виклад основного матеріалу. Термін «професійне вигорання» вперше був використаний американським психіатром в Г. Фрейденбергером у 1974 р. для позначення психічного стану здорових людей, які постійно перебувають у емоційно перенавантаженій атмосфері у зв'язку з тим, що їх професійна діяльність вимагає інтенсивного спілкування. [4].

Що таке вигорання? Вигорання – це реакція організму на постійну втому. Людина починає з негативом відноситися до своєї роботи та предмету своєї діяльності, стрімко втрачає самооцінку. Таким чином організм людини, не усвідомлюючи цього, застосовує внутрішній захисний механізм. Вигорання настає коли працівник має таку кількість стресів на роботі, з якою не може впоратись. Відсутність достатнього часу для відпочинку, накопичення негативу призводить до черствіння людини – вона перестає відчувати. [7]

«Професійне вигорання» педагога – це комплексний синдром фізичного та емоційного виснаження. Він включає в себе: розвиток негативної самооцінки педагога, погіршення ставлення до процесу навчання, втрату співчуття та людяності по відношенню до своїх учнів. [6]

І. В. Олійник у своїй статті формулює таке визначення професійного вигорання педагога – це деструктивні зміни особистості, що виникають, розвиваються та проявляються в процесі її професіоналізації як комплекс негативних симптомів, що мають стадіальний характер і виявляються в емоційному виснаженні, деперсоналізації і редукції професійних досягнень та призводять до зниження ефективності професійної діяльності й порушення суб'єкт-суб'єктної взаємодії. [5].

Як можна відлічити синдром професійного вигорання від звичайної перевтоми? Існує три загальні способи визначення синдрому і відповідні їм методи оцінки:

1. Перший спосіб пояснює професійне вигорання приблизно як синдром «хронічної втоми». Це стан виснаження (емоційного, психічного та фізичного) людини, який викликало тривале перебування людини у стані емоційного перенавантаження.

2. Авторами другого способу є голландські дослідники. Вони розділяють професійне вигорання на дві рівнозначні частини: 1) емоційне виснаження та 2) погіршення ставлення до колег, учнів та до самого себе (деперсоналізація).

3. Найбільш поширений спосіб запропонували дослідники із США К. Масlach і С. Джексон. Вони розглядають синдром професійного вигорання як трьохкомпонентну систему, яка включає до себе 1) емоційне виснаження; 2) деперсоналізація та 3) редукція власних особистісних прагнень. Основна частина професійного вигорання – емоційне виснаження – проявляється у зниженні емоційного фону та байдужості до усього, або ж навпаки – емоційній перенасиченості. Друга складова – деперсоналізація – має прояв у кардинальному змінненні стосунків з оточуючими. Деперсоналізація може виявлятися як підвищення залежності від колег, або у збільшенні негативізму, цинічності вказівок та почуттів загалом. Редукція власних досягнень проявляється в обмеженні власних можливостей та обов'язків по відношенню до інших, або ж в негативному оцінюванні себе, своїх успіхів та досягнень, та негативізмі щодо робочих досягнень та можливостей. [2]

Факт. Підтверджено те, що зі збільшенням робочого стажу у вчителів загальноосвітніх шкіл зменшуються показники здоров'я, як фізичного, так і психічного. Чим довше педагог працює з дітьми, тим більш зростає ризик прояву у нього «синдрому емоційного вигорання».

[1]

Не тільки люди з великим стажем піддаються емоційному вигоранню. Певний відсоток молодих вчителів швидко вигорають, та, розчаровуючись у дітях, викладанні та собі, знаходять собі іншу роботу. Молодий вчитель, приходячи до школи, стикається з неслухняністю дітей. Йому ще бракує досвіду, тому він може розповідати нецікаво та невпевнено у собі, що безпосередньо відчувають діти. Спроби вчителя встановити жорсткі рамки поведінки досить жорстко сприймаються учнями. Вони починають дратувати вчителя, ігнорувати його уроки, відмовлятися робити домашнє завдання, тощо. Така поведінка є сильним ударом по професійній ідентичності молодого вчителя.

Діяльність вчителя, яка має напружений характер, тягне за собою зниження працездатності за рахунок порушення функціонального стану, зниження активності психічних функцій та ін.. Діяльність педагога завжди була й буде перенасиченою стресогенами, адже педагог несе відповідальність перед учнями, батьками, собою. Життя і здоров'я учнів, рівень їх розвитку як людини, їхні навички, розвиток нового покоління громадян – ця важка відповідальність постійно нервує педагога. Буденна праця зазвичай емоційно напружена та відбувається в умовах активної міжособистісної взаємодії.

Найчастішим наслідком такої праці є стан втоми та перевтоми, який відчутно впливає на ефективність праці та працездатність загалом. Якщо стандартні робочі навантаження здаються дуже складними, вчитель швидко втомлюється та довго відновлює сили, це свідчить про професійну непридатність у такий час. З психічного боку спостерігається розлад уваги – знижується стійкість та швидкість перемикавання, концентрація, обсяг. Страждають розумові процеси, функція прогнозування та передбачення. Відзначається зниження вольових зусиль, порушуються самоконтроль та витримка. Розлад функції уваги приводить до поглиблення професійного стресу, пришвидшує формування синдрому професійного вигорання.

Існує три загальні стадії емоційного вигорання.

1. Напруга. Всі симптоми та ознаки проявляються в легкій, майже непомітній формі через турботу про себе, наприклад, коли вчитель частіше робить собі перерви в роботі. Вчитель починає забувати деякі звичайні робочі моменти, може не внести щось необхідне в документацію, наприклад. Найчастіше на такі симптоми ніхто не звертає уваги, та даремно – це перший сигнал до вигорання. В залежності від характеру діяльності, навантажень та особливостей вчителя, ця стадія може тривати від трьох до п'яти років.

Це може бути період адаптації до нових вимог, коли навичок вчителя недостатньо для виконання певного ступеню завдань. Для цієї стадії характерні коливання самооцінки із крайнощі «я нічого не вмію» до крайнощі «я все зможу». З'являються відчуття загнаності в клітку, апатія, легкі форми депресії, підвищена тривожність.

2. Резистенція. На цій стадії у вчителя спостерігаються зниження інтересу до роботи та потреб у спілкуванні з оточуючими. «Не хочеться бачити» друзів та робітників», «тиждень нескінченний», «в четвер здається, що вже п'ятниця» - ознаки другої стадії. Апатія постійно прогресує, починаються з'являтися соматичні симптоми, такі як відсутність сил та енергії, головні болі по вечорах, «мертвий сон» зазвичай без сновидінь, зниження імунітету та збільшення простудних захворювань, підвищується дратівливість (заводиться з півоберта). Регулярність прояву симптомів постійно зростає, вони мають більш сильний характер та важко піддаються корекції. Навіть гарний сон та ідеальні вихідні не додають такому вчителю сил – він відчувається виснаженим завжди. Резистенція може тривати від п'яти до п'ятнадцяти років.

Стрес вчителя посилюється. З'являються ситуації, які не можна подолати. Наприклад, треба за тиждень скласти план роботи за півроку, але ніяк не виходить це зробити. Вкупі з

постійними запитаннями від начальства «Ти вже зробив?», ця робота виснажує вчителя за тиждень так, як він не втомлювався за ті півроку.

Тоді ж педагог починає неадекватно реагувати на певні події, виявляючи безпричинну агресивність, починає розділяти учнів на любимчиків та вигнанців, нехтує професійними обов'язками. Значно знижується рівень емоцій вчителя. Через це в роботі педагога стає все менше творчості, він стає дедалі більш прискіпливим до деталей, чим ще поглиблює стан свого професійного вигорання.

3. Виснаження. Третя стадія має хронічні ознаки і симптоми. Фізичне і психологічне здоров'я педагога поглиблюється до проблем з постійними депресіями та язвами, простудними захворюваннями тощо. З'являються сумніви щодо цінності роботи, своєї професії та життя в цілому. Характерна повна втрата інтересу до роботи та в деяких випадках життя, отупіння, постійна відсутність сил на байдужість. Сон, пам'ять і увага вчителя зазнають все більших пошкоджень. Усамітнення стає ціллю вчителя – контакт з природою йому приємніший, ніж контакт з людьми. Заключна стадія може тривати від десяти до двадцяти років. Часто виснаження може перерости в повну відразу від усього.

В останню стадію люди потрапляють від того, що вчасно не зреагували на прояв симптомів, характерних для стадій напруги та резистенції. Вчителі просто терплять замість того, щоб вжити заходи до усунення симптомів професійного вигорання. Частіше це відбувається через гроші, бо «я не можу, але керівництво сказало, що треба».

Висновки. Професійне вигорання особистості – це наслідок негативного впливу діяльності педагога на мислення та поведінку, негативні зміни психологічної структури, що приводить до зменшення кількості інтересів та потреб до суто професійних; це також домінування у вчителів особистісних якостей та оцінювання дійсності крізь призму професійних інтересів. Це індивідуальний процес. Його причинами є поєднаний вплив суб'єктивних та об'єктивних чинників, які залежать від якостей конкретної людини, системи професійного розвитку. Різноманітні перенавантаження вчителів є найбільш стресогенними факторами, які приводять до виникнення синдрому професійного вигорання, виснаженню сил, як моральних, так і фізичних. Це значно впливає на самопочуття вчителя, ефективність робочої діяльності, загальний рівень тривоги, а також на взаємини з друзями педагога, та навіть членами його родини.

Актуальність вивчення професійних стресів та усунення їх наслідків зумовлена зниженням ефективності праці вчителя. Окрім роботи професійне вигорання катастрофічно впливає на все життя людини в цілому, змінюючи соматичне та психічне становище людини. Це приводить до втрати здоров'я, проблемам з психологічним здоров'ям та особистісним змінам. Вченими помічено, що швидше схильні до вигорання педагоги зі слабкою нервовою системою, а також інтроверти, індивідуальні особливості яких нажалі не можуть поєднатися з особливостями професій типу «людина-людина».

Проблема професійного вигорання педагогів є багатогранною, вона нажалі немає статичного варіанту рішення. Тому розв'язання її має бути комплексним. Результат можуть принести дослідження та розробка методичних рекомендацій щодо запобігання та профілактики професійного вигорання; профілактичні роботи з працівниками різного темпераменту, тренінги з метою усвідомлювання працівниками наявності проблеми емоціонального та професійного вигорання; розвиток педагогами навичок самопізнання, прийняття себе як особистості, та прагнення ними до саморозвитку.

Список використаних джерел

1. Ковальчук Н. В., Шопша М. М., Особливості прояву синдрому «професійного вигорання» у викладачів: теоретичний аспект. Психологія. Науковий журнал. Режим доступу: http://medpsychology.pp.ua/prof_vygor-sn

2. Комарова П. Г. Прояви синдрому професійного вигорання у вчителів (в умовах роботи закладів нового типу). Режим доступу: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/23.pdf

3. Масляч К., Джексон С. методика «Диагностика профессионального выгорания». Режим доступу: <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2017/06/14/metodika-diaagnostika-professionalnogo-vygoraniya-k>
4. Мащак С. О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. Науковий вісник. № 2(1). 2012: Львівського державного університету внутрішніх справ. С. 444-452.
5. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2017. № 1 (13). с. 118-125.
6. Професійне вигорання педагога. Режим доступу: <https://sites.google.com/site/psihologprofteh/metodicna-skarbnicka/profesijne-vigoranna>
7. Топол В. Чути себе: як боротись з професійним вигоранням у вчителів. Нова Українська школа, 2017. Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/chuty-sebe-yak-borotys-z-profesijnym-vygorannyam-u-vchyteliv/>
8. Форманюк Т. В. Синдром «емоціонального сгорання» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. Вопросы психологии. 1994. №6. С. 57-64.

Петренко Юлія Володимирівна,
практичний психолог КУ «Шосткинський навчально-виховний
комплекс: спеціалізована школа І-ІІ ступенів-ліцей
Шосткинської міської ради Сумської області»

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС, ЙОГО ОЗНАКИ У ДІТЕЙ ТА ДОРΟΣЛИХ

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день досить значним напрямком досліджень є вивчення стресу, його ознак та причин виникнення, адже сьогодні стрес вважається одним з провідних чинників, які знижують ефективність діяльності та призводять до фізіологічних і психологічних порушень особистості [15]. Він впливає на поведінку, працездатність та здоров'я людини, а також на її взаємовідносини з оточуючими.

В сучасному суспільстві переважна більшість людей знаходиться під впливом стресу, бо часи науково-технічного прогресу вимагають посиленої психічної діяльності людини, що спровокована необхідністю засвоєння і переробки великого обсягу інформації. Це у свою чергу зумовлює зміни загальної структури духовного життя: збільшується тривалість періодів емоційної напруги, скорочується період позитивних емоційних станів. Саме під впливом емоційних чинників виникає напруження і перенапруження фізіологічних систем організму, що призводить до виникнення емоційного стресу [5;9]. Дослідження також свідчать, що у часи соціальних новоутворень особливо чутливою є психічна сфера дитини. Тому проблема дитячого стресу є нагальним питанням сьогодення, адже переважна більшість дітей сучасного українського суспільства знаходиться під впливом стресу, підвищеного емоційного навантаження, що обумовлено впливом екзогенних чинників та ендогенної відповіді організму [12]. Важливо зазначити, що діти переживають стрес складніше ніж дорослі: «молоді» люди не володіють необхідними навичками для того, щоб упоратись з ним. І тому він стає інтенсивним або тривалим, а з часом перетворюється на стан, що іноді називають «токсичним» стресом, наслідки якого можуть тривати все життя [3]. Стрес, як і «успіх» або «поразка», має різне значення для різних людей. Коло явищ, що спричиняють травматичні стресові порушення, достатньо широке й охоплює безліч ситуацій, коли виникає загроза життю, фізичному здоров'ю або образу «Я». Тому дати йому однозначне визначення досить важко.

Таким чином важливість вивчення проблеми стресів в житті людини сьогодні обумовлюється тим, що кожен з нас, хочемо ми того чи ні, піддається його впливам і кожен має внутрішні резерви для боротьби з ним. У сучасній літературі накопичений цілий ряд

конкретних теоретичних і емпіричних даних про стрес, але не достатньо висвітлюється питання ознак психологічного стресу у сфері дитячої та вікової психології.

Мета дослідження – висвітлення теоретичних основ, у яких представлено особливості психологічного стресу, визначення його ознак у дітей та дорослих, окреслення стратегій психологічної допомоги при стресі.

Виклад основного матеріалу. Модне слово «стрес» прийшло до нас з англійської мови і в перекладі означає тиск, напругу. Початок інтенсивної розробки даної проблеми відноситься до другої половини ХХ століття [10]. В ході вивчення стресу, визначили як психічну та емоційну реакцію людини на ситуацію. Ця реакція індивідуальна, і може відрізнятися від реакції іншої людини. В її основі лежить відношення особистості до даної ситуації, а також думки та почуття які вона викликає. Стрес може бути корисним і руйнівним. Він може сприяти мобілізації людини підвищити її адаптаційні можливості в умовах дискомфорту й небезпеки (конструктивний, корисний), а може й руйнувати людину, різко знизити ефективність її роботи і якість життя (деструктивний, руйнівний) [13].

У науковій літературі, залежно від характеру зовнішніх дій, прийнято розрізняти фізіологічний і психологічний стрес. Першим спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу Р. Лазарус. Він висунувши концепцію, відповідно до якої розмежовується фізіологічний стрес, пов'язаний із впливом реального фізичного подразника, і психічний (емоційний) стрес, пов'язаний з оцінкою людини майбутньої ситуації як загрозової, важкої [11]. Профізіологічний стрес можна говорити, коли негативна дія відбувається на органи і тканини організму. Характерною особливістю його являється біль [10]. Тому основними стресорами, які викликають фізіологічний стрес можуть бути: надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура навколишнього середовища, больові відчуття, нестача кисню [7]. Психологічний (емоційний, другосигнальний) стрес – це той різновид стресових станів, який слід віднести до області негативних і позитивних почуттів і емоцій. До теперішнього часу немає загальноприйнятого розуміння терміну «психологічний стрес». Зазвичай його пов'язують з таким видом психічної напруженості, який виникає у людини під впливом емоційних, мотиваційних і інтелектуальних стресорів (причин, що призводять до стану стресу); інакше кажучи, в умовах діяльності, пов'язаних з великим розумовим перевантаженням, з необхідністю швидкого знаходження рішень, перешкодами, невдачами, реальною небезпекою, підвищеною відповідальністю за виконувану роботу. [10].

Психологічний стрес, на відміну від біологічного стресу, володіє рядом специфічних особливостей, серед яких можна виділити декілька важливих ознак. Цей вид стресу може запускатися не тільки реально діючими, але й вірогідними подіями, які ще не відбулися, але настання яких суб'єкт боїться. Друга особливість – суттєве значення оцінки людиною ступеня своєї участі в активному впливі на проблемну ситуацію [11].

Будь-який стрес має свої ознаки прояву. Крім того, він обов'язково викликає емоційну напругу [16].

- Фізіологічні ознаки: прискорене серцебиття, почервоніння або збліднення шкіри, збільшення адреналіну в крові, пітливість.

- Психологічні ознаки: уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу ухвалення рішень.

- Особистісні ознаки: повне придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищений рівень страху, тривожності, занепокоєння.

- Медичні ознаки: нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомність, афекти, головні болі, безсоння.

Кожна людина має свій власний поріг чутливості до стресу – той рівень напруженості, при якому ефективність діяльності підвищується (еустрес), а також критичний поріг виснаження, коли ефективність діяльності знижується (дистрес). Важливим фактором, який

визначає рівень стресостійкості є вік людини. Так, люди, які переживають певні вікові кризи є більш вразливими до стресу. Досить низький поріг стресостійкості спостерігається у дітей [16].

З огляду на те, що в державі відбуваються зміни у сферах людської життєдіяльності, діти стають більш вразливою категорією, оскільки інформаційні перевантаження призводять до виникнення інформаційних стресів. У певний момент дитина не може справитися з цим навантаженням, з темпом переробки та сприйняття інформації у процесі навчання, нести відповідальність за наслідки власних дій та поведінки, що свідчить про незрілість їх психічних процесів. На фоні інформаційного стресу чітко простежується реакція на ті чи інші ситуації у вигляді емоційних проявів, а це вказує на наявність «емоційного» стресу. Часто це стосується ситуацій пов'язаних із загрозою життю та здоров'ю дітям та їх близьким [12]. Деякі зміни стресового характеру у дітей є віковою нормою й пов'язані з фізіологічними особливостями, інші мають особистісний характер [1].

Учені пропонують систематизацію основних ознак стресу у дитини: неможливість зосередитися у процесі діяльності, допущення значної кількості помилок, погіршення пам'яті, достатній рівень перевтоми, швидкий темп мовлення, розосередження мисленнєвої діяльності, зниження загального емоційного стану, заикленість, сонливість тощо [12]. З ознаками стресу в дітей з урахуванням віку можна ознайомитись у таблиці 1.

Таблиця 1

Ознаки стресу в дитини

<i>Діти ясельного та дошкільного віку</i>	<i>Діти молодшого шкільного віку</i>	<i>Діти молодшого і старшого підліткового віку</i>
Злість	Недовірливість	Злість
Тривога	Скарги на головний біль і біль у животі	Втрата ілюзій
Дратівливість	Почуття, що тебе не люблять	Недовіра до всього світу
Страх самотності	Відсутність апетиту, проблеми харчуванням	Низька самооцінка
Проблеми з харчуванням і сном, зокрема нічні жахи	Проблеми зі сном	Регулярні головні болі та болі в шлунку
Регрес дитячої поведінки	Потреба часто ходити у туалет	Бунтівна поведінка
Тремтіння від страху, неконтрольований плач	Байдуже ставлення до школи, дружби, переживання щодо майбутнього	Протести, відхід від реальності

Доречно зазначити, що перебіг стресу у дітей та дорослих є характерним та індивідуальним для кожного з них. Тим паче, крім вище зазначених фізичних ознак, виділяють психологічні особливості прояву стресу. Для дітей молодшого шкільного віку у випадку стресу характерними є погіршення навчальної успішності, збільшення затрат часу для підготовки домашніх завдань та зниження їх результатів; виражене засмучення, хвилювання, вередування; небажання відвідувати школу, дотримуватися розкладу дня; гіперактивність, нервові тіки, апатія або зниження активності; часті нічні кошмари, енурез; провокаційна поведінка: неслухняність, непокоря дорослим, агресія, спалахи роздратування та люті. Дітям середнього і старшого шкільного віку характерні зміни навчальної успішності;

наявність шкідливих звичок (вживання алкоголю, тютюну або наркотиків); скарги на фізичний стан; переймання власною вагою та зовнішністю; ігнорування загальноприйнятих норм і правил; наявність девіантних проявів та асоціальних вчинків; затяжна депресія, зниження апетиту, песимізм, меланхолія, суїцидальні тенденції, прояви агресії або жорстокості [4;12;16]. Для дорослих властиві наступні ознаки стресового напруження: труднощі у зосередженні, часте допущення помилок в роботі, погіршення пам'яті, виникнення відчуття втоми, наявність дуже швидкого мовлення та втрата почуття гумору, підвищена збудливість, відсутність задоволення від діяльності, депресія, збільшення потягу до вживання алкоголю та куріння, неможливість вчасно завершити роботу [2].

Для того, щоб впоратись із стресом необхідно знати особливості психологічної допомоги. При стресовому стані вона заключається у відновленні відчуття безпечності – зняття тілесного та емоційного напруження, послаблення жорстких механізмів захисту, які виникли у відповідь на кризову ситуацію; відновлення та зміцнення психологічних ресурсів – активізація природніх ресурсів психіки людини, на основі яких уможливорюється вихід із кризових станів; відреагування негативних переживань, пов'язаних зі стресовими чинниками, – створення умов для прямого чи символічного прояву сильних негативних переживань; активація природніх механізмів самоцілення, адаптація до нових обставин – заохочення та зміцнення позитивних зрушень, активізація природного середовища самоцілення (спілкування друзями, сприятливе дозвілля з близькими, заняття творчістю) [14]. Успішне подолання стресового стану залежить від вміння людини проаналізувати, що є причиною стресу (н.д. пригадати 5 стресових ситуацій свого життя, після цього визначити які пускові стресові чинники підлягають контролю, а які не піддаються владі), усвідомлення власних відчуттів під час кожної ситуації (н.д. гнів, злість, страх, роздратування) та визначення ресурсів які допомагають відчувати себе краще (фізичне навантаження, перегляд фільмів) [6].

Психологічна допомога дитині у стані стресу вказує на те, що не доречно намагатися заспокоїти почуття дитини. Це може викликати в неї стурбованість тим, що такі почуття не нормальні, не природні і переконати в тому, що в сім'ї її не розуміють. Важливо запевнити дитину, що знаходиться в такому стані нормально, і дорослі теж свого часу переживали щось подібне. Поділіться власними методами та способами подолання стресу; вислухайте, просто побудьте поруч, нагадайте, що її люблять, підтримують; зробіть разом те, що подобається дитині, прогуляйтеся на свіжому повітрі – це розслаблює загальний стан та згладжує негатив; дотримуйтеся звичайного розпису дня, регулярного сну та прийому їжі. Якщо дитина відчуває себе добре, то і стрес вона перенесе легше, і швидше вийде з цього стану[12].

Висновки. Підсумовуючи викладене, можна зазначити, що сьогодні, в XXI столітті, поняття «стрес» набуло особливої актуальності, а уміння справлятися з ним перетворюється на нагальну потребу для кожної людини.

Теоретично доведено, що стресові ситуації безпосередньо впливають на формування дитячої особистості та посідають чільне місце у процесі їх соціалізації, коли визначається індивідуальна значущість життєвих позицій та формуються стереотипи реагування.

Наслідки стресу негативно впливають на поведінку людини, продуктивність діяльності, психологічний і фізіологічний стан. Тому кожному треба знати як з ним боротися. Психологічна допомога при стресах може бути фаховою або самостійною (методи психічної саморегуляції: аутогенне тренування, медитації, релаксації).

Список використаних джерел

1. Бохонкова Ю. О. Психологічні особливості сприйняття підлітком стресової ситуації та адаптація до неї. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: Вид-во Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2011. Вип. 16. Ч.2. 288 с.
2. Булах В. П. Стрес та його вплив на організм людини. Медсестринство. 2014. №3. С. 10-15.

3. Виражений стресовий стан підлітків. Психологія дитини : веб-сайт. URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/1423/>
4. Вплив стресу на організм дитини. Чим можуть допомогти батьки і коли варто звертатися до лікаря : веб-сайт. URL: <https://phc.org.ua/news/vpliv-stresu-na-organizm-ditini-chim-mozhut-dopomogti-batki-i-koli-varto-zvertatisya-do>
5. Гірняк Н. Я. Стреси в житті людини : URL: <https://www.bestreferat.ru/referat-221071.html>
6. Допомога людині яка знаходиться у стані шоку, стресу чи травми / Бондаровська В.М., Кульбачка Т.В., Ламах Е.Б., Козуб Л.І. Київ, 2015. 24 с.
7. Заболотна В. О. Соціально-психологічні технології корекції рівня стресу в організаціях. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. №2 (27). С. 26-34.
8. Лазуренко С. І. Психофізичні механізми стресу. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук. праць. Київ, 2014. С. 152-165.
9. Макаренко О. М., Федосеева І. В. Гострі психологічні реакції людини на стресогенні події. Наукові записки. Т. 47. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2005. С. 45-48.
10. Марцинюк М. О. Роль психологічного стресу в контексті сімейних труднощів. Актуальні проблеми психології. Т.7. Вип. 36. С. 271-280.
11. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
12. Петьков В. А. Психологічні особливості впливу стресу на загальний розвиток дитини. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2015. № 6 (37). С. 33-36.
13. Прояви стресу та успішні способи його подолання : веб-сайт. URL: https://works.doklad.ru/view/TRfb_xTDn24.html
14. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Біла І. М., Лазос Г. П. Київ, 2015. 232 с.
15. Циганчук Т. В. Стрес у професійній діяльності. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 30. С. 669-678.
16. Шашкова О. В., Гречуха І. А. Ефективність методу аутогенного тренування для проведення психологічного тренінгу з подолання стресу у підлітковому віці: курс. роб. [спец.] «Психологія». Житомир, 2009. 40 с.

Погорілко Світлана Василівна,
практичний психолог Бацманівського
навчально-виховного комплексу
Роменського району Сумської області

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЛЮДИНІ В СТАНІ СТРЕСУ

Актуальність дослідження. Стрес асоціюється в більшості людей з негативними відчуттями. Це фізична та психологічна реакція тіла, яка допомагає людині краще впоратися з критичною ситуацією. Організм виділяє гормони, що прискорюють частоту серцевого ритму і приводять його у повну бойову готовність. Стрес впливає на емоції, настрої та поведінку людини. Не менш важливим, а часто й більш серйозним, залишається його вплив на людський організм.

Мета статті – розкрити особливості психологічної допомоги людині в стані в стресу.

Виклад основного матеріалу. Психологічна допомога – це:

– галузь практичного застосування психології, орієнтована на підвищення соціально-психологічної компетентності людей і надання психологічної допомоги як окремій людині, так і групі чи організації;

- будь-яка цілеспрямована активність, спрямована на розширення психологічних можливостей іншої людини в її особистісному й соціальному функціонуванні;
- вид допомоги, що надається психологом особі чи групі осіб для відновлення необхідних якостей особистості, психологічного стану, покращення психічних процесів, поведінки, спілкування;
- безпосередня робота з людьми, спрямована на вирішення різного роду психологічних проблем, пов'язаних з труднощами в міжособистісних стосунках, а також глибинних особистісних проблем.

Зміст поняття «психологічна допомога» охоплює таку психологічну практику, полем діяльності якої є сукупність питань, утруднень і проблем, що є складовою психічного життя людини.

Психологічна допомога є галуззю та способом діяльності, що призначені сприяти людині у розв'язанні різноманітних проблем, породжених її душевним життям у соціумі. Відтак, розуміння проблематики психологічної допомоги пов'язане із розумінням психіки як такого простору людського буття, різноманітність і багатогранність якого визначається сукупністю проблем в діяльності відповідного спеціаліста, а саме: міжособистісні стосунки; емоційні внутрішньо-особистісні (як глибинні, так і ситуативні) конфлікти і переживання; проблеми соціалізації (вибір професії, створення сім'ї, різні форми суспільних посилянь); проблеми персоналізації, тобто весь спектр емоційнозмістового життя людини як суспільної істоти, наділеної психікою.

Екстремальні ситуації викликають у людини сильний стрес, призводять до значної нервової напруги, порушують рівновагу в організмі, негативно позначаються на здоров'ї в цілому - не тільки фізичному, але і психічному. Кожна людина в таких ситуаціях реагує по-різному. Процедура надання психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях має свою специфіку. Усе залежить від мети психологічного впливу: в одному випадку треба підтримати, допомогти; в іншому – варто припинити, наприклад, чутки, паніку; у третьому – провести переговори.

У потерпілого в надзвичайній ситуації можуть з'являтися реакції, викликані травмою – емоційним шоком, що розрізняються у динаміці психічних станів: страх; апатія; ступор; рухове збудження; агресія; нервові тремтіння; плач; істерика; паніка.

Види психологічної допомоги. Психологічне консультування (психологічна допомога людям, що знаходяться в межах психологічної норми в адаптації, розвитку і розширенні особистісного потенціалу). Психотерапія (спрямована на вирішення глибинних особистісних проблем і глибинну трансформацію особистості), буває клінічна і неклінічна.

Психіатрія (медичний вид допомоги, використання медикаментів, або гуманістична психіатрія, яка розглядає людину не як хворого, а як людину з іншим світоглядом, використовує медикаменти обмежено, отже, йде по психотерапевтичному шляху). Психокорекція (відновлення норми, як з точки зору емоційного стану, так і з точки зору особистісних рис).

Також види психологічної допомоги можна розділити на: психологічне консультування; психологічна корекція; кризове втручання; психологічна реабілітація; психологічний тренінг; психотерапія.

Психологічна допомога може надаватися на побутовому (психологічна підтримка) та на професійному рівнях.

За глибиною занурення, рівнем процесу надання психологічної допомоги розрізняють наступні види психологічної допомоги:

- безпосереднє консультування;
- психотерапія;
- психологічна корекція;
- психопрофілактика;
- психологічна реабілітація;

– психологічний розвиток або формування нових психічних операцій або психічних утворень (наслідком такого розуміння консультування є створення відносин взаємного співробітництва психолога зі своїм клієнтом під час психологічної консультації, що засновані на взаємній довірі й повазі, на рівності й взаємній відкритості. У цьому полягає відмінність від відносин у межах лікарської допомоги, де лікар завжди краще знає, у чому полягає проблема пацієнта і як її лікувати, тому й не запитує його згоди на вибір стратегії лікування);

– застосування певних методів і засобів, і не пояснює пацієнтові їхньої суті, підстав свого вибору та причин свого рішення. Лікар вибирає стратегію лікування, а пацієнт лише її виконує.

Особистість психолога – один з найбільш важливих факторів психологічної роботи та змін у житті клієнта. Слово «консультація» походить від латинського «consultatio» – звертання за порадою. Психолог повинен уміти створити атмосферу безумовної поваги та емоційного тепла, довіри та розуміння, прийняття індивідуальності людини, цінувати унікальність її внутрішнього світу, не давати оцінок почуттю, мати щиросердечну чуйність, здатність співпереживати та співчувати, мати внутрішню потребу бути корисним для клієнта. І, звичайно, психолог повинен мати відповідну кваліфікацію, оскільки він повинен зберігати при цьому здатність до аналізу та виявлення тих факторів, які приведуть клієнта до бажаного позитивного результату.

За тривалістю процесу виділяють короткострокову допомогу, – звичайно кілька консультацій – орієнтовану на вирішення певної проблеми, й довгострокову допомогу, що має на меті особистісні зміни клієнта. Також існує екстрена психологічна допомога, яка необхідна в невідкладній ситуації, коли потрібно негайно відреагувати на критичний стан людини.

Довгострокова психотерапія є психодинамічним (психоаналітичним) процесом. Про довгострокову психотерапію можна говорити, коли процес терапії перевищує 40-50 сеансів, тривалість процесу залежить від кількості конфліктних зон. Психотерапевтичні заняття звичайно проводять два-три рази на тиждень (на відміну від одного сеансу на тиждень при короткостроковій психодинамічній психотерапії (brief psychodynamic psychotherapy)).

Довгострокова психотерапія зосереджує увагу на минулому клієнта (у той час, як короткострокова психодинамічна психотерапія сфокусована на головному конфлікті й більшою мірою спирається на здатність самої людини робити узагальнення й застосовувати на практиці те, що було досягнуто в ході психотерапевтичної роботи).

Висновки. Людина, яка знаходиться в стані стресу, досить часто не бачить шляхів вирішення проблем. Вона потребує підтримки і допомоги. В цьому і полягає суть психологічної допомоги. Звернення до фахівця, як правило, сприяє більш ефективному та конструктивному вирішенню кризової ситуації.

Список використаних джерел

1. Бенджамин Колодзин. Как выжить после психической травмы. Перевод с английского Савельевой. М., 1994.
2. Бодров В. А. Информационный стресс. М., 2000. 352с.

ОСОБЛИВОСТІ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Актуальність дослідження. Вступ дитини до школи пов'язаний із суттєвими змінами, які докорінним чином змінюють соціальну ситуацію її подальшого розвитку. Починається формування навчальної діяльності, яка стає основою психологічних новоутворень молодшого школяра. У дитини вибудовується емоційне ставлення до власної провідної діяльності, яке відзеркалюється у бажанні відповідати вимогам учителя та батьків щодо образу «гарного учня». Все це викликає у дитини молодшого шкільного віку нові переживання, які поєднуються з невдачами, можуть набувати негативного забарвлення, породжуючи тривогу.

Саме для збереження морально-духовного світу дитини, її психічного здоров'я, актуальним постає питання про пошук нових методів психотерапевтичних впливів, які допомогли б дитині знизити рівень тривожності, знайти вихід з певної життєвої ситуації, розв'язувати конфлікти з самим собою та світом, що нас оточує; знизити стреси та втому, пов'язану з навчанням і наповнювати свою душу позитивними емоціями, приємними враженнями; сприяти творчому самовираженню, розвитку уяви.

Тому, провідне місце у проблемі збереження психічного здоров'я підростаючого покоління відводиться арт-терапії – терапії мистецтвом. Методи арт-терапії широко застосовують в роботі з молодшими школярами. Це і допомога в адаптації до школи, корекція взаємин в колективі та сім'ї, корекція страхів і рівня самооцінки та інших психологічних проблем. Арт-терапевтичні техніки також допомагають в діагностиці особистісних особливостей школярів, характеру їх проблем, допомагають визначити положення в класі, потенціал кожної дитини.

Багато дітей не здатні словами висловити свій емоційний стан, переживання, а ось за допомогою технік арт-терапії - легко, в цьому безперечна перевага даного методу.

Мета дослідження – вивчення особливостей зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії та збереження психічного здоров'я дітей як найважливішого чинника розвитку особистості.

Виклад основного матеріалу. Я. Л. Коломенський, Е. А. Панько, в своїх роботах вважають, що вияви тривожності в різних ситуаціях не однакові. У одних випадках люди звикли поводитися тривожно завжди і скрізь, в інших вони виявляють свою тривожність лише час від часу, в залежності від обставин [10].

У психологічній літературі можна зустріти різні визначення цього поняття, хоч більшість досліджень сходяться у визнанні необхідності розглядати його дифференційно - як ситуативне явище і як особову характеристику з урахуванням перехідного стану і його динаміку.

Так А. М. Прихожан вказує, що тривожність – це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям загрозливої небезпеки. Розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, межу особистості або темпераменту [6].

По визначенню А. В. Петровського, тривожність це схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги; один з основних параметрів індивідуальних відмінностей. Тривожність звичайно підвищена при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях, а також у здорових людей, що переживають наслідки психотравми, у багатьох груп осіб з суб'єктивним виявом неблагополуччя особистості [3].

Під тривожність в психології розуміють схильність людини переживати тривогу, емоційний стан, виникаючий в ситуаціях невизначеної небезпеки і що виявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій [5].

Таким чином, поняттям «тривожність» в психології визначають, як стан людини, який характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоювань і неспокою, що має негативне емоційне забарвлення.

У дітей молодшого шкільного віку нові переживання, поєднуючись з невдачами, набувають негативного забарвлення. Це може стати причиною підвищення тривожності.

Посиленню в дитині тривожність можуть сприяти такі чинники: адаптація до школи, завищені вимоги з боку батьків і вчителів, сімейні конфлікти, неправильний стиль виховання, затримка психічного розвитку. Стикаючись з постійними розходженнями між своїми реальними можливостями і тим високим рівнем досягнень, якого чекають дорослі, дитина випробовує неспокій, який легко переростає в тривожність. Ще один чинник, сприяючий формуванню тривожності, – часті докори, зухвалі почуття провини. У цьому випадку дитина постійно боїться виявитися винною перед батьками. Часто причиною великого числа страхів у дітей є і стриманість батьків у вираженні почуттів при наявності численних застережень, небезпек і тривог. Зайва суворість батьків також сприяє появі страхів. Часто, не задумуючись, батьки вселяють дітям страхи своїми загрозами.

О. І. Захаров, затверджує, у дітей і молодшого шкільного віку тривожність ще не є стійкою рисою вдачі і відносно оборотна при проведенні відповідних психолого-педагогічних заходів, а також можна істотно знизити тривожність дитини, якщо педагоги і батьки, виховуючи його, будуть дотримуватись потрібних рекомендацій [4].

Проаналізувавши особливості проявів рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку, здійснимо спроби визначити ефективність використання методу арт-терапії у профілактиці негативних емоційних станів. Арт-терапія охоплює низку специфічних методів, що сприяють зціленню людини засобами мистецтва. Сутність арт-терапії полягає в терапевтичному та корекційному впливі на суб'єкт і проявляється в реконструкції психотравмуючої ситуації за допомогою художньо-творчої діяльності, виведенні переживань, пов'язаних з нею, у зовнішню форму через продукт художньої діяльності, а також створення нових позитивних переживань, народження креативних потреб та способів їх задоволення.

Дуже часто діти не здатні словами висловити свій емоційний стан, переживання або ж не говорять про проблему навмисно, а деякі методи арт-терапії, дозволяють обходити захисні механізми і непомітно для дитини показувати існуючі проблеми. В цьому безперечна перевага даного методу.

Основними «завданнями арт-терапії у роботі з тривожними дітьми молодшого шкільного віку є: полегшення процесу корекції та реабілітації дитини, отримання конкретного матеріалу для інтерпретації та діагностичних висновків, виявлення і відпрацювання негативних думок та почуттів, які дитина звикла пригнічувати, ховати, налагодження комунікації та відповідної психологічно сприятливої атмосфери у групі дітей або ж між дитиною та психологом, розвиток у дитини почуття внутрішнього контролю, концентрування уваги дитини на своїх відчуттях, розвиток художніх здібностей дитини і підвищення її самооцінки».

Особливість використання арт-терапевтичних методик у психологічній практиці полягає у розв'язанні низки діагностичних, психотерапевтичних, виховних, розвивальних, корекційних завдань:

1. Діагностика. У процесі арт-терапевтичної роботи можна отримати інформацію про розвиток та індивідуальні особливості кожного учня. У ході спостереження за дітьми під час навчальної та позакласної діяльності психолог може більше дізнатися про їх інтереси, цінності, побачити внутрішній світ, відчувати неповторність кожного вихованця, а також виявити проблеми, що підлягають спеціальній корекції. Саме в процесі арт-терапевтичних

занять легко виявляється характер міжособистісних стосунків, визначаються внутрішні, глибинні проблеми особистості.

2. Психотерапія. «Лікувального» ефекту можна досягти завдяки тому, що у процесі творчої діяльності створюється атмосфера емоційної теплоти, доброзичливості, емпатійного спілкування, визнання цінностей особистості іншої людини, її почуттів, переживань, піклування про неї. У процесі роботи в учнів виникає відчуття психологічного комфорту, захищеності, радості, успіху, в результаті чого мобілізується цілющий потенціал емоційної сфери дитини.

3. Виховання. При виконанні завдань з елементами арт-терапії у груповій, колективній формі роботи учні вчаться працювати й взаємодіяти в колективі, набувають навичок коректного спілкування, співчуття, взаєморозуміння, взаємоповаги, взаємодопомоги, що позитивно впливає на формування міцного, дружного колективу, морально-етичних загальнолюдських цінностей. У процесі спільної арт-терапевтичної роботи створюються відкриті, довірливі стосунки як з однолітками, так і з учителем.

4. Розвиток. Завдяки використанню різноманітних форм художньої експресії створюються умови, за яких кожен учень переживає успіх у тій чи іншій діяльності, самостійно справляється з поставленими завданнями. При цьому виникає «ситуація успіху», внаслідок чого в дітей формується почуття задоволеності, віри у власні сили, гідності та самоповаги. Молодші школярі вчаться вербалізації емоційних переживань, відкритості у спілкуванні.

5. Корекція. Достатньо успішно відбувається корекція образу «Я», який раніше міг бути деформованим, покращується самооцінка, зникають неадекватні форми поведінки, налагоджуються способи взаємодії з іншими людьми. Особливо позитивні результати можуть бути отримані в роботі з молодшими школярами, в яких спостерігаються відхилення у розвитку емоційної та вольової сфер, оскільки арт-терапевтична діяльність сприяє зниженню рівня тривожності, агресивності, страхів, сором'язливості та гіперактивності учнів [6].

Арт-терапія синтезує знання з мистецтва, психології, психотерапії і педагогіки, необхідні для теоретичного осмислення процесу особистісного, культурного, художньо-естетичного розвитку, формування всебічно розвиненої особистості через мистецтво й художньо-творчу діяльність, забезпечує формуючий вплив на процеси розвитку, виховання, навчання, корекцію засобами мистецтва [5].

Аналізуючи потенціал використання арт-терапії у навчально-виховному процесі закладів освіти, особливу увагу варто відвести різноманіттю форм його організації:

1. Казкотерапія розвиває творчі можливості, розширює світогляд, допомагає розвитку самопізнання й самовдосконалення, покращує взаємодію з оточуючим світом, формує здатність до протистояння негативного емоційного впливу соціального середовища.

2. Лялькотерапія надає можливість визначити мотиви, підсвідомі бажання, риси характеру та моделі поведінки; позитивно впливає на саморозвиток особистості, підвищує самооцінку, корегує емоційну сферу, спонукає до розвитку внутрішньої мотивації та гнучкості у прийнятті рішень.

3. Ізотерапія – спонтанний творчий малюнок, який допомагає відчутти, зрозуміти себе і вільно виражати свої думки й почуття, відображає теперішнє та допомагає моделювати майбутнє; позитивно впливає на активізацію взаємодії абстрактно-логічного і конкретно-образного мислення, розвиває психічні процеси (зір, увагу, пам'ять, уяву, рухову координацію, мову).

4. Фототерапія – процес творчого самовираження, який сприяє розвитку, зціленню й адаптації, покращує взаємодію з соціумом, призводить до досягнення тих або інших позитивних психосоціальних ефектів, особистісного саморозкриття та самовиявлення.

5. Тілесно-рухова терапія (активні рухові вправи, вербальні способи вивільнення емоцій, різні техніки тілесної дії) відкриває розуміння свого тілесного стану та неусвідомлюваних тенденцій, потреб і конфліктів, розвиває взаємодію та груповий контакт,

сприяє розвитку самосвідомості й самодослідження, покращує самопочуття і зміцнює психічне здоров'я.

6. Музикотерапія використовується для стимуляції психічного розвитку (підвищення соціальної активності, набуття нових форм емоційної експресії, полегшення засвоєння позитивних установок), регулювання психовегетативних процесів, корекції темпу діяльності.

7. Драматерапія надає можливість самовизначитись та відтворити нові ролі, альтернативні поведінкові стилі через драматичну дію-гру.

Вищезазначені технології можуть бути як групові, так і індивідуальні, де перевага надається роботі арт-терапевтичними методами саме в групі, яка дозволяє розвивати ціннісні соціальні навички, формує адекватну самооцінку і веде до зміцнення особистісної ідентичності. Завдяки взаємній підтримці, групова робота дозволяє спостерігати результати своїх дій і їх вплив на оточуючих, засвоювати нові ролі, розвиває навички прийняття рішень, комунікативні навички та здатність до адаптації [1].

Щоб арт-терапевтичні методи застосовувались в початковій школі успішно, потрібно, щоб техніки були простими, ефективними, щоб учні не відчували труднощів у виконанні тієї чи іншої техніки. В той же час вони мають бути цікавими, оригінальними та приємними для дітей, нетрадиційними, щоб мотивувати їхню діяльність.

Висновки. Отже, за даними дослідження можна стверджувати, що арт-терапія є найкращим та цікавим методом щодо діагностики та подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Арт-терапія дозволяє безпечно увійти у підсвідомість дитини та розкрити її справжні почуття. Цей вид терапії дозволяє не лише корегувати страх, а й здійснювати профілактику щодо тривожності, забезпечує збереження і зміцнення психічного здоров'я дітей; формування у них психологічної стійкості; подолання різного плану труднощів: навчальних, комунікативних, емоційних, сімейних, перед якими вона відчуває себе слабкою і незахищеною; звільнення від страхів і бар'єрів, стресів, сором'язливості, замкнутості, гіперактивності, нестриманості.

Застосування методів терапії мистецтвом на уроках забезпечує розвиток творчого потенціалу учнів, збагачення емоційної сфери учнів, поглиблення їх світогляду, відбувається активізація уяви та мислення дітей. Арт-терапевтичні техніки допомагають дитині знайти та зрозуміти себе, світ у якому вона живе, адаптуватися до будь якого нового середовища, вміти налаштовувати стосунки та спілкування з однолітками, вчителями, батьками. Саме засоби арт-терапії у навчально-виховному процесі допомагають у формуванні всебічно розвиненої особистості, яка психологічно стійка, здорова та духовно збагачена. В мистецтві немає заборон і протипоказань, воно доступне для кожного, ефективно і головне – безпечно.

Список використаних джерел

1. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Шестирічки в школі / упоряд. Т. Бишова, О.Кондратюк. Київ: Ред. загальнопед. газ., 2004.
2. Бойко А. Використання арт-педагогічних технологій як засобу творчого самовираження молодших школярів у позашкільних навчальних закладах. Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки» [Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя]/ за заг. ред. проф. Є. І. Коваленко. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя. 2014. № 5. С. 68-73.
3. Булах М. Образотерапія: зняття психологічного напруження та стресових станів у дітей. Психолог. 2012. № 13 (14). С. 68-72.
4. Власюк М. Арт-терапія: лікування мистецтвом. Відкритий урок: розробки, технології, досвід. 2008. № 7 (8). С. 90.
5. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арттехнологій в освіті. К.: Шк. світ, 2007. 120 с.
6. Деркач О. Арт-терапія на допомогу школі. Мистецтво та освіта. 2010. № 2. С. 25-28.
7. Ілійчук Л. Педагогічні умови використання арт-терапії в освітньо-виховному просторі початкової школи. Наукові записки [Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя]. Психолого-педагогічні науки. 2016. № 2. С. 114-118.
8. Лебедева Л. Арт-терапія в педагогіці. Педагогіка. 2000. № 9. С. 27-34.

9. Мірошніченко Т. Запровадження арт-терапії в освітньо-виховний простір початкової школи: історико-методичний аспект. Педагогічні науки. 2012. Вип. 3. С. 26-30.

10. Мірошніченко Н. Малювання як засіб корекції страху в дітей. Психолог. 2009. № 47. С.21-26

Рощупкіна Тетяна Сергіївна,
практичний психолог Комунальної установи
Сумської спеціалізованої школи №7
I-III ступенів імені Максима Савченка
Сумської міської ради

СТРАТЕГІЇ ВИХОДУ З КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ В ПЕДАГОГІЧНОМУ КОЛЕКТИВІ

Актуальність дослідження. Тенденція конфліктів полягає в тому, що вони виникають в усіх галузях суспільних відносин: у політиці та економіці, державному управлінні й соціальній сфері, у релігійному, духовному та етнокультурному житті. Будь-які конфлікти, складні для сторін і свідків, зміщують увагу з корисної діяльності на з'ясування стосунків, зменшують згуртованість групи, погіршують співпрацю в колективах та у творчих тандамах.

Нестабільна політична і соціально-економічна ситуація в країні, активне реформування всіх сфер суспільного життя, також призводить до зростання психоемоційного навантаження на особистість і, як наслідок, до зростання кількості конфліктів, тому освітній заклад не є винятком і тут також виникають суперечки. Адже, педагогічна праця – це особлива сфера суспільного життя, що володіє відносною самостійністю, виконує особливу суспільну функцію, а люди, що займаються цією працею, створюють усередині суспільства професійну групу і впливають на суспільне та внутрішньошкільне життя, де що дня кожен робить свій вклад в створення кола довіри в педагогічному колективі.

Тож, важливо налагодити роботу закладу освіти, яка буде спрямована на профілактику конфліктних ситуацій. Але не завжди профілактика може вплинути та стабілізувати внутрішньошкільні суперечки, тому варто розглянути всі можливі варіанти виходу з конфлікту з найменшими психологічними, моральними, фізичними втратами.

Мета дослідження – визначити шляхи подолання конфліктів у педагогічному колективі.

Виклад основного матеріалу. Навчальний заклад – це живий організм, який постійно розвивається. Він має свою індивідуальну поведінку, свої манери реагування на різні події, зміни зовнішнього середовища; свої можливості; рівень компетентності та професіоналізму; свій темперамент, емоційний настрій; свою історію, біографію, долю; свою систему моральних цінностей; він розвивається завдяки своїм особливостям, внутрішнім закономірностям [4].

Тобто навчальний заклад має свою структуру та філософію організації. Підхід до аналізу взаємовідносин між його членами ґрунтується на сприйнятті його як особливої соціальної організації, складної відкритої системи.

Заклад освіти створюється суспільством та покликаний виконувати соціально визначені цілі та завдання. Він не може існувати без постійного потоку людей: учнів, вчителів, технічних працівників.

Педагогічний колектив – складне ціле, об'єднане загальними педагогічними завданнями, створений із людей, що розрізняються між собою за віком, статтю, інтересами, спеціальністю, педагогічними поглядами, етичним рівнем й інтелектом. Педагогічний колектив для вчителя – його найближче середовище, оточення, у якому він одержує підтримку й від якого чекає допомоги, знаходить захист від несправедливості. Колектив є дуже важливою, вирішальною умовою розвитку особистості вчителя. Але щоб колектив

виконував ці функції, у ньому повинен панувати певний тип відносин, який складається в тому випадку, якщо члени колективу дотримуються відповідних етично-педагогічних вимог, уміють регулювати суперечності, що виникають між ними [6].

Яскравим проявом суперечностей в педагогічному колективі є процес упровадження нововведень, які руйнують старі норми, традиції та створюють нові, що викликає неоднозначні почуття й впливає майже на всіх учасників освітнього процесу. З одного боку, є усвідомлення необхідності, доцільності змін, оновлення, а з іншого – небажання щось змінювати у звичайному режимі роботи, змісті навчального матеріалу, стосунках із колегами, учнями тощо.

Джерелом спірних питань у колективі є й різноманіття особистісних відмінностей у рівнях політичного, філософського, етичного, естетичного, педагогічного розвитку особистості, а також відмінностей у досвіді й віці, що може викликати відмінність у вчинках та їхніх оцінках [8, с.145]. Загострення такого роду суперечностей можливе також за часткового оновлення складу колективу. Іноді конфлікти в колективі вчителів пов'язані з перебуванням у ньому випадкових для навчального закладу людей, що не люблять свою роботу, професіонально непридатних до неї [4].

Виокремлюють три рівні протиріччя, характерних для системи освіти – низький: суперечності між учнями та вчителями, батьками; середній: суперечності між адміністрацією та вчителями, батьками, учнями; вищий: суперечності між системою освіти й суспільством [6].

Є багато різноманітних стратегій виходу з конфліктних ситуацій, але б хотілося розглянути найефективніші та найпопулярніші. У конфліктологічній літературі широко використовується з цього приводу «концепція Томаса Кілмена», в якій подано п'ять основних стратегій людської поведінки в конфліктній ситуації, а саме: уникнення, суперництво, пристосування, компроміс, співробітництво [1].

Уникнення. Коли людина ігнорує конфліктну ситуацію, удає, що її не існує, не вживає ніяких заходів - така стратегія правомірна. Але буває й так, що невтручання може призвести до ескалації конфлікту, оскільки проблема не вирішується, а інтереси учасників конфлікту залишаються незадоволеними. Внаслідок невтручання проблема, яку можна було вирішити, залишається і перетворюється на таку, яку вже неможливо розв'язати.

Суть такої поведінки чудово відображають відомі приказки: «Не буди лихо, доки воно тихо», «Не чіпай, бо зламається» та ін. Відтак жодна зі сторін нічого не отримує, а результат поведінки описується формулою «поразка — поразка» (як своя, так і опонента). Причинами такої поведінки в конфлікті можуть бути: усвідомлення відсутності необхідних ресурсів для отримання «перемоги» над опонентом; якесь особливе ставлення до опонента (боязнь втратити його прихильність); намагання виграти час для «перегрупування сил» і наступної перемоги; індивідуальнопсихологічні особливості учасників конфлікту (несхильність до жорстких форм поведінки, лагідний характер, низький рівень прагнень тощо).

Суперництво дає змогу домогтися необхідного результату, стимулює розвиток, сприяє прогресу. Сторона конфлікту, що застосовує стиль суперництва, покладається на силу для забезпечення своєї переваги, намагається нав'язати іншим свій варіант вирішення спірних питань. Власна перемога бачиться як поразка суперника. На переговорах використовуються слабкі місця в його аргументації. Гасла – «сильний завжди має рацію», «переможців не судять» тощо.

Для такої стратегії характерний тип поведінки, який образно можна представити поведінкою акули в момент нападу. Перевага такої поведінки в конфлікті нерідко пояснюється підсвідомим прагненням захистити себе від болю, спричиненого почуттям поразки, тому ця стратегія відображає таку форму боротьби за владу, при якій одна сторона виходить безсумнівним переможцем. Ця стратегія виявляється необхідною в тому випадку, якщо певна особа, наділена владою, має навести порядок заради загального благополуччя. Вона, без сумніву, виправдана, якщо хтось бере контроль у свої руки, для того щоб захистити людей від насильства або необачних вчинків. Однак стратегія поведінки «Акули»

рідко приносить довгострокові результати – сторона, що програла може не підтримати рішення, прийняте всупереч її волі, або навіть спробувати саботувати його. Той, хто програв сьогодні, може завтра відмовитися від співпраці [6].

Пристосування. Вчинки можуть демонструвати добру волю й служити позитивною поведінковою моделлю для опонентів. Нерідко вчинки стають переломним моментом у напруженій ситуації, що змінює її проходження на позитивне. Така стратегія дає змогу зберегти ресурси для сприятливіших моментів[9].

Тип поведінки, орієнтований на мінімальне врахування в конфлікті власних інтересів і максимальне задоволення інтересів опонента. Зміст такої поведінки відображають відомі приказки: «Убий ворога своєю добротою», «Підстав щоку», «Мир за будь-яку ціну», а результат поведінки визначає формула «поразка – перемога» (власна поразка – перемога опонента).

Компроміс. Пошуки балансу, взаємних поступок, угамування суперечностей і підкреслення спільності інтересів. Іноді компроміс допомагає прийняти певне рішення. Гасло – «краще маленька рибка, ніж великий тарган».

Найбільш імовірним є використання компромісу, тому що кроки назустріч, що робить хоча б одна зі сторін, дозволяють досягти асиметричної (одна сторона поступається більше, інша – менше) чи симетричної (сторони роблять приблизно рівні взаємні поступки) згоди.

Вивчення розв’язання конфліктів між керівником і підлеглим показало, що третина цих конфліктів завершується компромісом, дві третини – поступкою (переважно підлеглого) і тільки 1-2 % конфліктів завершуються шляхом співробітництва. У конфліктах між керівником і підлеглим у 60 % ситуацій начальник правий у претензіях до підлеглого (через недогляд у роботі, несумлінне виконання обов’язків, неретельність). Тому більшість керівників послідовно використовує в конфлікті стратегію суперництва, домагаючись від підлеглого бажаної поведінки [7].

Ще в 1942 р. американський соціальний психолог М. Фолет вказувала на необхідність розв’язання (урегулювання) конфліктів, а не їх придушення.

В основі компромісу лежить технологія поступок до зближення чи торг. Компроміс має такі вади: суперечки з приводу позицій сторін призводять до скорочення угод; створюється підґрунтя для вивертів; можливе погіршення стосунків, тому що можуть бути погрози, тиск, припинення контактів; за наявності декількох сторін торг ускладнюється. Незважаючи на це, у реальному житті компроміс застосовується часто. Для його досягнення може бути рекомендовано техніку відкритої розмови [5].

При компромісі дії учасників спрямовані на пошук рішень за рахунок взаємних поступок, на вироблення проміжного рішення, що задовольняє обидві сторони, при якому ніхто особливо не виграє і не втрачає. Такий стиль придатний для опонентів, які володіють однаковою владою, мають взаємовиключні інтереси, не мають багато часу на пошук кращого рішення, їх задовольняє тимчасове проміжне рішення.

Компроміс може дати лише часткове вирішення конфліктної взаємодії, бо залишається достатньо велика зона взаємних поступок, а причини повністю не ліквідовуються.

Співробітництво нове рішення, за якого виконуються умови обох сторін, причому жодна з них не зазнає серйозних втрат. Орієнтація на найповніше задоволення інтересів усіх учасників конфліктної ситуації. У процесі співробітництва суперечності відверто обговорюються, спільно з іншою стороною наполегливо шукаються шляхи та засоби погодження спірних питань. Виявляються приховані інтереси, відшуковуються резерви та ресурси для їхнього задоволення. Гасло – «один розум добре, а два – краще» [6].

Великий внесок у розроблення питання вирішення конфліктних ситуацій на основі колаборації зробив доктор психологічних наук, професор Л. Карамушка. Колаборативний процес це система взаємодії й переговорів з опонентом. Головною метою колаборативного процесу є: досягнення колаборативної перемоги, коли максимально задовольняються інтереси всіх сторін, які беруть (прямо або опосередковано) участь у конфлікті; досягнення

процедурного задоволення (задоволення не тільки результатом, а й, власне, перебігом переговорного процесу), а відтак і психологічного задоволення всіх учасників конфлікту [4].

Тобто можна стверджувати, що колаборативний процес спрямовано на досягнення згоди між людьми, посилення їхньої взаємодії та поліпшення міжособистісних стосунків. В окремих випадках колаборативні переговори відбуваються безпосередньо між учасниками конфлікту, без посередників. Але, як правило, це можливо лише за умови високої культури сторін, їх здатності до саморегуляції, а також наполегливого прагнення якнайшвидше і найефективніше розв'язати конфлікт.

Тож, співробітництво означає, що індивід бере активну участь у пошуках рішень, які задовольняють усіх учасників. При цьому спостерігається прозорість думок. Така форма потребує тривалішої роботи з учасниками, всебічного обговорення розходжень і вироблення спільного рішення з урахуванням інтересів усіх зацікавлених осіб.

Враховуючи, що розв'язання конфлікту передбачає ліквідацію причин, то тільки стиль співробітництва реалізує таке завдання повністю. При ухиленні та поступливості розв'язання конфліктів відкладається, а сам конфлікт переходить у приховану форму [1].

Умовою ефективного впливу на конфліктну ситуацію є вироблення здатності сприймати й оцінювати конфлікт, що виникає, як нерозкрити можливість удосконалення взаємин, взаємин між творчими особистостями, якими є сучасні вчителі.

У педагогічних колективах часто спостерігається відхід від конфлікту, його придушення. Якщо людина фізично або емоційно йде від конфлікту, то вона віднімає в себе можливість брати участь у подальшому розвитку ситуації. Загальні принципи й соціальні технології управління конфліктами в кожній своєрідній конфліктній ситуації повинні бути обов'язково конкретизовані з урахуванням особливостей саме даної ситуації.

Висновки. Розвиток суспільства завжди супроводжувався конфліктами і уникнути їх чи виключити з суспільного життя неможливо. Але необхідним є вивчення способів їх урегулювання, знаходження засобів виходу з проблемних ситуацій, оскільки наслідки можуть призводити до великої кількості різноманітних негативних переживань, стресів, зокрема, до насильства, руйнування сімей, різноманітних спільнот і організацій, призводити до нових, ще більш деструктивних конфліктів, до падіння моралі та поширення песимістичних настроїв.

Розв'язання конфліктів в управлінні є складним процесом, який вимагає від керівника відповідних знань і творчого підходу. Вирішувати цю проблему доводиться на соціальному, міжособистісному, особистісно-психологічному рівнях. Конфлікт може швидко поширитися на всі рівні, оскільки між ними немає чітких, неподоланих меж.

В організації шкільного життя, дуже важливо прагнути до швидкого й повного розв'язання конфліктів, інакше вони можуть стати перманентними. Важливе значення при цьому має створення сприятливої атмосфери праці, доброзичливих стосунків між членами колективу в процесі трудової діяльності, уміння відрізнити причини від приводів, обирати найбільш правильні способи розв'язання конфліктів. Це одне з найперших завдань керівника організації.

Список використаних джерел

1. Долинська Л.В. Психологія конфлікту: навч. посіб. К.: Каравела, 2010. С. 7-14.
2. Калаур С.М. Попередження та розв'язання конфліктів в освітньому середовищі вищих навчальних закладів К.: Наукові записки. Серія: Педагогіка. 2010. № 3. Режим доступу: [file:///C:/Users/%D1%8F/Downloads/NZTNP ped 2010 3 25%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/%D1%8F/Downloads/NZTNP ped 2010 3 25%20(2).pdf)
3. Калаур С.М. Соціальна конфліктологія: навч. посіб. Тернопіль: Астон, 2010. С. 14-26. Режим доступу: https://aston.te.ua/userfiles/pdf/soc_alna_konfl_ktolog_ya_navch_pos_bnik.pdf
4. Калаур С. М., Фалинська З. З. Соціальна конфліктологія: навчально-методичний посібник для підготовки бакалаврів зі спеціальністю «Соціальна педагогіка» (за кред.-трансф. сист. навч.). Тернопіль: вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2010. 279 с.
5. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посіб. / Г.В. Ложкін, Н.І. Пов'якель. К: ВД «Професіонал», 2006. С. 12- 36, 54-61.

6. Провоторова Н. Соціально-психологічні особливості управління конфліктами в педагогічному колективі. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2011. Вип. 16 (1). С. 176-184.

7. Психологія конфлікту: комплекс навчально-методичного забезпечення підготовки бакалаврів всіх спеціальностей. укл.: Кононець М.О. К. : НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. 48 с.

8. Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник для підготовки магістрів усіх форм навчання / В.Ф. Орлов, О.М. Отич, В.Я. Галаган, О.О. Фурса. К.: ДЕДУТ, 2008. 422 с.

9. Сотська Г., Титаренко І. Посібник-практикум з формування конфліктологічної компетентності майбутніх фахівців з реклами і зв'язків з громадськістю. Київ: ТОВ «ДКС Центр», 2018. 48 с.

Семич Наталія Володимирівна,
практичний психолог
Великобубнівського ДНЗ
«Центр розвитку дитини «Берізка»»
Роменського району Сумської області

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА РИСА ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА

Актуальність дослідження. Зацікавленість до вивчення стресостійкості набуває особливої значущості. Професія педагога є на сьогоднішній день однією з стресогенних. Виникнення стресу у педагогів пов'язано з високим емоційним напруженням, соціальною напругою (вибудовування індивідуальної моделі спілкування з вихованцем і колегами, координація спілкування в колективі), а також інформаційними перевантаженнями в процесі професійної діяльності. У зв'язку з усе зростаючим стресогенним характером педагогічної діяльності, зумовленим зміною соціальних стереотипів, соціальним замовленням щодо навчання й виховання молодого покоління з урахуванням нових стратегій розвитку суспільства, підвищеною конкуренцією. У зарубіжній психології, насамперед російській, вивченням такого феномена, як стресостійкість, займалися Л.М. Аболін, Є.П. Ільїн, А.К. Маркова, Л.М. Мітіна, С.В. Суботін, О.І. Щербаков та ін. На сьогоднішній день у вітчизняній психологічній науці налічується обмежена кількість робіт, присвячених дослідженню даної проблеми. Зокрема, вивченням стресостійкості як професійно важливої якості педагога займалися В.Ф. Калашин, В.М. Корольчук, В.М. Крайнюк й ін.

Мета дослідження – визначення психологічних особливостей розвитку стресостійкості як важливої риси особистості майбутнього педагога.

Виклад основного матеріалу. Сучасна соціокультурна ситуація в Україні пред'являє високі вимоги до всіх аспектів освітньої діяльності, зокрема до особистості педагога. Водночас учительська професія, виступаючи однією з найбільш інтелектуально та емоційно напружених видів професійної діяльності, несе в собі безліч факторів, які здатні призвести до деформації особистості педагога. Одним із таких факторів є професійний стрес вчителя, який негативно позначається на ефективності його педагогічної діяльності. Саме тому однією з професійно важливих якостей особистості представника педагогічної спільноти має бути його здатність чинити опір стресовим ситуаціям, або стресостійкість.

Розкриваючи сутність центрального поняття нашого дослідження, варто зауважити, що під стресостійкістю розуміють сукупність особистісних якостей, які дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження та перевантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності без особливих шкідливих наслідків для цієї діяльності, оточуючих і свого здоров'я [3].

Стресостійкість педагога є однією з тих якостей, від якої залежить не лише успішність оволодіння професійною діяльністю, посилення продуктивності освітнього процесу, а й самореалізація педагога як особистості. Провідна роль у системі протидії стресу у вчителів-майстрів своєї справи належить адаптації, яка полягає в ефективному вирішенні педагогічних проблемних ситуацій і завдань. В цілому ж можна говорити про те, що стресостійкість педагога проявляється в умінні долати емоційне напруження, придушувати негативні прояви в поведінці, викликані стресовими ситуаціями, проявляти витримку і такт [2].

Утім, як показують численні дослідження з диференціальної психофізіології, здатність чинити опір стресу залежить від чинників, що є однаково значущими для всіх педагогів незалежно від рівня їх професіоналізму – сили нервової системи та рівня тривожності. Адже не секрет, що більш стійкими до стресу є особи з сильною нервовою системою й низьким рівнем тривожності [6].

Є.П. Ільїн, працюючи над проблемою стресостійкості педагога, пов'язав появу стресу у вчителів з наступними факторами:

- 1) сприйняття та осмислення одночасних комунікацій різноманітного характеру;
- 2) специфіка поведінки й ставлення учнів;
- 3) постійна зміна ситуацій у процесі діяльності та спілкування;
- 4) взаємодія з різними соціальними групами (учнями, батьками) з приводу успішності й поведінки школярів [1].

Крім того, до інших причин розвитку професійного стресу педагога також можна віднести і наявність високої особистої відповідальності за якість навчально-виховного процесу, організаційні недоліки та активно мінливі вимоги різних освітніх реформ і нововведень, які вимагають від учителів постійного освоєння нових видів діяльності в максимально стислі терміни.

Характеризуючи прояви професійного стресу педагогів, слід відмітити, що вони численні й різноманітні.

Так, до основних із них належить фрустрація, яка виражається в постійному незадоволенні, розчаруванні та роздратуванні вчителя, котрі супроводжуються його невпевненістю в собі, емоційним напруженням, постійним занепокоєнням, заклопотаністю й нервозністю, що є ознакою професійної деформації педагога. Такий учитель із високою особистісною тривожністю володіє більш низькою самооцінкою та, захищаючи себе від несприятливих умов довкілля, досить часто вдається до авторитарного стилю викладання, проявляючи при цьому власну озлобленість й агресію як фізично, так і вербально.

Водночас серед проявів професійного стресу педагога виокремлюють загальне нездужання, депресію, хронічну втому, втрату сну, які можуть призвести до «емоційного вигорання» особистості фахівця – особливого фізичного, емоційного та розумового виснаження вчителя. Вищеописані прояви не тільки погіршують загальний стан здоров'я педагога і його професіоналізм, а й значною мірою знижують ефективність педагогічної діяльності, виступаючи не найкращим прикладом для наслідування поведінки свого наставника дітьми [4].

Сьогодні існує досить багато способів подолання професійного стресу педагога, до яких належать соціальна підтримка, різноманітні тренінги, психотехнічні ігри та вправи тощо. Проте всі вони в основному спрямовані на зняття наслідків стресу. Пріоритетом же має бути формування стресостійкості педагога, особливо майбутнього педагога під час його навчання у ВНЗ, яка забезпечить мінімізацію окреслених вище наслідків. При цьому, як зазначають науковці, основною психологічною умовою формування стресостійкості майбутнього вчителя повинен бути розвиток його позитивного ставлення до себе, до педагогічної діяльності та її учасників. Педагог, що володіє позитивною й адекватною самооцінкою, здатний впоратися з різними стресовими ситуаціями, пов'язаними з професійною діяльністю. У представників педагогічної спільноти, які позитивно сприймають себе, підвищується впевненість у власних силах, проявляється прагнення до активного

саморозвитку та самореалізації, що підвищує ефективність їх професійної діяльності, в той час як учителі з низькою самооцінкою, зіткнувшись із різноманітними проблемами, сприймають навколишній світ через призму своїх переживань і тривоги, вдаються до авторитарного стилю, що негативно позначається на ефективності їх педагогічної діяльності [5].

Висновки. Таким чином, як показали результати проведеного нами дослідження, переважна більшість студентів-магістрів відрізняється середнім рівнем стресостійкості, що свідчить про необхідність цілеспрямованого підвищення рівня розвитку цієї якості ще в стінах ВНЗ. Цьому сприяє на заняттях аналіз можливих проблемних ситуацій, які можуть виникнути в майбутній професійній діяльності педагога, обговорення шляхів виходу з них, залучення студентів до різноманітних виробничих практик, котрі виступають першим місцем перевірки набутих студентом знань, умінь, навичок, розвиток таких рис характеру студентської молоді, як стійкості, активності, співпереживання, витримки тощо, без яких неможливим є успішне виконання майбутніми фахівцями своїх професійних обов'язків, зокрема в складних ситуаціях педагогічної взаємодії. Належний рівень стресостійкості як однієї з провідних професійно важливих якостей майбутнього педагога дозволить йому зберегти фізичне та психічне здоров'я, запобігти «емоційному вигорянню», що підвищить результативність і якість виконання роботи. Адже тільки щасливий педагог здатний виховати щасливого учня.

Список використаних джерел

1. Ильин Е.П. Психология для педагогов. М.: Флинта 2012. С.273-335.
2. Корольчук М.С. Психофізіологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Електронний режим: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2011_94/Korol1.pdf
3. Калошин В.Ф. Стрес у педагогічній діяльності. Конфлікти: сутність і подолання. Х., 2008. С. 107-220
4. Корольчук В.М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах. Електронний ресурс: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf
5. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: многографія. К: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
6. Матина Л.М. Психологія професіонального розвитку учителя. М: Флинта, 2008. 200 с.

Сидоренко Ірина Валеріївна,
старший викладач кафедри психології
Комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ: ДЕТЕРМІНАНТИ, ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ

Життєдіяльність сучасної людини досить часто пов'язана з режимом нещадного перевантаження: багаточисельне коло спілкування, переобтяження рутинними дрібницями та напружений робочий графік, які у результаті призводять до виснаження. Про працівників, які постійно знаходяться у стресовій ситуації, що неминуче при швидкому, обтяжливому темпі, іноді кажуть: «згоріли на роботі». Одним із найважчих наслідків довготривалого професійного стресу є синдром «професійного вигорання».

Проблемі «професійного вигорання» присвячена велика кількість досліджень. Фахівцями описані умови при яких розгортається синдром та розроблені механізми його подолання.

Науковці визначають зміст терміну «професійне вигорання», як довготривалу чи середньої тяжкості стресову реакцію, що виникає внаслідок впливу на працівників стресів притаманних професіям у сфері «людина-людина», які у силу своєї фахової діяльності повинні інтенсивно та постійно спілкуватись з великою кількістю людей (група ризику професій, працівники яких найбільше схильні до вигорання), при цьому їхні адаптаційні ресурси обмежені чи вичерпані.

У основу трактування змісту цього феномену покладено підхід Х. Дж. Фрейденбергера, який у 1974 році охарактеризував синдром «професійного вигорання» (англ. – burnout), як особливий психічний стан здорових людей, які знаходяться в інтенсивному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами, у емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги [2].

До симптомів професійного вигорання відносяться: хронічна втома, астенизація, відчуття емоційного виснаження, нервозність, зниження мотивації, байдужість тощо. «Професійне вигорання» має деструктивну та конструктивну оболонку.

Завдяки синдрому «професійного вигорання», руйнівному впливу піддається фізичне здоров'я та психологічний стан людини, що позначається на працездатності, результатах роботи та негативно впливає на оточуючих людей.

При вчасному виявленні вигорання (особливо на перших етапах), його можна вважати предиктором чи (або) захисним механізмом, який дозволяє, при наявності відповідних знань та підтримки, боротися з емоційними перевантаженнями. Якщо, синдром «професійного вигорання» розцінювати, як захисний чинник, то знання про механізми подолання «професійного вигорання» можуть допомогти працівнику уберегтися від емоційного перевантаження.

Виділяють три групи чинників, які відіграють істотну роль у розвитку синдрому «професійного вигорання» [4]: рольовий (рольова невизначеність), організаційний (розглядається зміст діяльності) та особистісний (індивідуальні особливості). Серед основних передумов «професійного вигорання» фахівці називають наявність організаційних проблем та певних особистісних характеристик (низька самооцінка, високий нейротизм, тривожність, ригідність тощо).

Серед причин, що призводять до синдрому «професійного вигорання» фахівці називають такі [1; 5]:

1) тісне та постійне спілкування з людьми, переважно у складних ситуаціях, при цьому до груп ризику належать: лікарі, психологи, педагоги, працівники сервісних служб, які приймають скарги, продавці, а також працівники постійного цейтноту – менеджери, робітники екстрених служб;

2) надмірне залучення людини до потреб клієнтів, бажання будь-що допомогти, занадто глибоке співчуття та співпереживання іншим;

3) залежність від стороннього оцінювання, коли досягнення результату не є очевидним відразу (працівники приймальних комісій, сервісів, державних установ, викладачі, учителі, вихователі, лікарі-терапевти – винагорода, яких не залежить від продажів);

4) відсутність професійної мотивації (коли кожен працівник сам на сам зі своїми виробничими завданнями, а винагорода не залежить від результатів роботи та докладених зусиль);

5) конфлікти та конкуренція всередині колективу;

6) дисбаланс у внутрішніх цінностях людини, коли на перше місце ставиться робота, а решта сфер (сім'я, відпочинок, дружба, самовдосконалення та здоров'я) зазнають утисків через обмеження у часі.

Усі перераховані чинники спричиняють як емоційне, так і професійне вигорання. Загалом, симптомів, які сигналізують про розвиток «професійного вигорання» науковцями виокремлено більше ста. Їх можна об'єднати у три групи – психофізичні, соціально-психологічні та поведінкові.

Фахівці відмічають, що особливо яскраво вплив емоційних руйнуючих чинників знаходить прояв у педагогічній діяльності, через перенасиченість її такими стресогенними факторами, як відповідальність за розвиток підростаючого покоління, активна міжособистісна взаємодія, підвищена емоційна напруженість, недостатнє соціальне оцінювання тощо. Отже, проблема «професійного вигорання» педагогів є багатогранною та потребує комплексного розв'язання на рівні спільних зусиль, як самого працівника, так і керівництва навчального закладу, колег, сім'ї.

Формуючи власні механізми захисту від професійного вигорання, педагогу потрібно розуміти, що універсального рецепту не існує, але допомогти собі можливо, якщо цілеспрямовано займатись здолаттям синдрому.

Д. Г. Трунов [6] виокремлює чотири основні засоби профілактики вигорання:

1) пристосування себе до роботи – розвиток у собі якостей, які дозволяють зменшити ризик вигорання (формування певних видів захисту; розвиток особистісних рис, таких як емпатія, урівноваженість, розважливості тощо; підвищення рівня комунікативних навичок);

2) пристосування роботи до себе – зміна умов праці та певною мірою відсторонення, обмеження себе у професійних «поривах»;

3) економічні витрати «емоційного палива» – менші емоційні затрати під час виконання своїх професійних обов'язків;

4) відновлення – компенсація затрачених зусиль та адекватний відпочинок.

Помірковане відношення до професійної діяльності та розуміння місця роботи у житті людини – найкраща профілактика професійного вигорання у педагогів. Необхідно розділяти робочу частину життя та особисту (сімейну) і не змішувати чи підміняти їх: намагатись встигати виконувати функціональні обов'язки у час, обумовлений законодавством відносно закріплених посадових обов'язків, не працювати понаднормово, по можливості не брати роботу додому, не занадто затримуватись на роботі.

Для цього, потрібно навчитись правильно планувати свій час протягом доби, приблизно розділяючи його на три рівні частини: повноцінний здоровий сон, професійна діяльність, активний відпочинок (користь принесуть навіть короткі прогулянки, які відволікають від роботи та пов'язаного з нею напруження). Бажано робити і короткочасні перерви під час робочого дня, особливо коли відчувається, що фахова трудова діяльність починає забирати занадто багато часу чи ситуація загострюється.

Виконуючи професійні обов'язки, педагогу можна уберегтись від вигорання, використовуючи прийоми саморегуляції: посмішку, гумор, роздуми про приємне, різні рухи (навіть потягування), розслаблення м'язів, спостереження пейзажу за вікном, розглядання фотографій чи квітів у приміщенні, «купання» у сонячних променях, вдихання свіжого повітря, для віруючих – мисленнєве звертання до вищих сил, читання віршів, висловлювання похвали, висловлювання компліментів. Позаробочий час потрібно активно використовувати для відпочинку, а не тільки для домашніх справ, захищаючи себе чітким розмежуванням професійної діяльності та особистого життя.

Також, до психологічних рекомендацій педагогам із вироблення захисних механізмів, на початковій стадії професійного вигорання, можна віднести: організацію відпустки на декілька днів; виконання невеликих фізичних вправ (сильне короткотривале напруження м'язів, наприклад, стискання кулаків, ліктів до десяти секунд із подальшим послабленням; навіть зміна стилю одягу, особливо у останній робочий день тижня (можна дозволити собі не офіційний костюм, а романтичний чи навіть спортивний, спеціально для цього провести позакласний захід), що допоможе зовнішньому розслабленню; також, у п'ятницю чи суботу можна ввести правило після певної години не працювати, а, наприклад, виїжджати на відпочинок (при цьому важливе не місце перебування, а зміна середовища та оточення); і вихідні повинні бути використані для відпочинку, для спілкування з родиною, близькими, коханими людьми, для заняття власним хобі тощо. Бажано завчасно планувати свій робочий тиждень, із обов'язковим відпочинком, але при цьому, потрібно намагатися дотримуватися

запровадженого графіку не менше одного місяця, інакше позитивні зміни можуть не відбутися.

Умовно методи гармонізації психофізичного стану людини фахівці об'єднують у три групи – фізіологічного, емоційно-вольового та ціннісно-змістового рівнів регуляції [3; 6]. До фізіологічного рівня регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло) можна віднести – достатньо тривалий та якісний сон; збалансоване, насичене вітамінами та мінералами харчування, залучення до раціону продуктів-антидеприсантів; достатнє фізичне навантаження; психо- та фізіотерапевтичні методи – фітотерапія, гомеопатія, масаж, терапія кольором, ароматерапія, дихальні вправи; баня та водні процедури.

Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан) включає – спілкування з сім'єю, друзями; залучення гумору, музики, природи; заняття улюбленою справою, хобі; звертання до анімалотерапії (спілкування з тваринами); медитації, візуалізації, аутотренінгу.

Ціннісно-змістовий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду) потребує, щоб людина навчилась контролювати свої думки та емоції, розпізнавала чи створила ієрархію власних цінностей.

Отже, «професійне вигорання» трактується як відносно стійке емоційне реагування організму людини на перевантаження у фахових сферах, пов'язаних зі спілкуванням. Вигорання як наслідок професійних стресів виникає у тих випадках, коли адаптаційні ресурси відносно подолання стресової ситуації перевищені. Саме тому, дана стаття присвячена аналізу детермінант, запобіжних заходів та стратегій подолання вигорання у педагогів, як найменш захищеному в емоційному плані фаху, серед інших професійних сфер.

Список використаних джерел

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008. 336 с.
2. Зайчикова Т. В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2005. 20 с.
3. Назарук Н. В. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2007. 28 с.
4. Перегончук Н. В. «Професійне вигорання» як показник дезадаптованості педагогічних працівників». *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. Том 11. Ч. 6. С. 328–336.
5. Сидоренко «Професійне вигорання»: сутність проблеми. *Освіта Сумщини*. 2011. № 4. С. 54–57.
6. Сидоренко І. В. «Професійне вигорання» педагогів: механізми подолання. *Освіта Сумщини*. 2012. № 1. С. 55–58.

Сидоренко Крістіна Геннадіївна,
практичний психолог Комунальної організації (установа, заклад)
«Шосткинський навчально-виховний комплекс: загальноосвітня школа
І-ІІІ ступенів № 6 – дошкільний навчальний заклад
ім. Героя Радянського Союзу Колодко М.О.
Шосткинської міської ради Сумської області»
м. Шостка, Сумської області

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ПРИ ПСИХОТРАВМІ

Актуальність дослідження. Ситуація, яка склалася в Україні за останній час, характеризується екстремальністю зовнішніх умов життєдіяльності людини та її внутрішньої готовності протистояти їм. У зв'язку з проведенням антитерористичної операції для

вирішення збройного протистояння на Сході України з 2014 року залучено численну кількість військовослужбовців Збройних Сил України та військових за призовом під час мобілізації. Відповідно даних, отриманих моніторинговою місією ООН з прав людини в Україні та Всесвітньою організацією охорони здоров'я, від початку війни на Донбасі загинули понад 6,8 тис. осіб (цивільних і військових), ще понад 17 тис. отримали поранення. Такі події на сході країни призводять до психологічних травм її учасників.

У вітчизняній психологічній науці комплексних і теоретично обґрунтованих досліджень психічних порушень, які спостерігаються у учасників бойових дій в зоні АТО не проводилося. Відсутність комплексних досліджень щодо кількості психічних порушень у учасників АТО не дозволяє отримати повне уявлення про кількість страждаючих посттравматичними порушеннями, але є очевидним, що розв'язання проблеми психологічної та соціальної реабілітації бійців внаслідок збройного конфлікту у зоні АТО вкрай необхідно. Останні події з очевидністю показали, що велика кількість постраждалих внаслідок збройного конфлікту психологічно нездатні самостійно повернутися в систему соціальних зв'язків і норм мирного життя, тому постає нагальна потреба в спеціалізованому наданні соціальної та психологічної допомоги.

Мета статті – розкрити особливості психологічної допомоги військовослужбовцям при психотравмі.

Виклад основного матеріалу. Сучасне становище українського суспільства формує особливий запит до психологічної науки і практики. Внаслідок надзвичайних подій, які відбуваються в Україні впродовж останнього року гостро постала потреба у психологічній підтримці і супроводі цілих соціальних груп, також у психологічній допомозі окремим людям – військовослужбовцям.

Екстремальна ситуація для людей, які перебувають у зоні бойових дій може стати травматичною і викликати відповідно психотравму.

Психотравма (синонімічно вживаються ще такі терміни, як емоційний травматичний стрес, емоційна травма) описують як переживання невідповідності між загрозливими факторами ситуації та індивідуальними можливостями їх подолання, яке супроводжується інтенсивним страхом та гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю [6]. Якщо розглядати більш детально, то психотравма – це життєва подія або ситуація, яка впливає на значущі сторони існування людини і призводить до глибокого психологічного переживання. Психічну травму можна порівняти з фізичною раною, до якої людина вже давно звикла і не звертає на неї ніякої уваги, і не піклується про неї, але при дотику людина переживає дуже сильний біль [3].

Слід зазначити, що психічні розлади властиві не всім, хто пройшов крізь АТО. Лише близько 20-30% людей, які пережили психотравмуючу подію (були свідками смерті, перенесли катування чи були в ситуації, де є загроза життю) зазнають суттєвих змін психіки. Однак, за даними ВООЗ, поширеність психічних розладів серед цієї категорії осіб в країнах, де була або продовжується війна, подвоюється [7].

Особи, що вижили після травматичної події, проходять через такі періоди, коли у них поперемінно виникає то занепокоєння та повторне переживання події (людина у думках повертається на місце отримання травми, наприклад, у зону бойових дій в момент обстрілу), депресія та відчуження у стосунках з сім'єю, друзями та в основній діяльності. Такі зміни є нормальними та повинні відбуватися [5]. Також треба взяти до уваги, що людина може мовчати про свої внутрішні переживання, і боротися з травмою самотужки, що може призвести до тяжких наслідків – неконтролюючі приступи агресії, наркоманія, алкоголізація бійців або нанесення шкоди самому собі (самогубство).

Військовослужбовці, які опинилися у зоні бойових дій, обов'язково повинні отримати психологічну допомогу, навіть якщо не відчувають сильного стресу та занепокоєння. Психологічна допомога потрібна постраждалим для запобігання розвитку розладів поведінки та профілактики психосоматичних розладів. Основним завданням психологічної допомоги є

актуалізація адаптивних і компенсаторних ресурсів особистості, мобілізація психологічного потенціалу для подолання негативних наслідків травмуючих обставин.

При наданні психологічної допомоги людям, що побували у травмуючих ситуаціях, варто взяти до уваги, що справжнє нещастя настає тоді, коли закінчується дія стихії та починається надання допомоги потерпілим [5].

Психологічна допомога бійцям АТО повинна сприяти успішній адаптації військовослужбовця до нових умов життя.

Напрямки психологічної допомоги:

1. Діагностика синдрому соціально-психологічної дезадаптації у військовослужбовця (психоемоційного стану на «громадянці», використовуваних стратегій адаптації, поведінки) на підставі результатів психодіагностики індивідуальних особливостей військовослужбовця.

2. Психологічне консультування (індивідуальне та сімейне). В індивідуальних бесідах необхідно дати військовослужбовцям можливість висловити все наболіле, виявляючи зацікавленість їх розповіддю. Потім доцільно роз'яснити, що пережитий ними стан – тимчасовий, він притаманний всім, хто брав участь у бойових діях. Дуже важливо, щоб вони відчули розуміння і побачили готовність допомогти їм з боку не тільки фахівців, але і близьких, рідних. Потужним засобом психологічної реабілітації є щирий прояв розуміння і терпіння до проблем осіб, які пережили психотравматичні військові умови. Відсутність такого розуміння і терпіння з боку близьких призводить часом до трагічних наслідків.

3. Психокорекційна робота. Психологічна корекція або психокорекція – це діяльність по виправленню (коригуванні) тих особливостей психічного розвитку, які за прийнятою системою критеріїв не відповідають оптимальній моделі (нормі).

4. Навчання навичкам саморегуляції (прийомам зняття напруженості за допомогою релаксації, аутотренінгу та іншим методам).

5. Робота з образами думок (мислеобразами) в станах розслаблення дозволяє відключати зовнішню реальність і припиняти за рахунок цього збудження центральної нервової системи. В цей період відновлюються енерговитрати, оптимізуються процеси центральної нейрорегуляції. Забезпечується самовідновлення. Це дає індивідууму значний резерв міцності в екстремальних умовах, відновлює енерговитрати, активізує внутрішньоособистісні резерви психіки.

6. Соціально-психологічні тренінги з метою підвищення адаптивності військовослужбовця та його особистісного розвитку. Тренінги направлені на усунення неврозів з порушенням труднощів у міжособистісному спілкуванні. Це спільна діяльність яка активізує подолання неконструктивної фіксації на хворобливому стані, розширює коло інтересів і сферу контактів, розвиває комунікативні навички.

7. Визначення життєвих перспектив [1].

Для адекватного підбору методів роботи психолог має враховувати:

1. Статус фізичної активності та доступності пацієнта для надання психологічної допомоги. Поранені та хворі воїни можуть мати різний статус фізичної/психічної активності.

2. Емоційний стан постраждалого. Як ми говорили раніше, травматичні симптоми мають згубний вплив на взаємини з іншими людьми. Неконтрольований гнів, емоційне відчуження і нездатність належним чином спілкуватися з представниками соціальних інститутів влади – все це ускладнює відносини між особами, які зазнали травм і тими, хто стикається з ними в житті. І це стосується навіть психолога. Не кожен військовослужбовець захоче отримати належну допомогу.

3. Час, який пройшов з моменту отримання травматичного впливу на психіку.

Таким чином, психологічна допомога є важливим складовим елементом психологічної роботи в сучасних умовах військової служби. Повністю уникнути психотравм серед військовослужбовців у бойовій обстановці неможливо, однак за допомогою психопрофілактичних заходів, своєчасного надання психологічної допомоги та здійснення реабілітаційних заходів можна знизити відсоток психологічних втрат.

Наприкінці слід зауважити, що процес психологічного відновлення та позбавлення від наслідків «синдрому бойових дій» у повній мірі залежить від благополуччя військовослужбовця в таких сферах життя: стабільність фінансових доходів, забезпеченість житлом, гармонічні відносини у сім'ї, підтримка близьких людей та можливість отримувати повноцінне медичне обслуговування, систематично проходити реабілітаційні заходи в санаторіях [2].

Висновки. Таким чином, метою психологічної допомоги учасників АТО є відновлення їх психічного здоров'я. З огляду на виявлені проблеми, психологам потрібно звертати особливу увагу на методи роботи з постраждалими та їх психологічний і фізіологічний стан, з метою уникнення розвитку посттравматичних стресових розладів. Використовуючи вищевказані методи психологічної допомоги можна ефективно протидіяти травматичним факторам і сприяти покращенню психічного здоров'я учасників бойових дій. Отже, психологічна допомога є ефективним методом для мінімізації негативних психологічних наслідків та попередження розвитку ПТСР. Шляхами подальшого дослідження проблеми є розробка тренінгу, що сприятиме підготовці особистості до стресу в умовах психотравмуючої професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Види та напрямки психологічної допомоги психотравмованим військовослужбовцям. Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. К. : НУОУ, 2014. Вип. 4 (41). С. 168-173.
2. Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2015. Вип. 3. С. 137-141.
3. Бриндіков Ю. Л. Травматичні стресові розлади у військовослужбовців як сфера реабілітаційної діяльності фахівців соціальних служб. Педагогіка та психологія: сучасний стан розвитку наукових досліджень та перспективи: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Запоріжжя, 13-14 жовтня 2017 р.). Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2017. С. 96–99.
4. Величко С.В. Адаптационный потенциал военнослужащих в психологической подготовке к гражданской жизни: автореф. дис. ... на соиск. уч. степ. канд. псих. наук: 19.00.07 / СевероКавказский государственный технический университет. – Ставрополь, 2014. 14 с.
5. Гоцуляк Н.Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер.: Педагогічні та психологічні науки. 2015. № 1. С. 378-390.
6. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 1. Теория и методы / Тарабрина Н. В. и др. М.: Когито-Центр, 2007. 208 с.
7. Коли людина повернулася з АТО, а її психіка – ні... [Електрон. ресурс] / Режим доступу: <http://www.day.kiev.ua/uk/article/cuspilstvo/koly-lyudynapovernulasya-z-ato-yiyi-psyhika-ni>

Терещенко Кіра Володимирівна,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
лабораторії організаційної та соціальної психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність дослідження. У сучасних умовах соціально-політичної та соціально-економічної нестабільності усе більше уваги приділяється питанням забезпечення психологічного благополуччя населення. Отже, актуальним є пошук детермінант психологічного благополуччя особистості, до яких можна віднести толерантність як особистісну характеристику.

Мета цього дослідження полягає в аналізі толерантності як детермінанти психологічного благополуччя особистості.

Виклад основного матеріалу. Психологічне благополуччя слід розглядати як цілісний психологічний феномен, в основу якого закладено принцип активності та гнучкості мислення, прагнення до стійкої позитивної (психічної) рівноваги, а також сукупність суб'єктивних переживань особистості з приводу оцінки навколишнього світу та свого місця в ньому [7].

На думку вчених, психологічне благополуччя є показником психологічного здоров'я особистості. Дійсно, як свідчить дослідження І. Галецької, психологічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя (як ресурсу та стану), оскільки є потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальним та іншим оточенням [4].

Слід зазначити, що в західних дослідженнях психологічне благополуччя аналізується в рамках гедоністичного підходу як відчуття щастя й задоволеності, а також в рамках евдемонічного підходу – як повнота самореалізації. Багатовимірною моделлю психологічного благополуччя, створеною західною дослідницею К. Ріфф, поєднує в собі обидва підходи. Зокрема, авторка моделі виокремлює шість основних складових психологічного благополуччя: автономність (здатність бути незалежним, протистояти соціальному тиску і оцінювати себе виходячи з власних стандартів); самоприйняття (позитивне ставлення до себе і свого минулого); особистісне зростання (сприйняття свого життя як процесу самореалізації); мета в житті (переживання осмисленості життя, наявність занять, що додають життю сенсу); управління середовищем (успішне управління навколишнім середовищем, здатність домагатися бажаного); позитивні відносини з іншими (здатність бути відкритим спілкуванню і ставитися до інших людей тепло, з турботою і довірою) [2; 7].

До основних критеріїв психологічно здорової особистості вітчизняні вчені відносять адекватне сприйняття навколишнього середовища, свідоме здійснення вчинків, активність, працездатність, цілеспрямованість, здатність встановлювати близькі контакти, повноцінне сімейне життя, почуття прихильності і відповідальності по відношенню до близьких людей, здатність складати та здійснювати свій життєвий план, орієнтацію на саморозвиток, цілісність особистості, високий рівень особистого розвитку, розуміння себе і інших, уявлення мети і сенсу життя, особистісну саморегуляцію, уміння адекватно відноситися до інших людей та до себе, усвідомлення відповідальності за своє життя і свій розвиток [5]. Отже, толерантне ставлення до інших людей та до себе можна розглядати як один з критеріїв психологічного здоров'я особистості.

Дослідники І. Аршава та Д. Носенко зазначають, що суб'єктивне благополуччя має два виміри, – когнітивно-рефлексивний та емоційний, – і характеризується в аспекті першого виміру почуттям задоволення життям, а в аспекті другого – переважанням у досвіді

життєдіяльності людини позитивних емоцій над негативними [1]. Отже, суб'єктивне благополуччя пов'язане із загальним світосприйняттям особистості і може бути детерміновано рівнем її толерантності.

У літературних джерелах існує кілька підходів до тлумачення поняття «толєрантність» (лат. *tolerantia*), що у перекладі означає «терпимість». Зокрема, згідно з Філософським енциклопедичним словником «толєрантність» – це термін, котрим позначають доброзичливе або, принаймні, стримане ставлення до індивідуальних та групових відмінностей (релігійних, етнічних, культурних, цивілізаційних) [10].

Разом з тим, на думку багатьох вчених, толєрантність не є пасивною рисою та виходить за межі суто терпимості. Дійсно, згідно з поглядами Ю. Яценко, толєрантність – це, перш за все, особистісна якість, що виражається в активній моральній позиції і психологічній готовності людини до побудови конструктивної взаємодії з іншими людьми, що відрізняються від неї соціальної, культурної, конфесійною приналежністю, інтересами, потребами, світоглядом [11].

Дослідниці Г. Солдатова та Л. Шайгерова виокремлюють такі чотири аспекти вивчення толєрантності особистості: як психологічної стійкості, як системи позитивних установок, як сукупності індивідуальних якостей, як системи особистісних та групових цінностей [9].

Характеристики толєрантної особистості за Г. Олпортом включають знання самого себе, захищеність, відповідальність, відсутність схильності обвинувачувати в усіх бідах оточуючих, автономію, здатність до емпатії, тощо. Навпаки, інтолєрантна особистість характеризується авторитаризмом, консерватизмом, упередженістю, стереотипністю, проективністю, тощо [6].

Про наявність зв'язку між різними аспектами психологічного благополуччя та толєрантністю особистості свідчать роботи Н. Бахаревої [2], І. Белашевої [3], В. Павленко [7], С. Панченко [8] та ін. На думку І. Белашевої, толєрантність як інтегративна риса особистості бере участь у реалізації функції поведінкової та діяльнісної регуляції, є важливим компонентом життєвої позиції особистості, сприяє збереженню особистісної цілісності, що виявляється у психологічній стійкості особистості у ситуаціях спрямованого негативного впливу [3].

У свою чергу, Н. Бахарева, досліджуючи зв'язок між суб'єктивним благополуччям людини та її толєрантністю, відмічає, що розвиток суб'єктивного благополуччя особистості відбувається здебільшого на основі формування внутрішньої безпеки, яка є постійно-позитивним фоном сприйняття поточної дійсності, а також на основі довіри, що дозволяє людині зайняти певну ціннісну (упереджену) позицію по відношенню до самого себе. Саме така позиція, на думку вченої, є передумовою проявів терпимості, прийняття та інших толєрантних тенденцій особистості [2].

Згідно з поглядами С. Панченко, толєрантність є сенсоутворювальним компонентом ціннісної системи особистості, сприяє збереженню особистісної цілісності, є динамічним фактором особистісного становлення, детермінантою розвитку мотиваційної сфери психологічно здорової особистості [8].

Таким чином, толєрантність можна розглядати як одну з детермінант психологічного благополуччя особистості.

Висновки. Психологічне благополуччя є комплексним психологічним явищем, яке обумовлено впливом багатьох особистісних чинників. Врахування толєрантності як однієї з детермінант психологічного благополуччя сприятиме забезпеченню збереження психологічного здоров'я особистості.

Список використаних джерел

1. Аршава І.Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти / І.Ф. Аршава, Д.В. Носенко // Вісник ДНУ: Серія: Педагогіка і психологія. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 3–10.
2. Бахарева Н.К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: дис. ... канд. психол. наук. : 19.00.01. Хабаровск, 2004. 150 с.

3. Белашева И.В. Толерантное поведение как критерий психологического здоровья личности. *Мир науки, культуры, образования*. 2014. 6(49). С. 243-245.
4. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. №2(1). С. 49–58.
5. Кашлюк Ю.І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Психологічний часопис*. 2017. Том 7. № 3. С. 47–58.
6. Олпорт Г. Толерантная личность. Национальный психологический журнал. 2011. №2(6). С. 155–159.
7. Павленко Г.В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*. Том 7. Випуск 47. 2019. С. 208-219.
8. Панченко С.А. Развитие толерантности как условие сохранения психологического здоровья подростков : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Ставрополь, 2007. 258 с.
9. Психодиагностика толерантности личности / под ред. Г.У. Солдатовой, Л.А. Шайгеровой. М. : Смысл, 2008. 172 с.
10. Філософський енциклопедичний словник / [голова редкол. В. І. Шинкарук]. К. : Абрис, 2002. 742 с.
11. Яценко Ю.С. Воспитание толерантности студентов средствами межкультурной коммуникации в процессе языкового образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. М., 2008. 20 с.

Троїцька Марина Євгенівна,
старший викладач кафедри психології
Комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

Актуальність дослідження. Введення карантину змінює звичне середовище життєдіяльності людини і суспільства. Підвищується рівень індивідуалізації, згортається сфера публічного спілкування. «Життя і робота у віддаленому режимі» пов'язані з низкою ризиків, подолання яких потребує нових ресурсів і умінь.

Карантин як режим ізоляції або самоізоляції людей поряд з важливими плюсами для соматичного здоров'я, має негативний вплив на соціальне та психологічне здоров'я, включаючи симптоми посттравматичного стресу, розгубленість і гнів.

Психологічні наслідки карантину можуть бути тривалими і вести до зміни психологічного статусу особистості подібно до тих, які виникають у людей, що зіткнулися з війною.

В соціальній ізоляції змінюється сприйняття людиною свого існування, починає формуватись або посилюється страх можливої загибелі. Безпосереднє оточення, соціальний простір, які були освоєні як ресурс життєдіяльності, починають ідентифікуватися як небезпека. Карантин позбавляє можливості використання звичних інструментів соціальної взаємодії. Соціальні зв'язки, в яких склалася особистість, видозмінюються і розриваються, вимушено змінюються стереотипи як оцінки того, що відбувається, так і поведінки в ньому. Те, що було ресурсом життя, сприймається як потенційна загроза – ця ситуація стає екзистенційним викликом, який потрібно пережити особистості і суспільству. Все це призводить до нетипових переживань, стресів і психологічно травмує особистість, впливає на суспільні процеси [3].

Мета статті – визначити основні психологічні проблеми під час карантину з позиції психологічної травматизації.

Виклад основного матеріалу. Новизна і невизначеність умов життя суспільства в режимі карантину вимагають усвідомлення і прийняття спеціальних заходів щодо пом'якшення пережитого соціального шоку, особливо щодо надання інформації та тривалості карантину.

Існує широкий спектр психологічних наслідків карантину, включаючи симптоми посттравматичного стресу, депресію, почуття гніву і страху, а також зловживання психоактивними речовинами. Порівняння симптомів посттравматичного стресу у батьків та дітей, які перебували на карантині, з тими, хто цього уникнув, виявило, що середні показники посттравматичного стресу у дітей, що були на карантині, в чотири рази вищі. Близько третини батьків, що перебували на карантині, виявляли симптоматику психічного розладу, пов'язаного з травмою (серед батьків, які не перебували на карантині, лише 6% виявляли подібну симптоматику). Страждають від негативного психологічного впливу карантину більшою мірою люди з психічними розладами, люди у кризових чи складних життєвих ситуаціях, люди певної професійної сфери, зокрема – працівники сфери охорони здоров'я. Проте даних прямої залежності психологічного впливу карантину від демографічних та соціально-психологічних передкарантинних предикаторів на даний час не виявлено. Карантин, швидше, виступає як тригер або маркер психологічних проблем особистості, групи, громади.

Перехід на карантин – це «ексклюзивний» досвід, який часто може лякати і мати негативні психологічні наслідки, що можуть проявитися через багато місяців і років. У процесі планування і дотримання карантину слід вжити заходів для мінімізації цих психологічних впливів. Додаткової підтримки та особливої уваги під час карантину потребують цілі групи людей – зі слабким психічним здоров'ям, люди похилого віку, медичні працівники. Інші категорії населення (учні, молодь) теж можуть відчувати не менший шок – кожен по-своєму. Страх, апатія, ступор, емоційні розлади; депресія, стрес, поганий настрій; дратівливість, розлади сну; симптоми ПТСР; гнів, емоційне виснаження – психологічні «ефекти» карантину та післякарантинного періоду.

До основних стресорів відносять:

- тривалість карантину;
- страх зараження;
- розчарування і нудьга;
- недостатню забезпеченість;
- неадекватна інформація [1].

Серед найбільш стресогенних факторів можна назвати тривалість і невизначеність термінів карантину. У ситуації невизначеності люди слабо розуміють що саме і чому відбувається. Істотно впливає загроза відсутності основних звичних предметів постачання – таких як продукти харчування, вода і одяг.

Стресовий вплив надає недостатня інформація від органів охорони здоров'я про мету карантину і керівних вказівок щодо дій, які необхідно вжити, а також перенасиченість інформаційного простору викривленою інформацією.

Дослідники відзначили, що недостатня і викривлена інформація здатна викликати стресові реакції широкого спектру. До їх числа належать:

- емоційну стурбованість: відчуття тривоги, неспокою, рефлексивні процеси, пов'язані з цим занепокоєнням;
- загострення інформаційних потреб: інтерес до інформації щодо негативних факторів, а також поведінка, орієнтована на пошук такої інформації;
- зусилля до захисту: всі аспекти уникнення дії шкідливих факторів, захисту себе і своїх близьких;
- реактивно-психотична тенденція: прояви магічного мислення, незвичайних тілесних відчуттів [5].

Люди, що знаходяться на карантині, вже відчувають високий рівень страху перед зараженням і можливістю зараження інших. Перебуваючи в карантині, вони часто схильні до

катастрофічних інтерпретацій подій, і відсутність точної інформації може це погіршити. Важливо, щоб люди, які знаходяться в карантині, мали доступ до актуальної, точної інформації, яка чітко і послідовно повідомляє причини карантину, дає можливість зрозуміти будь-які зміни в плані карантину, особливо щодо його тривалості, відображає повну картину того, що відбувається, а не лише оперує загрозливими даними.

Стресори посткарантинного періоду – фінансові ускладнення та стигматизація (ворожість, дискримінація за різними ознаками)

Карантин передбачає зміни режиму життя. Полегшити стрес від втрати звичних свобод і можливостей, знизити розчарування від життєвої ситуації в цілому, надати позитивний сенс пережитої ситуації може допомогти виділення альтруїстичного аспекту карантину: участь у добровільному забезпеченні безпеки інших людей. У ситуації загостреної екзистенційної чутливості люди, частіше за все, сприймають те, що відбувається не в категоріях раціональності і доцільності, а в етичних категоріях добра, зла, справедливості, належного і сутнісного. Усвідомлення гуманістичного сенсу власної тимчасової ізоляції може навіть підвищити особистісні ресурси індивіда – але в тому випадку, коли він в цій якості буде визнаний суспільством. Цьому можуть сприяти відповідні психологічні проекти, що розкривають і підтримують гуманістичні аспекти карантину.

Висновки. Таким чином, пандемія COVID-19 є не тільки епідеміологічною, але й психологічною кризою, яка проявляється у психотравмуючій симптоматиці. Соціальне дистанціювання перевіряє здатність до регуляції процесів соціального функціонування особистості, стійкості соціальної ідентичності, особистісної зрілості і компетентності.

Список використаних джерел

1. Бодров В. А. Інформаційний стрес: навч. посібник для вузів. М. : ПЕРСЕ, 2000. 352 с.
2. Ідрисов К. А. Динаміка посттравматичного стресового розладу у цивільних осіб, які пережили загрозу життя в зоні локального військового конфлікту. *Соціальний захист і клінічна психіатрія*. 2002. Т.12. Вип. 3. С. 34-37.
3. Милграм С. Експеримент у соціальній психології. СПб. : Пітер, 2001. 336 с.
4. Тарабрін Н. В. Основні підсумки і перспективні напрямки дослідження посттравматичного стресу. *Психологічний журнал*. 2003. т.24. № 4. С. 5-18.
5. Щербатих Ю. В. Психологія стресу і методи корекції. СПб. : Пітер, 2006. 256 с.

Федоренко Ірина Леонідівна,
практичний психолог Кролевецької
ЗОШ I-III ступенів №2 ім. М.О. Лукаша
Кролевецької міської ради Сумської області

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ПІСОЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Актуальність дослідження. Немає людини, яка ніколи б не переживала почуття страху. Стурбованість, тривога, страх – такі самі невід’ємні емоційні вияви нашого психічного життя, як і радість, захоплення, гнів, подив, смуток.

Підлітковий вік – це час бурхливого та суперечливого розвитку, який характеризується значними змінами як в організмі, так і в психіці дитини, котрі відіграють виключно важливу роль у формуванні особистості. Не випадково французький філософ Ж.-Ж. Руссо назвав підлітковий вік «другим народженням». Це час фізичних, когнітивних і емоційних перетворень, які наближають дитину до дорослості, підліток прагне розібратися в собі, побільше про себе дізнатися, зрозуміти себе. Окрім фізіологічних змін, притаманних цьому віку, відбуваються зміни й емоційної сфери. Дуже часто підлітки переживають негативні емоційні стани, серед яких окремо виділяється страх.

Дитячі страхи, якщо правильно до них ставитись, розуміти причини їх виникнення, частіше за все зникають безслідно. Якщо ж вони хворобливо загострені або зберігаються достатньо довгий час, тоді це свідчить про неблагополуччя, фізичну та нервову ослабленість дитини. Для того, щоб вплинути на дитину, допомогти їй звільнитись від страху, дорослим (батькам, спеціалістам) необхідно знати, що таке страх, яку функцію він виконує, як виникає та розвивається, чого найбільше бояться діти і чому, і не менш важливо, які методи психокорекційної роботи є найбільш ефективними, дієвими у подоланні страхів дітей молодшого підліткового віку.

Метою статті – розкрити особливості корекції страхів у дітей молодшого підліткового віку методом пісочної терапії.

Виклад основного матеріалу. У психологічних словниках страх трактується як емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної чи уявної загрози.

Проте слід зазначити: страх, як і інші приховані переживання (гнів, страждання), не є однозначно шкідливим. Страх виконує різноманітні функції у психічному житті людини. Він регулює діяльність, поведінку, убезпечує людину від можливого травматизму. Так, як і реакція на загрозу, він допомагає людині уникнути зустрічі з нею, відіграючи тим самим захисну, адаптивну роль у системі психічної регуляції. Страх може бути своєрідним засобом пізнання навколишньої дійсності, що приводить до більш критичного та вибіркового ставлення до неї.

Дорослішання дитини супроводжується появою тих чи інших страхів. Такі вікові фобії – ознака нормального розвитку, крім того, вони важливі для людини, так як є етапами адаптації до умов навколишнього світу.

Отож, в певні періоди життя і дорослішання дитини більшість страхів є нормальною, цілком природною реакцією на незрозуміле, непізнане, невідоме.

«Нормальний» дитячий страх тримається не більше місяця, а потім безслідно проходить, а іноді змінюється новим. Якщо дитячий страх вчасно не пережитий і не освоєний, він може надовго затриматися і залишитися в дорослому віці, що значно ускладнить життя.

Але страх виконує і негативну функцію, що іноді призводить до фатального руйнування психічного й нервового здоров'я. Патологічним страх є тоді, коли він перешкоджає спілкуванню, розвитку психіки і призводить до соціальної дезадаптації і психосоматичних захворювань.

Діти 9-11 років переживають з приводу успіхів у навчанні, спорті, дуже близько до серця сприймають різного роду невдачі, відокремленість від колективу, страх викликають тести і екзамени в школі, оцінки, фізична травма. Страх здатні викликати також певні великі тварини, висота, глибока вода, грім, блискавка, а також незнайомі люди, які можуть нести в собі загрозу (хулігани, п'яні, підозріло одягнені).

На цьому тлі молодший підлітковий вік відрізняється і безліччю позитивних факторів: зростає самостійність дитини, більш різноманітними та змістовними стають відносини з іншими дітьми, дорослими, значно розширюється сфера діяльності і т.д. Набуття почуття дорослості, прагнення відмежуватися від усього підкреслено дитячого – основна характеристика молодшого підлітка. Фізіологічні особливості пубертатного віку визначають крайню емоційну нестабільність підлітка.

Поява потреби у гідному становищі в колективі однолітків, в сім'ї; підвищений інтерес до питання про «співвідношенні сил» у класі; прагнення уникнути ізоляції, обзавестися вірним другом.

Когнітивна перебудова є, на думку багатьох дослідників, головною подією, яка започатковує багато якісних змін у поведінці підлітків, перш за все, відоме всім відкриття власного Я.

Молодший підлітковий етап є одним з основних у процесі становлення емоційно-вольової регуляції особистості. Саме на межі 10-12 років підвищується збудливість,

проявляється різка зміна настроїв і переживань. В певних умовах шкільного життя, як відмічає Д.І. Фельдштейн, зовні хвилювання та обурення дитини можуть не проявлятися, а інколи (це стосується міжособистісної сфери) може проявлятися імпульсивність у поведінці.

Особливе місце у становленні емоційної сфери молодшого підлітка займає прояв критичності до інших та до себе – це одна з найперших прикмет початку пубертатного періоду, який має місце наприкінці молодшого шкільного віку (10 років).

Розвиток рефлексії та довільності поведінки, які є надбанням молодшого шкільного віку, продовжують активно розвиватися в молодший підлітковий період. Зростання самосвідомості призводить до того, що дитина досить критично оцінює власну зовнішність і душевні властивості, активно рефлексує оцінку дорослими її вольових якостей та здібностей.

Нова стадія емоційного розвитку характеризується появою здібності до децентрації, тобто здібності відсторонитися від власних емоційних переживань, сприймати емоції, емоційні стани іншої людини. Найбільш суттєва властивість взаємин між молодшими підлітками – їх принципова рівноправність, яка включає, першу чергу, право на власну емоційну оцінку всього, що відбувається у групі. Спостерігається ситуативний інтерес до внутрішнього світу, як власного, так і оточуючих підлітка дітей. Саме в цей період спостерігається притаманний тільки цьому періоду новий виток егоцентризму. За Д. Елкіндом, молодші підлітки відчують себе об'єктами постійної уваги та оцінювання оточуючими, їхні реакції постійно намагаються передбачити.

Дослідники вказують, що переживання страхів у підлітковому віці проходять дуже болісно за відсутності базової довіри до світу. Без цієї основи усі подальші захисні механізми психіки будуть відірваними та позбавленими необхідної сили. Вони швидко і легко руйнуватимуться за умови стресу і залишатимуть індивіда без захисту у психотравматичній ситуації. Якщо захисні механізми слабкі або ж односторонні і не справляються зі своєю функцією страхи можуть розростатися настільки, що це призводить до невротичних розладів, перешкоджає навчальній діяльності, блокує комунікацію, викривлює емоційно-вольову сферу підлітка.

За даними С. Томчука найбільш важливими завданнями роботи, спрямованими на корекцію дитячих страхів, є зняття стану тривоги та хвилювання, надмірного психоемоційного збудження, зміна ставлення до суб'єктивного джерела тривоги, научіння свідомо оцінювати та адекватним способом реагувати на ті чи інші внутрішньоособистісні проблеми та конфлікти, які часто і є причинами негативних психічних станів.

Завданням корекційної роботи є сприяння усвідомленню дітьми своїх страхів через їх об'єктивацію (в малюнках, текстах, інших виразних засобах); застосування методів релаксації, переборення страху та знаходження задовільного виходу зі складних, «страшних» ситуацій з метою звільнення дитини від власних страхів; релаксаційна та терапевтична робота, спрямована на розвиток саморегуляції; формування вміння зосереджувати увагу на об'єктах та ситуаціях, що викликають страхи; перехід від зовнішніх об'єктів до власних внутрішніх станів та трансформація цих станів в позитивному напрямі; підвищення ефективності взаємодії дітей з педагогами, батьками, товаришами; формування ефективної комунікації.

Психокорекційна робота, насамперед має бути спрямована на подолання причини виникнення страхів та зниження інтенсивності переживання їх дитиною. Робота проводиться не зі страхом, а з особистісним відношенням дитини до причин, що його породили.

В корекційній роботі з дітьми найбільш ресурсним моментом є саме спілкування з психологом, котрий впевнений у власних силах, співчуває дитині та не боїться труднощів та її страхів.

Сьогодні одним з найбільш популярних методів психологічної допомоги є пісочна терапія. Завдяки цьому відносно новому методу, у дитини розвивається здатність до самовираження і творчого сприйняття світу. Як зазначає Н.В. Тарасенко, пісочна терапія, є провідним методом корекційного впливу та надає дитині можливість виявити свої найглибші емоційні переживання, звільнитися від страхів.

Згідно Юнга, людська психіка має свою глибоку мудрість і потенціал до зцілення і трансформації, власною системою самозбереження, деяким психічним імунітетом. Проте, щоб цей імунітет з'явився, потрібні певні умови. Одна з таких умов – це створення надійного і безпечного простору, в якому дитина може виражати і досліджувати свій світ, перетворюючи свій досвід і свої переживання, часто незрозумілі або турбуючі, в наочні і відчутні образи. На думку Юнга, процес гри в пісок вивільняє заблоковану енергію і активізує можливості самоцілення, закладені в людській психіці.

Метою пісочної терапії є не змінювати дитину, не нав'язувати їй поведінкових навичок, а дати можливість бути самою собою. Основними інструментами даного методу є пісок і мініатюрні фігурки, для створення пісочної картини. Гра з піском надає можливість позбутися психологічних травм за допомогою перенесення на площину пісочниці своїх внутрішніх переживань та фантазій.

А.М. Сусла пропонує цей метод використовувати в роботі з дітьми з наступним спектром проблем: різні форми порушень поведінки; складнощі у взаєминах з дорослими і однолітками; психосоматичні захворювання; підвищена тривожність, страхи; складнощі, пов'язані із змінами у родинній і в соціальній ситуаціях. Пісочна терапія використовується як допоміжний метод в корекційній роботі.

Можливості пісочної терапії: проживання негативного емоційного досвіду в процесі творчого самовираження; програвання психотравмуючих ситуацій на символічному рівні; зміна відношення до себе, до свого минулого, теперішнього і майбутнього, до значимих подій; зміцнення (пробудження) довіри до світу, розвиток нових відкритих, продуктивних відношень зі світом.

Серед переваг методу варто відмітити його універсальність. Використовувати пісочну терапію можна з дітьми різного віку, раси, культури та віросповідання, а також без урахування рівня їх розвитку. З його допомогою легко реалізувати ресурси самосвідомості і забезпечити їх активність під час всього періоду корекційної роботи.

У першу чергу, робота з піском – це прекрасна можливість для самовираження, розвитку творчих здібностей, а також простий і дієвий спосіб навчитися виражати свої почуття, емоції, переживання. Заняття пісочною терапією під керівництвом психолога дає відповіді на багато питань, що стосуються внутрішнього емоційного світу, дозволяє розкрити справжні причини конфліктів, страхів, і надалі провести корекцію.

По-друге, гра з піском – це природна, доступна і звична для кожної особистості форма діяльності, й тому пропозиція психолога пограти на піщаному столику зазвичай сприймається підлітками з ентузіазмом, сприяє формуванню емоційного комфорту і відкритості особистості у процесі психотерапевтичних занять.

По-третє, пісок має дивовижну властивість трансформувати агресію, страхи, невпевненість у собі, перетворюючи усе у продуктивні дії.

Врешті, робота з піском допомагає знизити боязнь оцінки з боку найближчого оточення та пов'язані з ним страхи й невпевненість особистості. Це обумовлено тим, що пісок дуже демократичний матеріал, він дозволяє працювати з собою кожному і навіть тому, хто не має особливого художнього дару.

Завдання пісочної терапії: розкриття індивідуальності, активізація творчих здібностей та фантазії, розв'язання психологічних проблем, позбавлення комплексів та страхів, зняття внутрішнього напруження та отримання емоційного задоволення, розвиток координації рухів, дрібної моторики, орієнтації в просторі, формування навичок позитивної комунікації, покращення пам'яті, уваги і просторової уяви. В 11-12 років діти починають частіше використовувати фігурки людей та програвати конфлікти, а композиції дітей 12-13 років відображають реальне життя, мрії про майбутнє.

Варіантів роботи в пісочниці зі страхами безліч: страх можна закопати, встановити охорону, зі страхом можна потоваришувати, нагодувати, перетворити його на доброго тощо. З метою розвитку емоційної сфери в пісочниці можна працювати малюючи різні види

обличчя коли людина радіє, ображається, сумує, боїться тощо. Все залежить від фантазії та внутрішніх відчуттів клієнта та майстерності психолога.

Висновки. Підсумовуючи вище сказане, можемо сказати, на сьогодні відзначається тенденція зростання кількості дітей зі страхами, з якими тісно пов'язані хвилювання та почуття невпевненості в собі, що в свою чергу, негативно впливає на самооцінку. Тому підліток може неадекватно оцінювати свої можливості та переживати невдачі в житті. Для ефективного подолання дитячих страхів в першу чергу необхідно чітко визначити, чого саме боїться дитина, як сильно, з чим пов'язане виникнення страхів.

Пісочна терапія – допомагає створити контакт із зовнішнім світом та подивитися на ситуацію збоку. Перевагою пісочниці є усвідомлення проблем, використовуючи символічні образи та можливість зміни персонажів, розвитку подій, сценарію. Саме це робить пісочниці терапевтичною, дозволяє змінити відношення до подій, до себе, до інших та знайти правильне вирішення. Це маленька модель зовнішнього і внутрішнього світу, де відбуваються всі позитивні та негативні події. Це допомагає почуватися клієнтові творителем свого світу, який здатний його змінити. Уміння бачити й оцінювати в собі страх дозволить підлітку ефективно, здоровим шляхом справлятися з тривожною ситуацією.

Список використаних джерел

1. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія]. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
2. Татенко В.А. Проблема розвитку суб'єктивних механізмів психічної активності в онтогенезі: зб. текстів виступів на Міжнародних наукових Костюківських читаннях. Т. 1. К., 1992. С.76-77.
3. Ван Джун. Психологічні відмінності молодшого школяра та молодшого підлітка на певному етапі соціалізації. Збірник наукових праць. К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2011. с. 832.
4. Рябовол Т.А., Комарицька К.Д.. Дослідження особливостей актуальних страхів сучасних підлітків. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 14. 2016. с.140
5. Шкільні страхи: види, умови прояву та шляхи подолання: монографія / М.А. Кузнецов, І. В. Бабарикіна; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Х. : ХНПУ, 2012. 227 с.

Федько Сергій Миколайович,

практичний психолог Роменського фахового коледжу
Київського національного економічного університету
ім. Вадима Гетьмана м. Ромни Сумської області

ОЗНАКИ І ПРИЧИНИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Актуальність дослідження. В умовах політичної та соціально-економічної кризи в Україні відбувається подальше зменшення впливу інституту сім'ї на формування особистості поряд зі зростанням впливу засобів масової інформації, зокрема мережі Інтернет. Інтернет виступає важливим фактором соціалізації дітей та підлітків. Сьогодні все частіше для позначення підлітків та молоді використовують такі назви, як «покоління Google», «меленіали» або digital natives (цифрові аборигени). Ці визначення акцентують увагу на провідній ролі медіа у процесі соціалізації. Згідно із даними ЮНЕСКО, навіть 3-4 річні діти проводять у мережі Інтернет 30 годин на тиждень. Для порівняння, вони ж дивляться телебачення близько 28 годин на тиждень [2, с. 212]. Сучасні технології здатні здійснювати сильний вплив на свідомість та підсвідомість дорослих людей, не кажучи вже про дітей та підлітків Згідно із даними дослідження, проведеного у 2011 році у США [6], серед опитаних

500 студентів 73% не змогли б навчатися без використання технологій, а 38% сказали, що не можуть провести більше 10 хвилин без перевірки свого ноутбука, планшета, електронної книги, смартфона. Ще більше Інтернет приваблює неповнолітніх, незважаючи на те, що час, проведений із комп'ютером, йде на шкоду навчальній, дозвіллевій та іншим видам діяльності та здоров'ю. З одного боку, мережа Інтернет є безмежним джерелом корисної та цікавої інформації, яке допомагає здобувати нові знання. З іншого, діти та підлітки проводять час в Інтернеті більше не з пізнавальною метою, а з рекреаційною. Спілкування в соціальних мережах та на форумах, онлайнві ігри для них стають все більш бажаним проведенням вільного часу. Саме тому в багатьох батьків та педагогів викликає занепокоєння те, що діти та підлітки буквально «не виходять» з мережі.

У зв'язку із масовим використанням цифрових технологій в українському суспільстві актуальною стала проблема патологічного використання мережі Інтернет або Інтернет-залежності. Чисельність користувачів Інтернету збільшується щороку в середньому на 2-3 млн. Так, у 2014 році кількість Інтернет-користувачів в Україні складала 18,8 млн. У 2015 році загальна Інтернет-аудиторія на всій території України зросла до 59% і складає 21,8млн користувачів (результати дослідження, проведеного компанією Factum Group Ukraine).

Більшість регулярних користувачів (44%) – це люди віком від 13 до 29 років. У дослідженнях останніх років чітко простежується, що діти та підлітки – в авангарді Інтернет-аудиторії.

Мета дослідження – дослідити причини та наслідки Інтернет-адикції підлітків та молоді, визначити зміст соціально-педагогічної роботи з неповнолітніми, їх батьками та педагогами з метою запобігання формування Інтернет-залежності.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні набула популярності градація залежностей (адикцій) особистості на хімічну та нехімічну [4; 5; 6;]. До хімічних залежностей традиційно відносять алкоголізм, наркоманію, тютюнопаління та токсикоманію. До нехімічних залежностей відносять: любовну та сексуальну адикцію, адикцію від їжі, трудового, адикцію від здійснення покупок (шопінг), адикцію від азартних ігор (гемблінг, лудоманія) та види технологічної залежності (комп'ютерна, Інтернет, телевізійна, залежність від мобільного телефону).

Інтернет-залежність це форма деструктивної поведінки, що виражається у прагненні втекти від реальності і штучно змінити свій психічний стан шляхом фіксації уваги на Інтернет-ресурсах. Терміни «Інтернет-адикція» (Internet Addiction Disorder (IAD),) «комп'ютерна адикція» є синонімічними та позначають один феномен. Існують різні авторські визначення поняття «Інтернет-залежність», але загалом вона включає: 1) залежність від комп'ютера; 2) залежність від Інтернету; 3) залежність від «комп'ютерного» спілкування [3].

Л. Юр'єва і Т. Больбот [6] називають 5 типів комп'ютерної залежності: 1) нав'язливий серфінг; 2) пристрасть до онлайнних біржових торгів та азартних ігор; 3) віртуальні знайомства; 4) кіберсекс (захоплення порносайтами); 5) комп'ютерні ігри.

Інколи використовується поняття «віртуальна адикція» як загальний термін для позначення залежності від мережі Інтернет та комп'ютерних ігор. Вчені пропонують для охарактеризування Інтернет-залежності такі симптоматичні чинники:

- активне та часто агресивне небажання відволіктися від роботи в Інтернеті навіть на короткий час;
- відчуття розпачу та роздратування при зовнішньому відволіканні від Інтернету;
- нездатність спланувати час закінчення роботи в мережі;
- ігнорування домашніх справ, навчання, обов'язків, важливих особистих та ділових зустрічей на період роботи в Інтернеті;
- нехтування власним здоров'ям, скорочення часу сну через роботу в Інтернеті;
- нехтування особистою гігієною та готовність задовольнятися випадковою, одноманітною та неякісною їжею;
- відчуття емоційного підйому під час роботи в Інтернеті;

- постійне очікування наступного виходу в Інтернет;
- скарги оточуючих, що людина забагато часу приділяє мережі.

Б. Мандель [4] називає основний критерій, що розмежовує Інтернет-залежність та звичайне захоплення комп'ютером та мережею – наявність/відсутність шкоди фізичному та психічному здоров'ю, соціальному життю. Один із українських дослідників впливу мережі Інтернет на соціалізацію, Т. Карабін [6] аналізує поняття Інтернет-залежності і називає такі його ознаки: нав'язливе бажання вийти в Інтернет, будучи «off-line» (від'єднаним від мережі Інтернет), та нездатність вийти з Інтернету, будучи «on-line» (під'єднаним до мережі Інтернет). Психологічна роль адиктивної поведінки полягає в тому, що, прагнучи втекти від реальності, людина періодично намагається штучним шляхом змінити свій негативний психічний стан на такий, що дає їй ілюзію безпеки, відновлення рівноваги. Цей процес здатен захопити настільки, що людина стає безпомічною перед своєю пристрастю, вольові зусилля слабшають і не дають можливості протистояти адикції. Користування Інтернетом поглинає час, сили, енергію і емоції так, що узалежнений виявляється нездатним підтримувати рівновагу в житті, включатися в інші форми активності, отримувати задоволення від спілкування з людьми, розвивати інші сторони особистості, проявляти симпатії, співчуття, емоційну підтримку навіть найбільш близьким людям. Особливо актуальною є проблема виникнення Інтернет-залежності у дітей та підлітків, адже вони ще не можуть самотійно протидіяти зовнішнім та внутрішнім імпульсам.

Залежність від Інтернету поширюється надзвичайно швидкими темпами. Це пояснюється тим, що порівняно з іншими видами залежності, формування яких триває протягом тривалого часу, Інтернет-адикція формується в надзвичайно короткий термін, впродовж 1 місяця.

На думку науковців, процесу узалежнення можуть сприяти біологічні, психологічні та соціальні чинники. Можна виділити два основні фактори виникнення умови формування Інтернет-залежності: об'єктивні (кібернетичні) – умови і фактори, пов'язані із властивостями кіберпростору та суб'єктивні (індивідуально-психологічні) – пов'язані з демографічними характеристиками й особистісними властивостями користувачів мережі.

Діти та підлітки становлять особливу групу користувачів Інтернетом. На думку психологів, у сучасних підлітків, з одного боку, значно зросли потреби в самоствердженні, самовизначенні, самореалізації, з іншого – емоційно-вольова сфера та саморегуляція ще не сформовані, а отже, вони легше стають адиктами. Проведені дослідження Інтернет-залежних виявили, що в Інтернет-залежних наявні певні особистісні характеристики, зокрема, у них вищі показники тривожності, фрустрованості, ригідності і агресивності [6]. Головними причинами узалежнення є емоційна незрілість, низька толерантність до фрустрації, схильність до регресуючої поведінки, наявність тривоги та депресії, слабкі адаптаційні можливості, неадекватний рівень домагань та відсутність критичного ставлення до своїх можливостей, наявність проблем у міжособистісному спілкуванні, викривлення мотиваційно-потребової сфери.

О. Дубровіна [4] називає характеристики підлітків із віртуальною адикцією: неадекватна самооцінка, низька когнітивна диференційованість образу «Я», знижена здатність до рефлексії, складність регулювання свого емоційного стану, відсутність конкретних інтересів, переважання інфантильних гедоністичних установок. Як було зазначено, центральне психологічне новоутворення – почуття дорослості – проявляється у прагненні до емансипації, у бажанні бути визнаними дорослими і здійснювати вчинки, притаманні дорослим, і, водночас, відсутність соціального досвіду дорослої особистості, призводять до внутрішніх і зовнішніх конфліктів, емоційної невірноваженості, загострення індивідуальних особистісних якостей, формування певних девіацій. Інтернет-адикція може виступати формою девіантної поведінки неповнолітніх [6].

Т. Вакуліч [1] розглядає такі основні фактори розвитку Інтернет-залежності: особистісні властивості дітей та підлітків, вплив соціального оточення; певні біологічні відхилення в розвитку дитини; можливість використання Інтернет-ресурсів. За результатами

дослідження, у якому взяли участь 316 підлітків, низький рівень Інтернет-залежності склав 43% (з них 66% - дівчата, 34% - юнаки), середній рівень – 23% (з них 65% дівчат, 35% юнаків), високий рівень – 34% (де 35% дівчат і 65% юнаків). Це дослідження підтверджує висновки вчених щодо значного перевищення чоловічих кількісних показників, близько 30%. Те, що юнаки більше «занурені» у віртуальний простір і відірвані від реального, пояснюють незрілим усвідомленням себе як чоловіка та неприйняттям у зв'язку з цим чоловічих якостей та обов'язків [2]. У рамках проведеного дослідження була визначена наявність взаємозв'язків між рівнями Інтернет-залежності учнів та особистісними якостями (акцентуйованими рисами характеру, самооцінкою, рівнем суб'єктивного відчуття самотності, комунікативними і організаційними здібностями тощо). Так, занижена самооцінка була виявлена у 68,8% підлітків із високим рівнем Інтернет-залежності. У 75% підлітків із високим рівнем Інтернет-залежності домінував високий рівень суб'єктивного відчуття самотності, що може бути викликано дезінтеграцією особи в групах, у які та намагалася вступити чи перебувала. Також існує зв'язок між високим рівнем Інтернет-залежності та високим рівнем прояву депресивного стану. Експериментально доведеним є також факт, що коли первинно формується адиктивна особистість (уже не так важливо, з чого все почалося – з Інтернету, азартних ігор, шопінгу, хімічної адикції), виникає така ситуація, коли підліток намагається позбутися однієї адиктивної реалізації, а потрапляє до іншої. Опитані підлітки з високим рівнем Інтернет-залежності відзначали в своєму житті періоди зловживання алкоголем (55%), наркотиками (54%) або іншими речовинами. Також Інтернет-залежність часто поєднується з іншими формами адиктивної поведінки: гемблінг (пристрасті до азартних ігор), гаджет-адикція (залежність від смартфонів, планшетів та іншої електронної техніки) тощо.

Пристрасть до азартних ігор часто супроводжує надмірне захоплення комп'ютерними іграми. Мережа Інтернет пропонує неповнолітнім широкий вибір азартних он-лайн ігор. В Україні відсутня статистика щодо кількості гемблінг-залежних, однак соціологічні дані вказують на існування реальної загрози фізичному та психічному здоров'ю нації. Так, за результатами скринінгової діагностики ігрової адикції у школярів України, 5,72% школярів мають таку залежність (О.С. Осуховська, 2011). Пристрасть до азартних ігор супроводжується зміною поведінки дітей та підлітків, вони стають більш агресивними, дратівливими, пригніченими поза грою. Для школярів із гемблінг-залежністю притаманними є неможливість контролювати потяг до гри, часте повторення епізодів гемблінгу протягом року, повернення в гру знову і знову при наявності негативних наслідків ігрової поведінки для навчання та особистісних відносин.

Інтернет усе більше приваблює дітей та підлітків, які не здатні опиратися легкому шляху отримання задоволення. Проте надмірне користування Інтернетом поглинає час, сили, енергію і емоції настільки, що узалежнений виявляється нездатним підтримувати рівновагу в житті, включатися в інші форми активності, отримувати задоволення від спілкування з людьми, розвивати інші сторони особистості, проявляти симпатії, співчуття, емоційну підтримку навіть найбільш близьким людям.

Л. Юр'євою та Т. Больбот був розроблений спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності, що містить лише 11 питань та дозволяє розподілити відповіді респондентів на 4 категорії: «відсутність ризику виникнення комп'ютерної залежності», «стадія захоплення», «ризик розвитку комп'ютерної залежності», «наявність комп'ютерної залежності».

Швидкість проведення та обробки результатів цієї методики дозволяє широко використовувати її серед учнів середньої та старшої ланки загальноосвітніх шкіл. При поєднанні відповідей учнів із результатами опитування їх батьків щодо частоти, мети, часу використання мережі Інтернет, соціальний педагог може отримати більш об'єктивну картину кількості учнів із Інтернет-залежністю та виокремити учнів, що входять до групи ризику.

Висновки. Інтернет виступає важливим фактором соціалізації дітей та підлітків, для багатьох неповнолітніх він є невід'ємною частиною життя. Батькам та педагогам важливо

навчати підлітків основам безпечної поведінки дитини в мережі, встановлювати та дотримуватися правил користування комп'ютером. Контролювати діяльність підлітків в Інтернеті можуть допомогти новітні програми, які теж не зайвим буде встановити. За їх допомогою можна побачити, які саме сайти самостійно споглядала ваша дитина. Якщо дитина хоче листуватися зі своїми знайомими, то бажано мати сімейний мейл, а не окремі скриньки. Це допоможе батькам зберегти контроль над ситуацією. Відповідно, найкращим способом є довірливе спілкування щодо Інтернету між старшим поколінням та їх технічно підкованими нащадками.

Список використаних джерел

1. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків: дис. кандидата психол. наук : 19.00.07. К., 2006. 269 с.
2. Дубровина О.В. Структурно-содержательные характеристики «я-концепции» личности с виртуальной аддикцией. Педагогическое образование и наука. 2009. № 1. С.86-88.
3. Жданова І.А. Вплив новітніх інформаційних технологій на поширення нехімічних залежностей серед підростаючого покоління. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2008. № 4. С.114-129.
4. Карабін Т. В. Вплив особливостей спілкування в мережі «Internet» на процес соціалізації студентської молоді: дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Івано-Франківськ, 2005. 261 с.
5. Посохова В. В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2006. 155 с.
6. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография. Днепропетровск: Пороги, 2006. 196 с

Ховріна Лариса Олександрівна,
практичний психолог
Некомерційного підприємства
«Сумська дитяча клінічна лікарня Святої Зінаїди»
Сумської міської ради Сумської області

ЕМОЦІЙНІ ПОРУШЕННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Актуальність дослідження. Сучасні інтенсивні методи навчання дітей, зростання психоемоційних перевантажень, напруження соціально-економічного стану населення, посилення внутрішньо-осімейного напруження, розповсюдження асоціальних тенденцій – все це сприяє зростанню емоційних порушень та відхилень поведінки дітей і зокрема у дітей молодшого шкільного віку.

У зв'язку з цим стає актуальною проблема дослідження емоційних порушень у дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме у цьому віці діти найбільш емоційно вразливі, чутливі до негативних чинників різноманітних соціальних впливів.

Мета статті – аналіз причин та факторів ризику виникнення емоційних порушень та прояви цих порушень у молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. Молодший шкільний вік – це період позитивних змін та перетворень, що відбуваються з особистістю. Емоційність – це один із важливих компонентів у розвитку структури особистості дитини.

Емоційна сфера молодших школярів характеризується:

- 1) великою чуйністю на події, що відбуваються;
- 2) щирістю та відвертістю вираження своїх переживань;
- 3) готовністю до афекту страху;
- 4) великій емоційній нестійкості, частій зміні настроїв;

5) свої і чужі емоції і почуття слабо усвідомлюються; виняток становлять базові емоції страху і радості.

Отже, емоції у житті молодшого школяра відіграють важливу роль у розумінні навколишнього світу, вони є головним механізмом внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки, яка направлена на задоволення власних потреб.

Нормальний психічний стан дитини – гарний, бадьорий настрій. Здорова дитина з ранку активна і сприйнятлива. Втомившись за день від уроків, фізичних вправ, взаємин з однолітками та інших форм активності, вона легко засинає глибоким здоровим сном.

Звичайно ж у дитини впродовж дня настрій може змінюватись залежно від усіляких обставин: якщо образили, вдарили, отримав погану оцінку, щось не вийшло, то безумовно, у дитини псується настрій. Але здорова дитина, поки вона не втомилися, легко повертається впродовж дня до гарного настрою. Проте в житті дитини можуть виникати негативні довготривалі ситуації, обставини, з якими дитині важко впоратись. Це можуть бути:

- 1) проблеми, пов'язані з переходом від садочка до школи;
- 2) комунікативні труднощі;
- 3) проблеми взаємин з вчителями;
- 4) проблеми, пов'язані зі змінами сімейних обставин;
- 5) проблеми, що зумовлені ситуацією навчання: перевірка знань під час контрольних робіт; відповідь учня перед класом; отримання низького балу; незадоволення батьків успішністю; невротичний педагог.

Дитина хворобливо реагує на несприятливі чинники, і у разі надсильного подразника – події, що травмує, з якою психіка не в змозі впоратись, виникають емоційні порушення.

Емоційні порушення визначаються як особливості протікання емоційних процесів та реакцій. Виникають емоційні порушення на тлі емоційного неблагополуччя, неврологічної, органічної патології. Емоційне неблагополуччя у дітей у психологічній літературі (Запорожець, Захаров) розглядається як негативний стан, який виникає на тлі важко вирішуваних особистісних конфліктів.

Виділяють три види емоційних порушень з урахування ступеню їх тяжкості: преневротичні, неврози та неврозоподібні стани.

Преневротичні стани (псевдоневрози) є прикордонним станом від психічного здоров'я до хвороби і проявляються у вигляді короткострокових невротичних реакцій (від декількох днів до декількох тижнів). Невротичні реакції мають зворотній характер, виникають у дітей у відповідь на значущі психотравмуючі і/або виснажуючі ситуації.

За звичай невротичні реакції проходять у вигляді:

- соматовегетативних порушень (порушення сну, апетиту, підвищеного потовиділення, серцебиття, коливання артеріального тиску, підвищеної чутливості до холоду, спеки, яскравого світла, гучних звуків; підвищеної втомлюваності);
- змін емоційного стану (вразливість, плаксивість, дратівливість, постійний знижений настрій або його лабільність);
- моторних невротичних порушень (разгальмованість або загальмованість, розкачування, гризіння нігтів, волосся, одягу тощо);
- поведінкових порушень (уникання контактів, вередування, впертість, конфліктна поведінка).

Якщо не усунути ці порушення, виникає загроза зриву адаптаційних механізмів організму і як наслідок, виникання неврозу. Невроз визначають як психогенне захворювання, в основі якого лежить невдалі і непродуктивно вирішувані особистістю протиріччя між нею і значущими для неї чинниками. Невміння знайти вихід веде до психічної та фізичної дезорганізації. Клінічна картина неврозу характеризується астеничними (невропатія), нав'язливими (невроз нав'язливих станів) або істеричними проявами (істеричний невроз).

Психогенними факторами неврозу завжди є:

- конфлікти (внутрішні або зовнішні);
- обставини, які викликали психічну травму;

- стрес;
- довготривалі емоційні або інтелектуальні перенапруження.

Головною, стрижневою ознакою неврозу є наявність внутрішньоособистісного конфлікту у дитини. А. Фрейд виділяла три типи дитячих конфліктів, що лежать в основі неврозу:

1. Зовнішні конфлікти. Вони відбуваються між особистістю дитини та світом і виникають при заборонах та обмеженнях по відношенню до дитини оточуючими. З цим конфліктом пов'язані страхи перед оточуючим світом (страх втрати любові, критики, тощо).

2. Усвідомлені конфлікти. Вони з'являються у дитини, коли виникає протиріччя між інстинктивними бажаннями та вимогами Зверх-Я. Цим конфліктом супроводжується почуття провини.

3. Внутрішні конфлікти. Їх створює ОНО, що має інстинкти і афекти протилежного ряду (любов та ненависть, активність та пасивність, ін.). Ці конфлікти сприймаються Я як загроза та виявляються у дитини в багаточисельних страхах.

На думку А. Фрейда, до неврозу схильні діти, які не в змозі подолати конфлікти. Вони долають відмови у задоволенні інстинктивних спонукань з допомогою методів захисту (заперечення, проекції, регресії, реактивних утворень) або через багаточисельні афективні реакції.

Неврозоподібні стани (розлади) займають проміжне місце між неврозами та органічними захворюваннями. Вони виникають внаслідок органічного ураження ЦНС, патології внутрішньоутробного розвитку, невропатії, травм голови, перенесених інфекційних хвороб. Психотерапія при неврозоподібних розладах малоефективна.

Традиційно виділяють три групи факторів, що призводять до виникнення емоційних порушень у дітей: біологічні, психологічні та соціально-психологічні.

До біологічних відносять:

- генетичні фактори (наприклад, у дослідженнях був встановлений зв'язок між депресивними станами у дітей ті їх батьків);
- соматичну ослабленість внаслідок частих хвороб. Соматична ослабленість сприяє виникненню різних реактивних станів та невротичних реакцій переважно з астенічним компонентом;
- органічну патологію, що виникла у пері- та постнатальні періоди.

До психологічних факторів виникнення емоційного неблагополуччя у дітей відносять:

- особливості емоційно-вольової сфери дитини, зокрема порушення адекватності її реагування на зовнішній вплив, недостатній розвиток навичок самоконтролю, ін;
- такі риси особистості дитини як сензитивність, безпосередність, імпресивність, вираженість почуття власного «Я», контрастність, імпульсивність, нерівномірність психічного розвитку, афективна інертність.

Однак, багаточисельні дослідження вказують на превалюючий вплив соціального середовища, особливо сім'ї на виникнення емоційного неблагополуччя у дітей. Шлях у невротичний розлад може розпочатись з пригнічення темпераменту дитини, коли жорсткі рамки регламентованої поведінки в школі, вдома не дають можливості природньому виразу емоцій, темпераменту. Темперамент як природне в дитині пригнічується неправильним батьківським відношенням, вихованням дитини.

За думкою В.І. Гарбузова існують чотири типи патогенних типів виховання, що можуть привести до емоційних порушень у дітей:

1. Неприйняття (емоційне відторгнення). Такі батьки не люблять в дитині «дитину», вона дратує їх своєю дитячою безпосередністю. Батьки суворо контролюють, жорстоко карають дитину; в іншому випадку відносяться до неї істерично, і дитина росте в атмосфері нескінчених вимог або ж на дитину взагалі не звертають увагу, усуваються від її виховання. Неприйняття формує у дитини невротичний конфлікт, невпевненість в собі, і як наслідок, труднощі адаптації до життя.

2. Гіперсоціальне виховання. Зустрічається доволі часто. Батьки у дитини «правильні люди», які виховують «як повинно», до формалізму пунктуально виконують всі рекомендації з виховання «ідеальної дитини». У вихованні відсутня гнучкість. Дитина стає надмірно дисциплінованою, емоційно стриманою, орієнтованою на думку інших. Відзнака, гарна оцінка вчителя для такої дитини – самоціль. Як наслідок, у таких дітей формується гіперсоціальний або тривожно-помисливий характер, що приводить до психосоматичних захворювань або неврозу, якщо виникають невдачі або крах домагань.

3. Тривожно-помисливе виховання. Спостерігається у тих випадках, коли з народження дитини одночасно виникає і невідступна тривога за неї, за її здоров'я і благополуччя. Любов до дитини перетворюється у страх втрати того, кого люблять. Батьків турбує все: здоров'я, навчання, відношення в колективі. Як наслідок, і дитина тривожно, помисливо сприймає труднощі, важко адаптується до нового. Дитина стає несамостійною, нерішучою, боязкою, вразливою, образливою і невпевненою в собі в наслідок тривожного сприймання дійсності. Життєві труднощі приводять таких дітей до невротичних станів.

4. Егоцентричне виховання. Спостерігається в родині, коли часто єдиний і довгоочікуваний дитині нав'язується уявлення про себе як надзвичайної цінності. При цьому інтереси оточуючих нерідко ігнорується заради дитини. Дитина не привчається розуміти потреби, інтереси інших, чекати своєї черги, не переносить труднощів, агресивно сприймає перепони. Як правило, такі діти розгальмовані, емоційно нестійкі, в них не розвиваються альтруїстичні риси. Коли дитина потрапляє в дитячий колектив, її ніхто не визнає кумиром, на свої вимоги вона отримує відсіч, її не люблять і вона відчуває самотність. Для такої дитини зустріч з однолітками в колективі – психологічна травма. На зміну самовпевненості приходить невпевненість в собі, часто істероїдність поведінки.

До соціальних факторів, що призводять до емоційних порушень у дітей молодшого шкільного віку, також слід віднести і психічну травму. Психічна травма – це зовнішні подразники, що викликають патогенний, болісний вплив на індивіда. Психічна травма може бути двох видів – ситуаційна і пролонгована. До ситуаційних психічних травм відносять раптовий переляк дитини, гострий міжособистісний конфлікт у сім'ї або у школі. Дослідження психологів показують, що найбільший патогенний вплив на особистість дитини мають не гострі психічні травми, а хронічні. Довготривалий вплив зовнішніх подразників (психотравмуючих ситуацій) може призвести до внутрішньоособистісного конфлікту. Але патогенний вплив мають не стільки самі зовнішні подразники, скільки їх значущість для дитини.

Висновки. Таким чином, проаналізувавши причини, фактори ризику виникнення емоційних порушень та їх прояви можна визначити, що ці порушення у дітей молодшого шкільного віку виникають доволі часто. Це обумовлено як віковими особливостями (висока емоційна вразливість, нестійкість, чутливість, готовність до афекту), так і багаточисельними ситуаціями в житті дитини, з якими їй важко впоратись. Спроможність дитини впоратись з обставинами залежить від її індивідуальних особливостей (фізичного, соматичного здоров'я, психологічних особливостей) та соціального середовища, де виховується дитина. Вплив середовища визначає бути чи не бути невротичному стану або неврозу. Невротичний зрив у складній життєвій ситуації можливий у будь-якої дитини, проте попередження зривів можливе за рахунок стилю спілкування батьків, вчителів, їх неформального доброзичливого ставлення до дитини. Якщо у дитини виникли емоційні порушення, то їй необхідна допомога. Бо при відсутності належної психологічної корекції, адекватних змін умов навчання та виховання, емоційні порушення можуть трансформуватись у стійкі властивості особистості та деформувати її подальший розвиток.

Список використаних джерел

1. Гарбузов В.И. Нервные дети. Л. : Медицина, 1990.
2. Мамайчук И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. СПб. : Речь, 2003.

3. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста. под ред. С.Ю. Циркина. СПб. : Питер, 2004.
4. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. М., 1993.

Чечель Світлана Петрівна,
практичний психолог опорного закладу
«Кролевецький ліцей №3»
Кролевецької міської ради м. Кролевець
Кролевецької ОТГ Сумської області

ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ МЕТОДАМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Актуальність дослідження полягає в тому, що сучасні умови життя та діяльності висувають підвищені вимоги до адаптивних механізмів та всього потенціалу організму людини. Велика кількість антропогенних й природних чинників, що являються інтенсивними стресорами, викликають різні форми дезадаптації, нервово-психічні і психосоматичні порушення. Вплив екстремальних обставин на дитину може бути настільки сильним, що особистісні властивості вже перестають відігравати вирішальну роль в розвитку стресового розладу, що може розвинути практично в кожній здоровій та емоційно стійкій людині. Закономірними наслідками стресових станів є зниження продуктивності різних видів діяльності, порушення психічного та соматичного здоров'я людини.

Навчання, як особливий вид діяльності, також характеризується високою нервовопсихічною напругою, інформаційною насиченістю, хронічною втомою, підвищеною тривогою та іншими, дія яких у більшості випадків викликає перенапругу й дезадаптацію, виснаження функціональних резервів організму, зниження працездатності. Особливу увагу, на нашу думку, потрібно приділити вивченню освітнього періода – підготовка та складання ЗНО, адже саме в цей проміжок часу освітні стресові фактори посилюються. Негативний вплив на психічне та соматичне здоров'я, соціальну адаптацію мають психологічні розлади, спричинених навчанням, обумовлюють актуальність даної проблеми.

Мета дослідження – розглянути основні прийоми та методи саморегуляції для можливості поліпшення психоемоційного стану та підвищення рівня стресостійкості учнів випускних класів, для досягнення оптимального психоемоційного стану, що сприятиме успішній підготовці та складання ЗНО

Виклад основного матеріалу. Більшість дослідники відзначають, що стресостійкість як властивість психіки відображає здатність особистості успішно здійснювати необхідну діяльність у різних життєвих ситуаціях. Дослідники вказують, що стрес – це реакція організму людини, яка виникає на дії подразників, незалежно від того, несуть вони позитивний або негативний характер [5]. Стресостійкість особистості – можна розглядати як уміння долати труднощі, сприймати власні емоції, розуміти настрої соціуму, проявляти витримку. Стресостійкість можна визначати сукупністю особистісних якостей, які дозволяють особистості переносити великі інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливої шкоди для власної діяльності і здоров'я [2].

За Т. Тихомировою, стресостійкість виступає як здатність особистості протистояти стресу, самостійно долати проблеми, що виникають на шляху духовного зростання та фізичного самовдосконалення [4]. Серед найбільш значущих факторів, що впливають на стресостійкість виділяють показники тривожності. В наукових працях А. Андрієвої виділені наступні компоненти стресостійкості до яких належать тривожність, що розділяється на особистісну і ситуативну. Особистісна тривожність виражається підвищеною схильністю до занепокоєння й підвищеними тривожними переживаннями без суттєвих на те причин. Поява підвищеної особистісної тривожності може бути викликана гормональними змінами в

організмі, або ж викликана психологічними змінами. Ситуативна тривожність проявляється, коли особистість потрапляє в неприємну для неї ситуацію. Накопичення негативних психологічних станів і підвищення тривожності призводить до постійної напруги, ще за довго до появи неприємної ситуації.

Тривожність як чинник стресостійкості, в науковій літературі згадується в роботах Л. Гіссена, Ч. Спілбергера, І. Фейнгерберга, особистісну і ситуативну тривожність, серед компонентів стресостійкості вивчали М. Смірнова, А. Соловйов. Про наявність зв'язку між ступенем вираженості тривожності й схильності до стресу – А. Хромова, вплив тривожності на стресостійкість вивчали С. Іллінський і Е. Гладишева. Тривожність характеризується властивістю особистості, як відносно постійну, незмінну протягом життя. Ще одним із значущих чинників стресостійкості є саморегуляція, яка являє собою важливу якість, що допомагає зберегти внутрішню рівновагу, контролюючи власну свідомість, і не допускаючи негативних впливів. Вольовий компонент, що виражається у свідомій регуляції дій, приведенні їх у відповідність з вимогами ситуації [2].

На думку Н. Водоп'янової «стресостійкість» – це системна динамічна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресовій дії або упоратися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них без збитку для свого здоров'я і якості виконуваної діяльності [4]. Я. Рейковський під стресостійкістю розуміє здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування і контроль, над вираженням емоцій [8].

Особистісний підхід у вивченні феномена стресостійкості передбачає аналіз особливостей когнітивної, емоційно-вольової, мотиваційної, характерологічної, темпераментальної, психомоторної сфер особистості в контексті нестандартних, напружених ситуацій.

Для корекції психоемоційного стану та підвищення рівня стресостійкості у учнів випускних класів у сучасній психологічній практиці використовується різні методи та прийоми саморегуляції: аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, ментальний імаго-тренінг, уявна репетиція, психотренінг вольової уваги, медитаційні методи, ментальний відео-тренінг, вправи для саморегуляції. Розглянемо їх більш детально.

Ментальний тренінг розглядається як цілісна система методів психологічної підготовки випускників до ЗНО, використовувана у процесі систематичного виховання і самовиховання учня. Ментальний тренінг включає в себе наступні прийоми саморегуляції: аутогенну, ідеомоторну, сюжетнорольову, розумову підготовку учнів, методи розумової репетиції здачі ЗНО, а також різні методи аутонавіювань, методиками медитації тощо.

Аутогенне тренування (АТ) – метод самонавіювання, розроблений німецьким психотерапевтом І. Шульцем в 1932 р. Цей метод припускає навчання людей м'язовій релаксації, розслабленню та самонавіюванню, з метою подальшого самостійного використання для впливу на свій психічний та фізичний стан. Перш за все шляхом самонавіювання досягається розслаблення м'язів (релаксація), а потім у цьому стані проводиться самонавіювання, спрямоване на ті чи інші органи та функції організму. Самонавіювання є умовою підвищення активності процесів саморегуляції станів [11].

Ідеомоторне тренування (ІТ) – це поява нервових імпульсів, які забезпечують виконання того чи іншого руху в момент розумової уяви про нього. В основі ідеомоторного тренування лежить зв'язку думки і рухів. Уявлення про рух тісно пов'язане із самим рухом. Образ руху (уявлення про рух) викликає сам рух, що виявляється в ідеомоторних актах – мікро-рухах м'язів, відповідальних за виконання даного руху в цілому. Ідеомоторні акти були відомі вченим ще в XVII столітті. Перші експериментальні дослідження, проведені М. Шаврель, Д. Менделєєвим. На основі ІТ у 70-х роках XX століття виник новий метод ментального психотренінгу, який одержав назву «уявної репетиції» [10].

Уявна репетиція (МР) – це уявне представлення майбутніх подій, обміркованих подійно. Метод уявної репетиції успішно використовується для адаптації психіки старшокласників до умов майбутнього випробування. Ментальний імаго-тренінг базується

на функціях продуктивної (творчої) уяви, що дозволяє створити у своєму розумі потрібну картину майбутніх дій, спроектувати цей образ у майбутнє, вжитися в нього. Для цього й існують імаго-тренінг та його групові варіанти – психодрама і соціодрама, які допомагають зобразити і пережити себе тим, ким бажаєш, перевтілитися в образ. Існує велике число психотехнічних вправ для імаго-тренінгу.

Психотренінг вольової уваги – до цієї групи відносяться традиційні прийоми і вправи на концентрацію уваги, розвиток пам'яті, навички тактичного мислення, прийняття рішень, корекція самооцінки тощо.

Ментальний відеотренінг (ВМ) – техніка ментальної психологічної підготовки молоді до певного випробування, здійснювана з використанням відеозаписів проведення ЗНО. Що особливо актуально в період карантину в державі, що унеможливорює проведення пробного ЗНО на початку весни. Перегляд відеозаписів дозволяє учням випускних класів наочно побачити можливі помилки на ЗНО, підвищити рівень власної саморегуляції станів. Психологічні ефекти психотренінгу досягаються шляхом групового перегляду й обговорення в груповій дискусії дій, продемонстрованих у фільмі. Залучення до групової дискусії активує комунікативний потенціал учнів випускних класів, змушує коректувати ауто-комунікативні процеси.

Окрім вищезазначених методів, та популярних методів соморегуляції, на нашу думку варто розглянути більш детально такі вправи – таппінг, вправа «Безпечне місце», вправа «Метелик», вправа «Проти тривожне дихання», вправа «Прогресивна м'язова релаксація» [15].

Таппінг (від англійського – «tap») означає «постукування». Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амігдали (або ж мигдалеподібного тіла) – мозкового центру, який відповідає за тривожність. Цей вид таппінгу називають таємним тому, що його можна виконувати в будь-якій обстановці, не привертаючи зайвої уваги. Повторювати цю вправу можна стільки, скільки потрібно і в будь-який час, відчувши тривогу або інші неприємні емоції.

Вправа «Безпечне місце» – ця вправа належить до групи так званих імагінативних технік – тобто таких, що застосовують функцію уяви для емоційної обробки проблемних зон. Суть вправи полягає у виробленні психологічних кордонів, аби менш гостро переживати ситуацію.

Вправу «Метелик» можна виконувати під час будь-яких сильних неприємних відчуттів, а також під час флешбеків (тобто «повернень» у пам'яті до події, яка колись відбулася). Принцип дії вправи «Мелетелик» – той самий, що й у «Таппінга». Відбувається взаємодія на виході черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амігдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить в більш адаптивний режим. Вправи «Безпечне місце» і «Метелик» можна поєднувати, зокрема аби відпрацювати якусь дріб'язкову, не надто приємну ситуацію з минулого.

Вправа «Проти тривожне дихання» - ця техніка з групи дихальних вправ, яка поєднується з методом десенсибілізації та переробки з допомогою руху очей. Для виконання цієї вправи нам знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет. Підійде будь-що – двері, вікно, шафа, чотири точки на стіні. Людина має слідкувати за предметом (умовно – рухом олівця) або в уяві вимальовувати вектори згідно сторін геометричної фігури і виконувати ритмічні вдихи та видихи. Цю вправу варто робити під час сильної тривоги. При помірній тривозі його варто робити двічі-тричі на день – у такому випадку протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту. Для цього варто практикувати вправу протягом трьох тижнів. Також можна поєднувати вправи «Протитривожне дихання» і «Безпечне місце».

Вправа «Прогресивна м'язова релаксація» – техніка, спрямована на роботу м'язів. Коли вони напружені, і їм важко розслабитися, то варто вдатися до принципу «клин клином». Це означає напружити м'язи ще більше, а потім розслабити – за інерцією вони розслабляються

ще більше. Коли у крові багато стресових гормонів, то вегетативна система вмикається і починає їх перепрацьовувати. М'язи також залучені в цей процес, тому часом у нас болить спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту тощо.

Висновки. Стрес – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Виникаючи на нашому шляху труднощів викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень. Стресостійкість можна визначати сукупністю особистісних якостей, які дозволяють особистості переносити великі інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливої шкоди для власної діяльності і здоров'я.

Таким чином, вплив стресу на особистість учня випускного класу, а отже на процес його навчання, очевидний. За умови позитивного вирішення стресових ситуацій, вплив стресу може бути позитивним і носити мотивуючий характер, але при тривалості його впливу, а також відсутності у дитини навиків позитивного подолання та попередження стресу, може призводити до появи психосоматичних захворювань, формуванню навчальної занедбаності, порушенню особистісного та професійного розвитку особистості.

Отже, перед учасниками освітнього процесу стоїть завдання організації інформування учнівської молоді стосовно способів профілактики стресу та корекції його наслідків. Також неодмінною складовою цього процесу є ознайомлення учнів випускних класів з методами саморегуляції для підвищення рівня стресостійкості, у результаті чого емоційне сприйняття процесу навчання буде позитивним та сприятимуть полегшати процес підготовки учнів до ЗНО.

Список використаних джерел

1. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій). Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2007. 20 с.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
3. Варданян Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости. Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М., 1993. 543с.
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 329 с
5. Катунин А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен. Молодой ученый. 2012. № 9. С. 243-246.
6. Кон И. С. Психология старшеклассника. М., 1990. 284с.
7. Логачева О. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации. Екатеринбург, 2004. 222 с.
8. Морозов Д. Мотиваційні чинники стресостійкості випускників вищих навчальних закладів: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Ялта, 2011. 249 с.
9. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 1999. 472 с.
10. Прохоров А. О. Психология состояний. М.: Просвещение, 2007. 465 с.
11. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. М.: Просвещение, 2006. 256 с.

АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДОГО ПРАЦІВНИКА МВС

Адаптивні можливості людини закладаються вже в дитинстві, у процесі формування її особистості, досвіду взаємодії з різноманітними людьми і колективами, досвіду успішного і неуспішного поведіння в незвичних обставинах. Успішність фахового самовизначення створює базу для встановлення рівноваги між спроможностями майбутнього працівника і вимогами професії, між ціннісними орієнтаціями суб'єкта вибору професії й особливостями конкретного фахового середовища [2].

Вибір професії пов'язаний із життєвим шляхом особистості, з її індивідуальними планами. На думку В. Зінченка, акт вчинку має набагато менше значення для становлення особистості, порівняно з процесом вибору, підготовкою до вчинку, які потребують значної мужності.

Психологічний акт вчинку, який відбувається у процесі вибору фаху, передбачає певну (і не лише функціональну) психологічну готовність вибирати зважено, з певною мірою відповідальності перед собою й оточуючими, а тому такі життєві події певною мірою плануються [5]. Особливості професійної адаптації працівників МВС обумовлюються специфікою правоохоронної діяльності.

По-перше, результат праці МВС відрізняється від результату праці багатьох підприємств і організацій. Одним із завдань МВС є підтримання порядку і боротьба із злочинністю, що здійснюється за допомогою специфічних засобів і способів. Орган внутрішніх справ – це одна з не багатьох установ, результатом праці яких, як правило, безпосередньо не відчувається одразу після закінчення повної службової операції, його ефективність може бути виявлена лише через деякий час. Це може викликати невдоволеність службою у молодих працівників.

По-друге, МВС як елемент особливої системи керування повинен відповідати вимогам значної централізації, єдиноначальності, субординації та суворої дисципліни. Невиконання наказів чи недбале ставлення до службових обов'язків тягне за собою в МВС не тільки моральне засудження, але й сувору відповідальність.

По-третє, особливості діяльності працівників МВС потребують у багатьох випадках дуже значних щоденних витрат часу, фізичного напруження і підсилених емоційних навантажень та перевантажень, скорочення свого вільного часу, віддачі всіх фізичних сил і здібностей. Більш того, від кожного працівника міліції вимагаються сміливість, мужність, самопожертва, здатність і готовність піти на ризик і пожертвувати своїм здоров'ям і навіть життям для виконання свого службового обов'язку. Це, в свою чергу, потребує від підрозділів більшої згуртованості, а від кожного його члена – готовності до взаємовиручки та взаємоповаги.

По-четверте, будь-який підрозділ МВС є гетерогенним колективом за всіма ознаками. В ньому працюють люди різного віку й освіти, різних професій і спеціальностей, з різними соціально-психологічними особливостями, характерами й здібностями. Гетерогенність підрозділу МВС – обов'язкова умова його ефективної роботи. Завдання управління полягає в тому, щоб в процесі охорони громадського порядку й боротьби зі злочинністю забезпечити, прояв групової солідарності в умовах його соціальної неоднорідності.

У молодих працівників МВС у перший рік спостерігається настільки різке падіння самооцінки, що воно супроводжується стійким зниженням впевненості в собі, низькою задоволеністю працею, падінням мотивації до професійної діяльності і навіть відмовою від неї. Різкий «злам» самооцінки негативно позначається на мотивації та успішності діяльності,

супроводжується стійкими негативними емоціями, невротизацією. Проте захисне збереження неадекватної самооцінки, що тимчасово забезпечує особистості відносний комфорт, для діяльності ще більш несприятливе.

Самооцінка людини нерідко виступає як своєрідний «фасад особистості». Вона спеціально виділяє риси, що властиві їй на основі стереотипів (соціальних ролей), інші «відокремлюються від неї». Соціальна роль людини, а також і враження, яке вона справляє на оточуючих (зовнішнє вираження соціального статусу), складається з двох компонентів.

По-перше, це та інформація, яку сама людина про себе повідомляє (слова, міміка і жести та ін.); по-друге, та інформація, яку вона дає несвідомо. Рівень соціальних домагань особистості, тобто сукупність її інтересів, стосунків, також можуть бути за цим «фасадом», і людина не розкриває себе. Проте уважне спостереження за її поведінкою, бесіди, діяльність можуть допомогти в розкритті особистості. Знання соціальних очікувань і засобів їх реалізації необхідні для вирішення багатьох питань роботи з особовим складом МВС [4].

Поняття «особисті професійні плани» дає можливість позначати наступні властивості у суб'єкта праці [1]:

1) усвідомлення основної мети діяльності, кінцевої цілі (що необхідно робити, з ким, де; яку користь приносить моя робота; яким необхідно бути; чого можу досягти; який мій життєвий ідеал);

2) найближча й нагальна перспектива діяльності, конкретні цілі (початкове середовище діяльності; спеціальність; апробація потенційних можливостей у трудовій діяльності; де і чому необхідно навчатися; перший трудовий пост; перспективи підвищення майстерності; професійний ріст);

3) шляхи і засоби досягнення найближчих життєвих цілей (вивчення довідкової літератури; бесіди з професіоналами; самоосвіта; вступ до відповідного навчального закладу);

4) зовнішні умови досягнення цілей (труднощі, ймовірні перешкоди на шляху, опір контактного оточення);

5) внутрішні умови досягнення цілей (стан здоров'я; здатність до навчання; здібності та уміння, необхідні для роботи і навчання);

6) запасні варіанти цілей і шляхи їх реалізації на випадок виникнення непередбачуваних труднощів на шляху реалізації основних цілей («не пройду за конкурсом у це ПТУ, вступлю до іншого на ту саму спеціальність»).

З огляду на рекомендації МВС України щодо організації та проведення професійно-психологічного відбору кандидатів на службу в органах внутрішніх справ України, А. Черкашин наводить перелік професійно-важливих якостей, необхідних для працівників МВС у порядку важливості [8].

1. Комунікативні якості та вміння: здатність розташовувати до себе людей, викликати до себе почуття довіри; здатність швидко встановлювати необхідні контакти з незнайомими; вміння швидко підхоплювати тон співрозмовника, правильно вибрати форму спілкування залежно від психологічного стану і індивідуальних якостей особи, з якою проводиться робота; вміння об'єктивно оцінити дії інших людей; здатність та вміння обґрунтувати власну точку зору.

2. Інтелектуальні якості: уміння аналізувати інформацію, виділити із великого масиву отриманої інформації ту, яка необхідна для вирішення завдання; здатність визначити декілька можливих шляхів вирішення одного і того ж завдання, вибрати найбільш ефективний, знаходити нестандартні рішення; вміння ухвалити правильне рішення за мінімуму інформації, правильно визначити напрям діяльності; відчуття наявності проблеми там, де здавалось, усе вирішене; здатність розглядати проблеми з декількох різноманітних точок зору, вміння уявити позицію іншої людини.

3. Особливості пам'яті: вміння запам'ятовувати зовнішність людини та її поведінку; вміння запам'ятовувати колір, величину, роз мір, рух, місце знаходження об'єкта і т. д.;

здатність запам'ятовувати цифри, терміни, імена та прізвища; здатність згадати інформацію у потрібний момент; уміння точно та безпомилково передавати інформацію, яка була почута.

4. Увага: вміння помічати незначні деталі в поведінці осіб; вміння переключати увагу з одного об'єкта на інший, з одного виду діяльності на другий і т. д.; здатність тривалий час підтримувати стійку увагу, незважаючи на втому та сторонні подразники; вміння концентрувати увагу на одному об'єкті, а також помічати, що навколо.

5. Вольові якості: здатність брати на себе відповідальність у складних і небезпечних ситуаціях; здатність адекватно оцінювати власні можливості, сили та досягнення; наполегливість у подоланні труднощів.

6. Емоційні особливості: врівноваженість і самовладання в конфліктних ситуаціях; емоційна стійкість при прийнятті відповідальних рішень.

7. Моторні якості: здатність до швидких дій в умовах дефіциту часу; висока моторна реактивність (швидка реакція на раптове зорове враження).

Здійснення аналізу літератури дозволило нам уточнити структуру особистісних та психофізіологічних властивостей, що впливають на успішність професійної адаптації. Так, Т. Кухарева, вивчаючи адаптацію, виявила ряд особистісних показників, що впливають на успішність адаптаційного процесу, а саме:

1) «гармонічна активність», до неї увійшли такі ознаки, як ініціативність, самостійність, цілеспрямованість, наполегливість, інтелектуальна продуктивність, уміння організувати свою роботу, впевненість у собі та ін.;

2) «високий рівень домагань» – схильність до лідерства, висока самооцінка, толерантність до фрустрації, комунікативні здібності, інтелектуальна продуктивність та самоідентичність людини, що має високий соціальний статус;

3) «показник самокритичності» – для молодих спеціалістів, які адаптуються успішно, і «показник агресивності поведінки» – для молодих спеціалістів, які відчують труднощі при адаптації [6].

Уміння володіти собою – обов'язковий елемент підготовленості працівників МВС України. Витримка і самовладання залежать від певних психофізіологічних особливостей людини (збудливості, емоційної реактивності, тривожності, стійкості до ризику, врівноваженості нервових процесів – однієї з властивостей типу нервової системи людини тощо).

Уміння володіти собою – продукт знання працівниками методів самоуправління своїми станами (психічної саморегуляції) і відпрацювання їх до автоматизму. Під психічною саморегуляцією розуміється вплив людини на свою психіку для цілеспрямованої регуляції діяльності організму, його реакцій процесів і станів [3].

Дисциплінованість молодого працівника тісно пов'язана з індивідуальними особливостями його темпераменту, характеру, здібностей, інтересів, ціннісних орієнтацій, та потреб.

Дисциплінованість – це складна система таких якостей, як слухняність, відповідальність, акуратність, витривалість, чесність, ввічливість, які повинні проявлятися у людини постійно. Тому розвивати особистість молодого працівника МВС необхідно в ситуації створення максимуму умов для придбання ним позитивних звичок та стереотипів поведінки.

В залежності від типу темпераменту дисциплінованість може проявлятися по-різному:

1) у сангвініка часто спостерігається легковажне ставлення до дорученої справи, переоцінка власних можливостей;

2) холерик неврівноважений та запальний;

3) флегматик, внаслідок власної інертності, не поспішає з виконанням завдань, і тому не вкладається в терміни, нормативи та ритм службової діяльності;

4) меланхолік легко ображається на критичні зауваження, різкість, грубість та з важко адаптується до нових умов служби.

Вікові особливості характеру супроводжуються прагненням до самостійності, підвищеною критичністю відносно старших, досвідчених працівників, легкою сприйнятливостю до різноманітних зовнішніх впливів. Прагнення свободи сполучається з зростанням самоконтролю та початком самовиховання, що в свою чергу може призводити до нестійкої поведінки молодого фахівця [7].

Отже, професійна адаптація молодого працівника МВС пов'язана з розвитком його особистісної самореалізації та залежить від сформованості особистісних якостей – рівня самооцінки, тривожності, рівня домагань, ціннісних орієнтацій тощо, які впливають на вміння адаптуватись в професійному середовищі, у тому соціумі, колективі, де буде працювати правоохоронець.

Список використаних джерел

1. Будник Ю.А., Професійна орієнтація як прикладна галузь психології праці. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали III Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (6 березня 2018 року); за заг. ред. О. Г. Льовкіної, Р. А. Калениченка. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2018. – URL: http://ir.nusta.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2607/1/2594_IR.pdf
2. Гіренко С. П., Котелюх М. О., Петленко О. В. Формування конструктивної стратегії поведінки особистості працівників ОВС. Право і Безпека. 2015. № 3. С. 138 142. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2015_3_29
3. Гурський В. Є. Вимоги до професійно-психологічних якостей працівників спеціальних підрозділів МВС України, необхідних для успішного виконання завдань в екстремальних умовах. Вісник Національного університету оборони України. 2013. Вип. 2. С. 193 198. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2013_2_40
4. Добровольська О. О. Особистісні властивості працівників ОВС, які впливають на професійну адаптацію. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2014. Т. 19, Вип. 2. С. 112 121. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2014_19_2_14
5. Кириченко В. В. Рефлексія дискретності кризових подій життєвого шляху особистості. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. Київ, 2010. Том 11. Вип. 3. С. 132 137.
6. Кухарева, Т. А. Адаптация молодых специалистов-инженеров : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.05. Ленинград, 1980. 225 с.
7. Професійна адаптація співробітників органів внутрішніх справ – Етапи професійної адаптації до служби в органах внутрішніх справ. URL: <https://yurotdel.com/ucheba/profesiyna-adaptaciya-spivrobotnikiv-organiv-vnutrishnih-sprav-2.html>
8. Черкашин А. І. Психологічна характеристика професійно важливих якостей працівників органів внутрішніх справ. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. 2013. Вип. 2. С. 312 320. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2013_2_35

Чорний Олександр Іванович,
практичний психолог Косівщинського закладу
загальної середньої освіти I-III ступенів імені Лесі Українки
Сумської районної ради Сумської області

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА СТАН ПСИХОЛОГІЧНОЇ РІВНОВАГИ У ПІДЛІТКІВ

Актуальність дослідження. Наше здоров'я залежить від безлічі причин, в основі яких так чи інакше лежать соціально-психологічні закономірності. Завжди є актуальним питання

про те, як вберегти себе та своє психологічне здоров'я від негативних впливів. Вивчення позитивного функціонування людини є визначальною рисою сучасної психології. Поняття психологічного благополуччя якнайкраще дозволяє охарактеризувати її. Саме стан психологічного благополуччя особистості і є однією із проблем сучасності, так як є тим феноменом, який уособлює прагнення людини до внутрішньої рівноваги та гармонії. Так як благополуччя набуває свого наповнення протягом всього періоду існування особистості, то особливо важливим є формування стану психологічної рівноваги у підлітковому віці.

У цьому зв'язку становлять інтерес такі фактори мотивації здорового способу життя: знання того, які форми поведінки сприяють благополуччю підлітка і чому; яким повинно бути ставлення до життя, погляд на нього.

У публікації розглянута проблема психологічної рівноваги для здоров'я; проаналізовано чинники впливу на стан психологічної рівноваги; визначено вплив самооцінки на стан психологічної рівноваги підлітків.

Мета дослідження – розкрити особливості впливу самооцінки на стан психологічної рівноваги підлітка.

Виклад основного матеріалу. Всі наші почуття є важливими. Та це не означає, що нам однаково, які з них ми переживаємо. Кожному хочеться якнайдовше перебувати у хорошому настрої, почуватися задоволеним і щасливим.

В основі як соціально так і психологічно здорової особистості в будь-якому віці, є психологічне благополуччя. Воно залежить від того, що ми думаємо про себе, як долаємо стреси, засвоюємо інформацію і приймаємо рішення. Найважливішим критерієм психологічного благополуччя є відчуття психологічної рівноваги, яку пов'язують із гармонійною організацією психіки та її можливістю адаптуватися до стресів.

Психологічна рівновага є показником стану психічного здоров'я людини, її душевного комфорту, який знаходиться в гармонії емоційної, інтелектуальної і духовної сфер. Від неї залежать якість життя, успіхи в навчанні, стосунки з батьками та друзями і, звісно, фізичне здоров'я.

Особливо це важливо для дітей, які знаходяться на етапі підліткового віку, який охоплює анатомічні, гормональні, психоемоційні та зміни їх соціального формування.

Підлітковий вік є першим перехідним періодом від дитинства до зрілості. Якісні зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка (інтенсивний, нерівномірний розвиток і ріст організму, особистісні новоутворення та ін.), породжують новий рівень його самосвідомості, потреби у самоствердженні, рівноправному і довірливому спілкуванні з ровесниками і дорослими. Інтенсивний статевий розвиток зумовлює виникнення статевого потягу і пов'язані з ним переживання й інтереси. Усе це є підставою для виокремлення підлітків в особливу соціально-психологічну, демографічну групу з характерними для неї настановами, цінностями, нормами і манерами поведінки, які утворюють специфічну субкультуру.

Підлітки з порушеною психологічною рівновагою позбавлені душевного спокою. Вони часто відчуваються пригніченими, нездатні насолоджуватися життям, мати рівноправні стосунки з оточенням. Через невміння спілкуватись і долати труднощі їхнє життя сповнене стресами, фізичними і психічними стражданнями.

Психологічно врівноважені підлітки доброзичливі, впевнені у собі, наполегливі у досягненні мети, не заціклюються на проблемах і негараздах. Їх називають оптимістами. Вони зазвичай дуже популярні серед однолітків, непогано вчаться, мають теплі стосунки з батьками. Їм по-доброму заздять, їх наслідують. Можна запитати, у чому їхній секрет. Таким треба народитися? Не обов'язково, хоча добра спадковість і чудова родина відіграють важливу роль. Та майже кожен може стати таким.

На стан психологічної рівноваги підлітка впливають такі фактори:

1. Здорова атмосфера в сім'ї, приклад здорових стосунків між батьками та їхнім найближчим оточенням.

2. Розуміння своєї ідентичності. Важливо, щоб підліток міг легко відповісти на такі запитання: Хто я? Який у мене характер? Що я люблю/не люблю? Які у мене інтереси і цінності, що для мене важливо в житті? Чим мені подобається/не подобається займатися? Які цілі я ставлю перед собою в житті? У що я вірю? Які у мене є обмеження?

3. Поступове дорослішання, відділення від батьків і самостійність відповідно до віку.

4. Уміння ставити цілі і завдання, планувати їх досягнення і вміння їх досягати.

5. Емоційний інтелект. Тобто вміння розуміти власні і чужі емоції і почуття, їхню природу і сенс, вміти враховувати їх і впливати на їхнє формування.

6. Уміння створювати взаємини з іншими людьми. Уміння співпрацювати, створювати здорові, взаємно збагачувальні, підтримуючі, шанобливі стосунки в сім'ї, у школі, в будь-яких інших соціальних ситуаціях..

7. Вміння відстоювати свої інтереси і кордони, і вписувати свій комфорт в соціально прийнятні рамки.

8. Уміння вчитися. Важливо вміти концентруватися на завданні, шукати шляхи його вирішення, експериментувати, робити висновки, наполегливо пробувати доти, доки не вдасться, цікавитися новим і ділитися знаннями з оточуючими.

9. Уміння вирішувати конфлікти і долати перешкоди, стреси і труднощі. Це дуже важлива навичка, без якої неможливий стан психологічної рівноваги і розвиток.

10. Уміння працювати в команді, де потрібно вміти взаємодіяти з іншими заради спільної мети – розподіляти ролі, враховувати сумісність, розподіляти навантаження і відповідальність, враховувати можливості та обмеження інших.

Ці чинники тісно пов'язані із самооцінкою особистості підлітка.

Адже саме самооцінка визначає те, як ти ставишся до себе, яким ти себе бачиш і як розцінюєш свої можливості, наскільки тобі щось подобається чи ти турбуєшся про щось, це спосіб дізнатися, що ти можеш робити добре, а що – не дуже. Від неї залежать взаємини людини з навколишніми, його критичність, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач. Тим самим вона впливає на ефективність діяльності й подальший розвиток особистості. У всіх дітей є самооцінка, крім того, важлива саме здорова або позитивна самооцінка. Вона допомагає тримати голову високо й пишатися собою та своїми здібностями, навіть коли все йде не дуже добре.

У підлітковому віці самооцінка стосується переважно основних моральних якостей: доброти, честі, справедливості тощо. Підлітки не досить самокритичні, хоч часто вони визнають у собі багато негативних якостей, усвідомлюють потребу позбутися їх, прагнуть до самовиховання, їх самооцінка є нестійкою та не завжди адекватною.

Судження молодших підлітків про себе виражаються в оцінці їхніх взаємин з іншими людьми. Ці оцінки стосуються уміння дружити, чуйності до людей, своєї поведінки серед інших, поваги до себе, сприймання себе однокласниками, що свідчить про досить високий рівень самосвідомості, збагачення досвіду соціальної поведінки.

Самооцінка старших підлітків є більш різноманітною, різнобічною, узагальненою за змістом. Кількість якостей, які вони усвідомлюють, приблизно удвічі більша, ніж у молодшій підлітковій групі. Старші підлітки оцінюють не тільки окремі риси характеру, а й свою особистість загалом. Вони виявляють певну соціальну зрілість, усвідомлюють себе готовими до життя особистостями. Це виражається в самооцінці якостей, що характеризують їх як діяльних суб'єктів (рішучість, витримка, сміливість, почуття власної гідності, вміння обстоювати свої інтереси). У процесі самооцінювання підліток виявляє свої можливості для прийняття важливого для нього рішення, бере на себе певні обов'язки. Саме самооцінка є передумовою його свободи вибору і як результат стану психологічної рівноваги.

Від правильності самооцінки своїх можливостей залежить рівень домагань особистості. Розбіжність між домаганнями й реальними можливостями веде до того, що людина починає неправильно себе оцінювати, внаслідок чого її поведінка стає неадекватною – виникають емоційні зриви, підвищена тривожність тощо.

Самооцінка підлітка зовні виражається в тому, як людина оцінює можливості й результати діяльності інших (наприклад, принижує їх при завищеній самооцінці). Коли самооцінка завищена, підлітки переоцінюють власні реальні можливості, зверхньо ставляться до інших, не визнають власних помилок.

Через тимчасові проблеми підліткового віку в підлітків частіше буває занижена самооцінка. Її спричиняють речі, якими у дорослому житті не дуже переймаються. Це характерні лише для підліткового віку проблеми із зовнішністю, зростом чи масою тіла та болісне сприйняття критики з боку дорослих і однолітків. Через це зростає невпевненість. Одні уникають спілкувань з однолітками, надто переживають з приводу того, що про них думають, заздять і не вміють радіти успіхам друзів. Інші, щоб приховати невпевненість, поводяться зухвало, набувають шкідливих звичок. І як результат порушення стану психологічної рівноваги.

Адекватно сформована самооцінка визначає самопочуття підлітка та його ставлення до світу. Тому прийняття самого себе крокує поруч з толерантністю у ставленні до інших людей, а також з добротою й доброзичливістю. Задоволеному, упевненому в собі, емоційно врівноваженому підлітку світ і люди, які його оточують, здаються кращими й більш прихильними. Підлітки з адекватною самооцінкою мають велике поле інтересів, активність їх спрямована на різні види діяльності, а також на міжособистісні контакти, які помірні й доцільні, спрямовані на пізнання інших і себе в процесі спілкування.

Однією з основних особливостей, що характеризують самооцінку підлітків, є все більш поглиблена емансипація їх самооцінки, тобто прагнення підлітків формувати її незалежно від оцінок інших людей. Не оспорюючи це положення, все-таки слід визнати, що людина завжди знаходиться в різного роду соціальних взаємодіях і йому неможливо уникнути певної залежності від оцінки найближчого оточення.

Неодноразово доведена теорія «дзеркального Я» Ч. Кулі, про позитивне ставлення значимих інших, як однієї з основних детермінант рівня самооцінки, справедлива і для самооцінки підлітків.

Серед чотирьох джерел соціальної підтримки: батьки, вчителі, однокласники, близькі друзі – батьківська підтримка і ставлення однокласників найбільш повно впливають на самооцінку підлітка, а тим самим на стан психологічної рівноваги.

Отже, щоб створити умови для формування адекватної самооцінки необхідно:

- допомогти дитині розібратись у тому, як змінити в собі щось чи набути нової якості;
- відзначити ті позитивні риси, які вже наявні в неї;
- вірити в дитину й підтримувати її прагнення пробувати знову і знову у випадку невдачі з першого разу;
- давати змогу доводити розпочату справу до кінця і бачити кінцевий результат своєї діяльності;
- дозволяти їм відмовлятися від дискомфортної діяльності, уникати практики примусу; надавати право на вільний час, який можна витрачати на власний розсуд;
- створювати варіативне середовище, давати дитині змогу вільно рухатись, вибирати для себе бажану справу, а при потребі — побути самій;
- відмовлятися від надмірної опіки;
- стимулювати бажання самостійно проявляти творчість, ініціативу.

В жодному разі не варто допускати:

- примусового залучення дитини до небажаної діяльності;
- надміру шумових подразників, емоційної нестабільності дорослого оточення, різких змін настрою;
- жорсткої регламентації життєдіяльності дитини в сім'ї;
- зловживання оцінним підходом у навчанні і вихованні.

Натомість:

- ввести самостійність у розряд вищих особистісних цінностей;
- навчитись розпитувати, вислуховувати дитину;

– розвивавати у себе і дитини почуття гумору, уміння посміятися з себе самого.

Висновки. Стан психологічної рівноваги особистості розглянуто як показник ступеня реалізованості особистістю власної спрямованості, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеність життям та собою. Даний феномен торкається усіх аспектів життя підлітка, а отже, його особистість здатна до самоактуалізації, саморозвитку, задоволеності життям та здійснення власного вибору. Тому головним завданням є створення сприятливих умов для становлення здорової, розвиненої особистості і формування адекватної самооцінки.

Список використаних джерел

1. Бедлінський О. І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 2. С. 49 -54.
2. Заброцький М. М. Основи вікової психології. навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2008. 112 с.
3. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта. 2015. № 3. С. 48-55.
4. Ковтун В. Особливості психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу. Актуальні проблеми особистісного зростання: збірник наукових праць за матеріалами І регіональної студентської конференції. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2017. С. 35-37.
5. Колошин В. Ф. Психічне здоров'я школярів: сутність, проблеми збереження. Управління школою. 2013. № 16/18. С. 48-57.
6. Феннел М. Як підвищити самооцінку. М.: АСТ, 2005. С.13.
7. Філімончук А. В. Психологічні чинники порушення психічного здоров'я дитини. Психолог. № 6, 2009. С. 26-31.
8. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. Наука і освіта. 2014. №12. С. 212-220.

Шаповалова Тетяна Володимирівна,

практичний психолог Рижівського навчально-виховного комплексу: загальноосвітня школа І – ІІІ ступенів – дошкільний навчальний заклад Білопільської міської ради Сумської області

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КРЕАТИВНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Актуальність дослідження. Сьогодні в сучасному суспільстві ідеї-це самий затребуваний товар. Люди, що реалізують свої, на перший погляд, найшаленіші задуми, змінюють світ і сприяють прогресу. Генерувати такий креатив здатний лише гнучкий розум, не стиснутий ніякими обмеженнями та правилами, впевнений у своїх силах. Саме такий вбачається в сучасних підлітках, бо вони , через свої психологічні особливості здатні рушити всі бар'єри і установки, нестандартно мислити та давати волю своїй фантазії.

Мета дослідження – дослідити особливості підліткового віку та проявів креативності, визначити рушійні сили підліткової креативності.

Виклад основного матеріалу. Про підлітковий вік дуже часто ми говоримо як «перехідний» період, стан між дитинством та дорослістю. Чому цей період існує взагалі та розтягнутий на декілька років? Питання досить актуальне. Бо лише 200-300 років тому такого тривалого періоду не було. Приблизно до 12-15 років людину вважали дитиною, а потім досить швидко вона отримувала статус дорослого із всіма правами та обов'язками.

У сучасному суспільстві підлітковий та юнацький вік- це дуже розтягнутий в часі перехід від дитинства до дорослості. Так дітьми себе підлітки вже не вважають і не хочуть, щоб до них ставилися, як до дітей. Та поруч з цим, вони також розуміють, що ще не дорослі у прийнятті рішень та відповідальності. На думку психологів підлітковий вік є унікальним, адже багато складових психіки у цей період знаходяться у стадії активного формування. Для підлітків характерні пізнавальна активність, розширення інтересів, поява нових мотивів

навчання. Суттєві зрушення спостерігаються у розвитку самосвідомості, відбувається активне становлення особистості. Все це сприяє розвитку творчих здібностей. Розвиток креативного потенціалу підлітків має свої особливості, які значною мірою визначаються віковими змінами характеру: підлітковий період є одним із найбільш кризових періодів, який пов'язаний із бурхливим розвитком усіх провідних компонентів особистості, супроводжуваним сильними фізіологічними змінами, пов'язаними із статевим дозріванням людини. Цей вік є періодом формування світогляду людини – системи поглядів на навколишній світ, на самого себе та інших людей. Характерним є посилення авторитету однолітків. Саме в цьому віці вільно або мимоволі з'являється бажання порівняти себе з однолітками.

Важливою особливістю цього віку є розвиток навичок взаєморозуміння, взаємодії; на основі взаємно привабливості і психологічної сумісності або спільних інтересів у підлітків виникають дружні відносини, формуються перші почуття. Психологи вважають, що саме ці особливості дають змогу вчителю організовувати творчу діяльність школярів у групах, створених з ініціативи самих дітей. Я, як класний керівник 8 класу, я дуже багато проводжу з дітьми різних позаурочних та позашкільних заходів, при цьому дуже часто використовую колективні творчі справи, де від кожного учня залежить результат, це є і написання різних сценаріїв самими учнями, нестандартні рішення щодо оформлення свят та способів його проведення. Процеси такої міжособистісної взаємодії учнів захоплюють їх настільки, що іноді може спостерігатися різке падіння інтересу до навчання.

Також для багатьох із підлітків провідною діяльністю є спілкування, з тією лише відмінністю, у якій сфері відбувається це спілкування. Ця діяльність не дана підлітку природою, а задана конкретно соціальною ситуацією розвитку, у якій здійснюється його життя. Одна з провідних характеристик цього віку – професійне самовизначення, де роль відіграють інтереси людини. На жаль, не в усіх старшокласників ці інтереси стійкі, як і нестійка їх психіка загалом.

Я спостерігаю, що іноді спілкування з товаришами може принести підліткові більше користі в задоволенні його інтересів і потреб, і тоді він може відійти і від школи, і від родини. На мій погляд, саме творча діяльність учня може захистити його від негативного впливу середовища. Слід зауважити, що відокремлення групи однолітків у підлітковому віці стає більш стійким, ніж раніше. Подібність інтересів і проблем, які хвилюють їх, можливість відкрито їх обговорювати, не побоюючись бути осміяним і перебуваючи в рівних відносинах з товаришами – ось що робить атмосферу в таких групах більш привабливою для підлітків, ніж спільноти дорослих людей.

Також у підлітків є декілька можливостей для відчуття власної індивідуальності. Одна з них – розвиток своєї особистості за зразком та подобою особистості дорослої людини, оскільки саме дорослий в очах дитини володіє самостійністю, лідерськими здібностями і соціальною креативністю. Тому перше, чого прагне підліток, це показати собі та оточуючим, що він вже не дитина. Для того, щоб відважитися на самостійні вчинки, підліток мимоволі переконується, що він має на це право, бо він вже дорослий. Тут вступає в дію потреба в креативності.

Креативність (лат. creatio – створення) – творча, новаторська діяльність [1]; новітній термін, яким окреслюються «творчі здібності індивіда, що характеризуються здатністю до продукування принципово нових ідей і що входять в структуру обдарованості як незалежний фактор» [2]. Раніше у літературі використовувався термін «творчі здібності», однак пізніше почав витіснятися мовним запозиченням з англійської мови (creativity, creative). В російській мові, на думку професора І. Мілославського, терміном «креативний» позначається творчість, що «не тільки висуває ідеї, але й доводить їх до конкретного практичного результату. А слово «творчий» (рос. творческий) залишається зі своїм вихідним значенням, що не розрізняє діяльність результативну й, навпаки, безрезультатну.

Деякі автори розглядають креативність лише в межах якісно високого інтелекту як різновид інтелектуальної поведінки. Креативність проявляється в успішному здійсненні

трьох фаз – вмінні самостійно бачити і ставити проблеми, знаходити їх рішення і творчо втілювати їх у конкретному продукті. Кожна креативна людина вкладає творче начало у всі види діяльності.

Нерідко батькам хотілося б, щоб їхні діти були креативними, знаходили нестандартні рішення проблем, вільно себе почували в усіх сучасних сферах діяльності, мали відчуття стилю та прагнули займатися цікавою справою, творчо до неї підходили. Але також їм хочеться значною мірою впливати на вибір власних дітей, нав'язувати свою думку, контролювати кожен крок своєї дитини-підлітка, порушуючи власний простір останньої. Тут виникають протиріччя між поколіннями, які також стають «двигуном» і штовхають підлітків до змін.

Дуже часто підлітки хочуть «виділитися» з поміж однолітків, не лише в навчанні, а й у житті, для цього вони змінюють свою зовнішність (фарбують волосся, проколюють різні частини свого тіла, роблять тату та інше), змінюють свої захоплення (починають активно займатися спортом, грати на музичних інструментах, писати вірші та займатися живописом, використовуючи різні нетрадиційні способи та техніки).

Збереження і розвиток креативного потенціалу в підлітковому віці можливі під час застосування креативних методів навчання, проблемного діалогу з охопленням пізнавальних запитів старшокласників, що допоможе значною мірою уникнути зниження інтересу до навчання. Велика роль у цій системі належить дорослим, тільки під час їхнього супроводу та підтримки, досягається бажаний результат.

Ще одним моментом, що активізує креативність і процес формування міжособистісних відносин старшокласників, є стимулювання активності та навчання веденню дискусії. Правильно організована дискусія дає змогу спробувати свої сили, як активним школярам, так і сором'язливим дітям із нестійкою або заниженою самооцінкою. У своїй роботі, під час уроків та виховних заходів, я дуже часто використовую креативну техніку: метод Уолта Діснея. Він допомагає невеликій групі учнів розробити нові ідеї та рішення. Основою для цього є три ролі, які Уолт Дісней використовував під час свого творчого процесу. У ролі Мрійника він міг по-справжньому виразити себе, і його творчому польоту не було меж. На наступному етапі він ставав Реалістом і ретельно вивчав свої ідеї, щоб з'ясувати, чи реальні вони. Нарешті, Дісней приміряв роль Критика. Чи є у реалістичних ідей сенс? Чи дійсно вони потрібні мені? Так Дісней міг розглянути свої ідеї з різних точок зору.

Метод Уолта Діснея допомагає учасникам приміряти на себе саме ці три ролі. Таким чином, підхід породжує творчу свободу, встановлює чітку шкалу оцінки і в результаті приводить до ідей, які можна реалізувати. Учням дуже подобається ця техніка

Та, як показує практика, розвиток креативності може здійснюватися різними шляхами. Одні методи будуть дієвими для одних дітей, інші – для інших. На думку А. Хуторського, «вчитель повинен бути вільний у виборі шляху розвитку креативності учнів. Він підтримує і покращує самооцінку і самоповагу кожної дитини в прояві креативності. Не можна не заохочувати успіхи дітей у творчому процесі, і тим більше не можна затримувати увагу на невдачах, які можуть з'явитися при виконанні креативних завдань. Помилки дитини необхідно розглядати як накопичуваний досвід, а не привід для покарання або осміяння» [5].

Поділяючи думку А. Хуторського, я вважаю, що заохочення до творчої активності може здійснюватися шляхом відступу від традиційного плану уроку, коли більшість дітей виявили інтерес до якогось питання. Учитель сам може задавати запитання, що стимулюють активність, використовуючи певні прийоми та техніки.

Креативність, як система творчих здібностей, розглядається в психології у різних аспектах: як характеристика інтелектуальної сфери; як самостійна та незалежна від інтелекту специфічна форма психічної активності; як сукупність особливих мотиваційно-особистісних якостей; як загальна риса особистості; як самоактуалізація; як самостійна якість мислення; як складне, багатопланове, неоднорідне явище. Креативність як феномен пов'язаний із творчими здібностями індивіда, стає необхідною ланкою у набутті особистісної та професійної ефективності.

Навчання творчості має відбуватися в першу чергу і в основному на програмному навчальному матеріалі з різних предметів, а в разі потреби й на спеціально побудованій системі задач. Засвоюючи досвід творчої діяльності, характерні для неї процедури, учні набувають здібності видозмінювати ті стереотипи мислення, яким вони вже навчилися, вчаться відмовлятися від стереотипів, конструювати нові підходи до осмислення раніше засвоєного або нового змісту.

Для підлітків дуже важливим є розвиток творчих здібностей, проте їх треба зуміти розкрити і розвинути. Прояв творчих здібностей варіюється від великих і яскравих талантів до скромних і малопомітних. Але сутність творчого процесу однакова для всіх. Різниця лише в конкретному матеріалі творчості, масштабах досягнень і їх суспільної значущості.

Креативність є властивістю, яка актуалізується лише тоді, коли це дозволяє навколишнє середовище. Однак феномен креативності має беззаперечну якість – схильність людини до різностороннього, багатогранного мислення, відчуття, дії. У процесі формування відбувається злиття свідомості і підсвідомості у нову форму – надсвідомість.

У наукових джерелах увага приділяється питанню структури креативності, запропонованими різними моделями та відповідними компонентами. Творча особистість не може обійтися без таких рис як: наявність високого рівня креативності, інтелекту, багатогранної уяви, творчих здібностей до різних видів діяльності.

Висновки. У психології креативність розглядається як складне, неоднорідне явище. Під цим поняттям розуміють творчі здібності людини, які проявляються у мисленні, почуттях; здатність породжувати незвичайні ідеї, відхилятися від традиційних схем мислення; творчість, що доводить ідеї до конкретного практичного результату; як систему особистісних якостей; як характеристику інтелектуальної сфери; як поведінку; як самостійну якість мислення.

При традиційних формах навчання підлітків, здобуваючи і засвоюючи деяку інформацію, стає здатний відтворити вказані йому способи вирішення завдань, докази і т.д. Але готові знання не сприяють прояву самостійності й творчості школярів. Для цього потрібно створити відповідні умови. Підлітковий вік – єдиний період життя, коли креативність може стати універсальним і природним способом існування людини. тому провідна психолого-педагогічна проблема виявляється в тому, щоб створити ці сприятливі умови стимулювання і спрямування розвитку особистості.

Список використаних джерел

1. Хуторской А.В. 55 методов творческого обучения: Методическое пособие. М. : Издательство «Эйдос»; Издательство Института образования человека, 2012. 42 с.
2. Гергель Є. Л. Розвиток креативних здібностей у підлітків. Проблеми загальної і педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка. АПН України / за ред. академіка С. Д. Максименка. К., 2001. Т. 4. Ч. 2. С. 80-85.
3. Хуторской А.В. Развитие одаренности школьников. М.: Изд-во «Владос», 2000. 214 с.

Брюховецька Олександра Вікторівна,

доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології та особистісного розвитку
Навчально-наукового інституту менеджменту
та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРОСВІТНИЦЬКИЙ НАПРЯМ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ КЕРІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Актуальність дослідження. Організаційно-психологічний супровід – вид психологічного супроводу, який сприяє вирішенню професійних та управлінських проблем в освітніх організаціях і забезпечує як продуктивний особистісно-професійний розвиток окремих суб'єктів діяльності, так і реалізацію ресурсного психологічного потенціалу організації в цілому.

Одним з головних завдань організаційно-психологічного супроводу процесу професійної підготовки (здобуття вищої освіти) та післядипломної освіти (підвищення кваліфікації) керівників закладів загальної середньої освіти в сучасних умовах є системна робота з підвищення управлінської компетентності керівників. Тим самим особливу значущість у підвищенні якості та ефективності роботи управлінського персоналу набувають *професійно важливі якості*, які пов'язані з особливостями управлінської діяльності керівника.

Під час реалізації організаційно-психологічного супроводу необхідно враховувати такі *особливості*:

1. Організаційно-психологічний супровід здійснюється планомірно і системно, починаючи з моменту, коли майбутній фахівець тільки розпочинає професійну підготовку та продовжується під час всієї професійної діяльності керівника, що забезпечує надання своєчасної допомоги при виникненні труднощів у реалізації управлінської діяльності.

2. Проводиться цілеспрямована, орієнтована на позитивний результат робота з майбутніми та діючими керівниками освітніх організацій, мета якої – розвиток особистості в цілому та управлінської компетентності зокрема.

3. Психологічна робота проводиться з урахуванням динаміки ситуації і розвитку професійно важливих якостей керівників освітніх організацій, що виявляються в процесі моніторингу професійно-управлінського становлення.

Заходи психолого-педагогічного впливу орієнтовані не тільки на успішність у реалізації управлінської кар'єри, але і на зону найближчого особистісного і професійного розвитку, сприяють як формуванню, так і вдосконалення професійно важливих якостей керівника.

Великими потенціалом в напрямку оптимізації підготовки і підвищення кваліфікації керівників закладів загальної середньої освіти має спеціально організована діяльність з організаційно-психологічного супроводу професійно-особистісного розвитку управлінських кадрів під час професійної підготовки та на всіх етапах службової кар'єри. Однак даний напрямок ще не отримав належного висвітлення в наукових дослідженнях і практиці підготовки управлінських кадрів освітніх організацій.

Мета дослідження – аналіз системи організаційно-психологічного супроводу процесу формування професійної толерантності керівників закладів загальної середньої освіти та її організаційно-просвітницького напрямку.

Виклад основного матеріалу. Перехід до нової соціально-економічної політики висуває ряд *первинних завдань розвитку освітніх організацій*: кардинальне поліпшення рівня професійної підготовки управлінських кадрів, отримання керівником нових знань і придбання практичних навичок управління організацією в сучасних умовах. Виходячи із специфіки праці, одним з найважливіших завдань, що стоять перед системою освіти, є створення сприятливих умов для *формування професійної толерантності як професійно важливої якості керівників закладів загальної середньої освіти*.

Результати аналізу стану формування професійної толерантності керівників закладів у загальної середньої освіти дозволили сформулювати *рекомендації щодо удосконалення процесу формування професійної толерантності* в умовах реформування вищої освіти в Україні:

1) *на державному рівні* – розробка комплексу заходів сприяння високому рівню толерантності в українському суспільстві; розробка і впровадження в освітянську практику системи нових концептуальних документів, таких як концепції полікультурної освіти, громадянської освіти і виховання, вдосконалення національного виховання;

2) *на регіональному рівні* – сприяння обміну досвідом вищих навчальних закладів України із закордонними освітніми закладами, об'єднаннями, суспільними організаціями з метою реалізації проектів формування толерантної свідомості, поведінки, стосунків студентів;

3) *на рівні закладу вищої освіти* – важливими компонентами освіти у ЗВО повинні стати: високий рівень компетентності викладачів у досліджуваній сфері (знання викладачем задач, основних ідей, понять професійної толерантності); вміння виділяти чи вносити в зміст освіти ідеї, які стимулюють усвідомлення студентами значущості професійної толерантності; вміння організовувати освітній процес як діалог на засадах толерантності, створювати атмосферу прийняття; дотримуватися таких принципів організації і проведення занять як колективна творча діяльність студентів; організовувати в освітньому процесі активну взаємодію із студентами для успішного розвитку толерантних відносин.

Як наслідок, ідеться про доцільність розроблення системи організаційно-психологічного супроводу процесу формування професійної толерантності керівників закладів загальної середньої освіти.

Організаційно-психологічний супровід процесу формування професійної толерантності у керівників закладів загальної середньої освіти – особливий напрямок професійної діяльності організаційних психологів, що припускає сукупність організаційних дій, визначення змісту, організаційно-психологічних умов, комплексу взаємопов'язаних заходів, форм і методів для підтримки процесу формування професійної толерантності управлінців в ході професійної підготовки (здобуття вищої освіти) і в процесі післядипломної педагогічної освіти (підвищення кваліфікації).

Організаційно-психологічний супровід процесу формування професійної толерантності у керівників закладів загальної середньої освіти у процесі професійної підготовки (здобуття вищої освіти) та післядипломної освіти (підвищення кваліфікації) спрямований на:

1) сприяння професійній самореалізації, досягненні високих результатів управлінської діяльності, кар'єрного росту;

2) допомогу у формуванні професійно важливих якостей і компетенцій керівників освітніх організацій, усвідомленні «ресурсних» і «проблемних зон управлінського потенціалу;

3) формування психологічної готовності до подолання професійних і життєвих криз;

4) навчання диференційованого використання стратегій поведінки в різних підсистемах управлінської діяльності: керівник – підлеглий, керівник – вищестоящий керівник, керівник – інформація, керівник – зовнішнє середовище.

Спираючись на дослідження науковців (О. Бондарчук, Л. Карамушка, С. Корольок, В. Маслов, Г. Тимошко та ін.), нами виокремлено *напрями організаційно-психологічного супроводу процесу формування професійної толерантності керівників закладів загальної середньої освіти* на додипломній та післядипломній стадіях: *організаційно-просвітницький та консультативний*.

Організаційно-просвітницький напрям реалізується у процесі спеціально організованого психологічного навчання під час професійної підготовки та післядипломної педагогічної освіти і спрямований на організаційних психологів післядипломної педагогічної освіти і спрямований на організаційних психологів із керівниками (студентами / слухачами) з метою формування професійної толерантності управлінців.

Відповідно до логіки організації освітнього процесу в закладах вищої (С. Вітвіцька, Н. Мачинська, І. Підласий, С. Сисоєва та ін.) та післядипломної педагогічної освіти (О. Бондарчук, В. Олійник, Т. Сорочан та ін.) формування професійної толерантності керівників передбачається *три етапи*:

1) *підготовчий* (мотивування студентів / слухачів до формування професійної толерантності, сприяє усвідомленню її значущості як професійно важливої якості керівника;

2) *змістовий* (що забезпечує опанування знань з проблеми професійної толерантності управлінців, розвиток відповідних умінь, навичок особистісних якостей на базі переорієнтації технологій навчання на технології самонавчання і саморозвитку),

3) *результативний* (спрямований на контроль якості засвоєння знань з проблеми професійної толерантності управлінців, рівнів сформованості відповідних умінь, навичок, особистісних якостей).

При цьому використовуються *інноваційні форми та методи навчання*, такі як *інноваційні лекції* (міні-лекція, лекція-брейнстормінг, проблемна лекція, лекція-полілог, лекція із застосуванням техніки зворотного зв'язку (інтерактивна лекція)).

В основу інноваційних лекцій покладено такі *принципи контекстного навчання: проблемності* (передбачає подання лекційного матеріалу у вигляді проблемних ситуацій і залучення студентів / слухачів до спільного аналізу та пошуку рішень); *спільної колективної діяльності* (проведення невеликих дискусій у процесі лекції під час аналізу та вирішення проблемних ситуацій); *ігрової діяльності* (використання для активізації студентів / слухачів ігрових процедур: розігрування ролей, мозкові атаки, бліц-ігри тощо); *діалогічного спілкування* (використання певних методичних прийомів підключення студентів до діалогічного спілкування, яке відбувається у вигляді зовнішнього та внутрішнього діалогів); *двоплановості* (впровадження в лекцію ігрових елементів: перший – умовний, ігровий; другий – реальний, спрямований на формування та розвиток здібностей і навиків за спеціальністю);

Інноваційні семінари (семінар-«круглий стіл», *семінар-дискусія*, семінар-конференція). На *семінарському занятті* студенти / слухачі повинні продемонструвати вільне володіння категоріально-понятійним науковим апаратом, власні варіанти вирішення проблем, вміння і навички визначення проблем, оскільки їх розв'язання, доведення і спростування, відстоювання своїх поглядів, сприяють перетворенню знань на тверді особистісні переконання.

Інноваційні практичні заняття (групова дискусія, ділова гра, груповий проект, аналіз проблемних ситуацій, індивідуальне рефлексивне завдання, тренінги тощо).

Особливістю організаційно-психологічного супроводу процесу формування професійної толерантності є те, що під час професійної підготовки (отримання вищої освіти) і післядипломної педагогічної освіти (підвищення кваліфікації) потрібно не лише надавати своєчасну психологічну допомогу і підтримку студентам / слухачам, а й сприяти актуалізації їхньої здатності до професійно-особистісного саморозвитку.

Висновки. Таким чином, як показав досвід впровадження розробленої нами системи організаційно-психологічного супроводу процесу формування професійної толерантності керівників закладів загальної середньої освіти, добір змісту, форм і методів навчання реально забезпечує перехід від педагогіки знаннєвої до розвивальної, до опанування студентами / слухачами вміннями і навичками толерантної взаємодії, формує у них установки до застосування толерантності у професійній діяльності.

Список використаних джерел.

1. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності : монографія / О. І. Бондарчук. — Київ, 2008. — 318 с.

2. Брюховецька О. В. Психологія професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів : монографія / О. В. Брюховецька. — К. : Інтерсервіс. — 360 с.

4. Брюховецька О. В. Система організаційно-психологічного супроводу формування професійної толерантності керівників освітніх організацій в контексті неперервності освіти / О. В. Брюховецька // Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: Збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 24 травня 2019 р.). — К. : ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2019. — 153 с. — С. 20-24. [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://umo.edu.ua/konferenciji>

5. Брюховецька О. В. Психологічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти / О. В. Брюховецька // Науково-практичний журнал «Вісник Національної академії педагогічних наук України», 2019, 1(1). [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2019-1-1-1-8>
6. Брюховецька О. В. Результати апробації системи організаційно-психологічного супроводу процесу формування професійної толерантності у керівників освітніх організацій / О. В. Брюховецька // Вісник післядипломної освіти : зб. наук. праць / НАПН України, ДЗВО «Ун-т менедж. освіти»; голов. ред. І. Дунаєв ; редкол. : Л. Антонова [та ін.]. — К. : Юстон, 2020. — Вип. 11 (40). — 180 с. — С. 28-47. — (Серія «Соціальні та поведінкові науки»).
7. Карамушка Л. М. Психологія управління закладами середньої освіти : монографія / Л. М. Карамушка. — Київ, 2000. — 332 с. — (Серія «Новітня психологія»).

ДЛЯ ПОДАТОК

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: ВІД КРИЗИ ДО РЕСУРСУ

**Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму
з нагоди Всеукраїнського дня психолога**

(21–26 квітня 2020 року, м. Суми)

Матеріали друкуються в авторській редакції.

Матеріали зверстано з електронних носіїв, наданих авторами публікацій.

Відповідальність за зміст матеріалів несуть автори публікацій.

Редакція не несе відповідальності за зміст текстів і не завжди поділяє думки їх авторів.

Підписано до друку 30.04.2020 р.

Формат 60x84/16

Гарнітура Times New Roman

Ум. друк. арк10,46

НВВ КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
м. Суми, вул. Римського-Корсакова, 5.
Тел.: +38(0542) 33-40-67