

EUROPEAN HUMANITIES STUDIES:
State and Society

EUROPEJSKIE STUDIA HUMANISTYCZNE:
Państwo i Społeczeństwo

SCIENTIFIC COMMITTEE/ KOMITET NAUKOWY

Ivan Bekh – Institute of Problems of Education NAPS of Ukraine (Ukraine)
Zlata Boyko – East European Institut of Psychology (Ukraine)
Magdalena Fiternicka-Gorzko – Pomorska Akademia v Slupsku (Poland)
Maria Groenwald - University of Gdańsk (Poland)
Victor Kotsur – Perejaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University by Grygoriy Skovoroda” (Ukraine)
Oleksandr Ljashenko – National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Ukraine)
Ursula Majher-Legaviets – Foundation by Mikolaj Rey (Poland)
Tatiana Martsynkovskaja – East European Institut of Psychology (Germany)
Vladimir Menshikov – Daugavpils University (Latvia)
Katerina Ovcharek – Institute of Positive Psychology (Bulgaria)
Mutlu Parkan – University of Stambul (Turkey)
Janna Petrochko – Institute of Problems of Education NAPS of Ukraine (Ukraine)
Vitaly Rubtsov – East European Institut of Psychology (France)
Valentyn Rybalka – East European Institute of Psychology (France - Ukraine)
Oleksandra Savchenko – National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Ukraine)
Irina Simaeva - Polish Academy of Sciences (Poland)
Henryk Sobchuk – Polish Academy of Sciences (Representation in Kiev) (Poland)
Beata Stanishevskaja – Polish Academy of Sciences (Representation in Kiev) (Poland)
Olga Sukhomlynska – Institute of Education, NAPS of Ukraine (Ukraine)
Irina Surina – Pomorska Akademia v Slupsku (Poland)
Hideko Takeyasu – Kyoto Women’s University (Japan)
Alexandr Vinogradov – National University of “Kyiv-Mohyla Academy” (Ukraine)
Herbert Gottfried Zoglowek – Pomeranian University, Slupsk (Poland); University of Tromso-Norwegian Arctic University, Alta (Norway)

EDITORIAL BOARD/ KOMITET REDAKCYJNY

Irina Manokha – Chief Editor, Doctor of Science, Professor
Andrzej Mirski – Science Editor, Ph.D., Associate Professor
Gabriele Simoncini – Deputy Editor, Dr., Professor
Wojciech Zhwolinsky – Science and Language Editor (Pol.), EEIP (Ukraine - France)
Natalia Iaremchuk – Science and Language Editor (Pol.), EEIP (Ukraine - France)
Andriy Vornachov – Science and Language Editor (Engl.), EEIP (Ukraine - France)
Daria Arinicheva – Stylistic and Language Editor (Engl.), EEIP (Ukraine - France)
Julia Poliarush – Support Manager, East European Institute of Psychology (EEIP) (Ukraine - France)

Project of cover page and maket-book: **Olexandr Omelyan**

EDITOR/ WYDAWCA:

East European Institute of Psychology (EEIP) / Wschodnioeuropejski Instytut Psychologii
Oddział w Krakowie (Polska) - 30-009 Kraków / Oddział w Kijowie (Ukraina) - 03039, Kijów, Ukraina
str. Holosiivska 13, of. 528-530, 03039, Kyiv, Ukraine

Partnership / Współpraca

Polska Akademia Nauk (Przedstawicielstwo w Kijowie), pl. Defilad 1, 00-901 Warszawa, Poland
Fundacja im. M. Reja, ul. Nad Potokiem 20, 30-830 Kraków, Poland

Peer-reviewed journal / Czasopismo recenzowane

ISSN 2450-6486 European Humanities Studies: State and Society

ISSN 2413-9025 European Humanities Studies

Issue 2, 2023

DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.2.00>



1.

FORCED MIGRATION IN THE CONDITIONS OF WAR: SOCIO-PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES OF SUPPORT

PRZYMUSOWE MIGRACJE W WARUNKACH WOJNY: SPOŁECZNO-PSYCHOLOGICZNE I PEDAGOGICZNE TECHNOLOGIE WSPARCIA



ISSN 2450-6486

<http://ehs.eeipsy.org>DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.2.01>

This publication was made with the funds of a joint Grant of
EEIP (Ukraine - France) and ChF "Education: Future"



Марія ВИНАРЧИК

Проблема інтеграції іммігрантів в умовах білінгвальної освіти у соціокультурному вимірі Франції *

MARIA VYNARCHYK. **The problem of integration of immigrants in the conditions of bilingual education in the socio-cultural dimension of France.** *The article deals with the problem of integration of immigrants under bilingual education in France. The article shows the main aspects of intercultural training in the context of bilingual education. It determines the influence of the nature of bilingual educational process on the formation of pupils' choice of moral values and their readiness for vital activity under the conditions of cultural diversity of human community.*
Keywords: integration of immigrants, bilingual education, bilingual educational process, France.

1. Постановка проблеми

На сучасному етапі розвитку світового співтовариства Францію можна назвати країною іммігрантів з різним культурним рівнем, релігійною приналежністю та своєрідною національною ментальністю. Алкоголізм, наркотики та високий рівень злочинності були і залишаються основними проблемами французької влади. Нерідко іммігранти стають членами різних угруповань, які своєю повсякденною діяльністю протиставляються французькому суспільству, а отже й збурюють його. Проблема іммігрантів стала ще гострішою у зв'язку із загостренням ситуації у Сирії та напливом біженців у Європу. Французька школа опинилася у центрі цієї проблеми, оскільки саме педагоги повинні сприяти вихованню у школярів позитивного ставлення один до одного та до так званих "чужих". Не тільки французькі педагоги, але й вчителі з інших європейських країн шукають сьогодні шляхи вирішення цієї проблеми, про що свідчить велика кількість наукових публікацій та досліджень, численні міжнародні конференції та симпозіуми. В умовах білінгвальної освіти у Франції проблема інтеграції іммігрантів є особливо важливою.

2. Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблемі білінгвальної освіти та її міжкультурній спрямованості присвячені наукові розвідки вітчизняних та зарубіжних дослідників Т. Боднарчук, Ж. Дюверже [3], А. Кіммель [5], А. Компаньон [4], Л. Товчигречки, які вважають, що білінгвальна освіта тісно пов'язана з міжкультурною комунікацією, позаяк має за мету сприяти вирішенню проблеми інтеграції іммігрантів, виховати у молоді почуття поваги до людей інших національностей. Ці проблеми є особливо актуальними у час нервових потрясінь та міжнаціональних і міждержавних конфліктів.

Мета статті полягає у дослідженні проблеми інтеграції іммігрантів в умовах білінгвальної освіти у Франції.

3. Виклад основного матеріалу

Відповідно до політики багатомовності у Європейському Союзі культура особистості значною мірою визначається рівнем володіння іноземними мовами, що допомагає краще сприймати і розуміти культури, пов'язані з ними. У контексті мовного навчання особливого значення набуває гуманістичний аспект, який в умовах

білінгвальної освіти передбачає міжнаціональний діалог. Практичне втілення мовного питання сприяє побудові багатомовного європейського громадянства. Тільки послідовна політика усіх країн та їх результативна співпраця можуть знайти шляхи вирішення тих проблем, перед якими постало світове співтовариство: теракти на міжнаціональному та міжетнічному ґрунті засвідчили наявність величезних проблем у багатомовній та полікультурній Європи. Непередбачуваність конфліктів ставить під загрозу найбільші європейські цінності, мирну взаємодію національних та регіональних мов. Вони мають негативне значення не тільки для мовного розмаїття, але й для всієї європейської культурної спадщини.

Щороку 200 тис. іммігрантів легально в'їжджають на територію Франції. З 2004 р. цей показник доволі стабільний. Першими трьома джерелами легальної імміграції у Франції є сім'ї з дозволами на проживання, студенти з дозволами на проживання і навчання та гуманітарні біженці, кількість яких постійно зростає. Після Сполучених Штатів та Сполученого Королівства Франція є третьою країною за кількістю іноземних студентів.

Надання дозволів на проживання з гуманітарних питань (біженці та особи без громадянства) збільшилося на 41% у 2016 р., хоча треба зазначити, що кількість запитів є меншою у порівнянні з 2015 р. Серед прохачів притулку найбільше іммігрантів із Судану, а не із Сирії, що перебуває у стані війни. Вихідцями із Судану було подано 5868 прохань притулку у Франції в 2016 р., тоді як сирійцями – 3562 [7].

Здійснивши дослідження історії імміграції у Францію, можемо констатувати той факт, що в XIX ст. іммігранти здебільшого прибувають із сусідніх європейських країн: Бельгії, Італії, Іспанії та Польщі. Вони шукають роботу, особливо в промисловості, де не вистачає робочої сили, оскільки в країні велика частка сільського населення. Незнання державної мови негативно відображається на їхній здатності інтегруватися у політичне та культурне життя країни. Відповідно до закону, прийнятого наприкінці XIX ст., діти іммігрантів, народжені у Франції, отримують французьке громадянство.

Треба визнати, що доволі часто іммігрантів звинувачували в отриманні робочих місць на шкоду французам, що сприяло розвитку страйкових рухів французьких робітників, тому урядом було вжито заходів, щоб обмежити прибуття іммігрантів, а деякі з них були навіть вигнані з Франції. Саме тридцять років XX ст. називають золотим віком імміграції, оскільки великі групи іноземців

прибули до Франції, шукаючи роботу та краще життя. У період з 1946 по 1974 рр. кількість іноземців на французькій землі зростає з 1,7 до 3,4 мільйонів. Тепер вони походять у переважній більшості з Португалії, а також з колишніх французьких колоній в Північній Африці та Африці на південь від Сахари. Французький ринок пропонує їм робочі місця, які потребують важкої фізичної сили та роботи, що вважається непрестижною.

Імігранти, які приїхали у Францію на початку ХХ ст., як правило, не говорять французькою і живуть в ізольованих робочих домогосподарствах, що ускладнює їх інтеграцію у французьке суспільство. Оскільки з роками безробіття серед французького населення зростає, французький уряд вирішує покласти край імміграції. Всупереч великій кількості прийнятих законів міграційний потік не зникає, але сприяє розвитку нелегальної імміграції, яка обходить урядові заборони. Навіть отримавши французьке громадянство, імігранти досі стикаються з труднощами інтеграції: першою перешкодою на цьому шляху є їхня схильність концентруватися у певних районах на околицях великих міст; по-друге, імігранти іноді стають об'єктами ксенофобських настроїв; по-третє, саме на них покладають відповідальність за численні проблеми, з якими стикається Франція: безробіття, правопорушення, релігійний фундаменталізм і т. д.

У 2000-х рр. проблеми імміграції набирають все більшої ваги на рівні Європейського Союзу, який у 2003 р. приймає закон про об'єднання сім'ї та намагається узгодити імміграційну політику країн-членів. Директива Ради 2003/9/ ЄС від 27 січня 2003 р. встановлює основні стандарти для отримання іноземцями притулку в державах-членах Європейського Союзу, залишаючи їм при цьому значну свободу у вирішенні проблем імміграції [7].

Відповідно до Закону від 26 листопада 2003 р. про контроль над імміграцією, місце проживання іноземців у Франції і отримання ними громадянства, посилюється боротьба з нелегальною імміграцією. На рівні громадянського суспільства дії політиків викликають збурення частини суспільства. 4 та 5 листопада 2004 р. Європейська Рада приймає Гаазьку програму, що визначає десять пріоритетів у сфері свободи, безпеки та правосуддя, три з яких стосуються імміграції та політики. Програма мала неабиякий вплив на посилений розвиток білінгвальної освіти у соціокультурному вимірі Франції.

У січні 2005 р. Управління з міжнародної міграції стало Національним агентством прийому іноземців та міграції (ANAEM) після його злиття

з Соціальною службою допомоги мігрантам (SSAE). Закон від 24 липня 2006 р. щодо імміграції та інтеграції за ініціативою міністра внутрішніх справ Ніколя Саркозі підвищує від 12 до 19 місяців період, вкінці якого іноземець, який залишається на законних підставах у Франції, може вимагати сімейне возз'єднання для членів своєї найближчої родини. У 2008 р. у Франції офіційно нараховувалось 3,7 мільйона іноземців та 5,3 мільйона іммігрантів, у 2010 р., за оцінками Організації Об'єднаних Націй, 11,1% жителів є іммігрантами у Франції. 9 вересня 2015 р. Франція прийняла перших 53 сирійських та іракських біженців з Німеччини. Починаючи з 12 вересня того ж року, уряд виділив тисячі євро на утримання імігрантів, що викликало незадоволення французького Національного фронту і його президента Марін Ле Пен [8].

Думки французьких політиків щодо прийому біженців свідчать про сильну політичну кризу: лише 75-80% прихильників лівих та центристів виступають за. В результаті здійсненого опитування у 2015 р. лише від 37 до 49% населення Франції висловилися за прийом іноземців. Опитування у Східній Європі показують набагато більший відсоток населення, які підтримують відмову уряду від прийому біженців: серед поляків таких 75%.

Аналітики відзначають, що імміграція забезпечує країни, які отримують мігрантів, як працівниками, так і споживачами. Приплив людей призводить до зростання кількості робочої сили, а отже цей фактор є одним з двох основних джерел потенційного зростання рівня життя і підвищення продуктивності праці. Економісти вважають, що мігранти, які мали мужність і волю здійснити виснажливу подорож, більш схильні виконувати важчу фізичну працю, ніж та частина населення, яка з такими труднощами не стикалася, однак дослідження рівня безробіття серед іммігрантів у Франції показують, що 17,2% активних іммігрантів є безробітними порівняно з 9% французів, народжених у Франції.

“У французькій школі молоді іммігранти відчувають величезні труднощі не тільки через недостатні знання мови, але й незнання культури, традицій і звичаїв домінуючого середовища, що нерідко провокує суперечності та агресію. Звідси – пропуски занять, насильство словесне і фізичне. Проживання у так званих “гетто” із наркотиками, релігійним екстремізмом тільки ускладнює процес виховання. Безробіття серед молодих іммігрантів вдвічі більше, ніж серед французів. До труднощів соціальної й економічної інтеграції додаються проблеми культурного плану: ментальність, стиль життя,

релігія, які часто супроводжуються ксенофобією, расизмом та дискримінацією” [1, с. 139].

Фахівці білінгвальної освіти наполягають на необхідності врахування у навчально-виховному процесі національних особливостей менталітету та характеру школярів, а іноземну мову розглядають як важливий засіб пізнання дійсності, що базується на навчанні мови та культури одночасно, на діалозі рідної та іноземної культур: лише за цих умов вдається забезпечити взаєморозуміння між представниками різних народів. Міжкультурна комунікація школярів у контексті білінгвальної освіти діє у двох головних напрямках: допомагає розпізнати нерівність, несправедливість, расизм, стереотипи і упередженість та надає знання і навички, які допомагають їм протистояти. Особливості білінгвальної освіти у Франції значною мірою ускладнюють роль педагога, який повинен бути ще й добрим психологом, бо учасниками білінгвального навчання є вихідці із різних країн світу, а отже, і носіями різних світоглядів та культур. Завдання вчителя полягає у тому, щоб сприяти розширенню світогляду учнів, організовуючи засвоєння мови як елементу національної культури, виховуючи у представників національних меншин, що входять до білінгвальної групи, почуття поваги до культури домінуючого середовища, не применшуючи при цьому цінності власної [1, с. 104].

Білінгвальний навчальний процес повинен забезпечити ефективність міжкультурного зближення і взаєморозуміння, сприяти подоланню культурних відмінностей та полегшити інтеграцію у контексті соціальному, історичному, політичному. Це має бути реалізоване як на занятті, так і в позаурочний час. Важливо підготувати учнів до “сприйняття нової культури такою, якою вона є”, не прибіднюючи і не возвеличуючи її [4, с. 34].

“Мусимо визнати, – вважає О. Вишневський, – що протиріччя між титульною нацією і національною меншиною є природними і неминучими, бо в духовно-культурному сенсі людині найкраще живеться лише у власній державі. А це означає, що представник меншини вже через це почуватиме себе гірше у чужій державі, навіть якщо титульна нація ставиться до цього дуже добре. Завдання, отже, полягає в тому, щоб зусиллями обидвох сторін згадані протиріччя і труднощі звести до мінімуму” [2, с. 67]. Передовсім йдеться про представників нацменшин, для яких інтеграція до домінуючого середовища є непростю. У такій ситуації необхідна кваліфікована підтримка вчителя [1, с. 104]. Для фахівця білінгвального навчання

важливо враховувати традиції, властиві кожному етносу, та особливості культури. Особливо, коли мова йде про міжкультурні групи, які поєднують, наприклад, французьку і арабську мови, а отже дві віри: католицьку і мусульманську. У листопаді 1989 р. Ліонелю Жоспену, тодішньому міністрові освіти Франції, освітяни представили доповідь щодо релігійної неосвіченості молоді і рекомендували розпочати вивчення історії релігії у школі. У наступні роки соціологи разом з Міністерством освіти прийшли до висновку: потрібно включити до навчальних програм викладання історії релігій. З'явився новий соціорелігійний напрям, який зобов'язує переосмислити проблему "школа і релігія" у сучасній Франції [5, с. 48]. Це викликало незадоволення найбільш радикальних захисників світськості та атеїстів, які висловили побоювання, що вивчення релігій не сприятиме ідеї об'єднання суспільства. Відповідь на ці побоювання з боку Міністерства освіти була такою: "Навчання релігійності не є релігійним навчанням, можливість знати – не означає пропонувати віру". Потрібно бачити різницю між релігійністю як "об'єктом культури", що може вивчатися в державній школі, і релігійністю, яка є компетенцією катехизму. Така концепція допускає, щоб в практику був введений описовий підхід до релігій в їхній розмаїтості, який повинен інтегруватися в справжню "дидактику наук релігії". Якщо, як кажуть соціологи, релігійність – це "загально-соціальний факт", то він становить також інтелектуальний і духовний скарб, навчання якого повинно дозволити його віднайти [5, с. 48].

Сегментом французького суспільства стає школа, в якій уроки морального та релігійного виховання були замінені на інші навчальні дисципліни. Саме закони Ж. Феррі визначали принцип побудови світської школи та викладання у ній моралі на світських засадах. Закон про відокремлення церкви від держави засновує фундаментальні принципи французької світськості:

- свободу совісті та релігій,
- вільну організацію церков, їх юридичну рівність та принцип невизнання жодної з них з боку держави,
- можливість вільного оприлюднення релігійних переконань у межах публічного простору.

До цього слід додати також світськість інституцій, зокрема, школи, а також свободу викладання у закладах освіти [3, с. 20].

У грудні 1989 р. міністр освіти Франції видав циркуляр про те, що носіння мусульманської хустки у державних освітніх закладах є сумісним із секуляризмом і що саме вчителі зобов'язані прийняти

рішення стосовно цього питання в кожному конкретному випадку. У січні 1990 р. троє учениць були виключені з коледжу Пастера за носіння мусульманської хустки у державному освітньому закладі, що змусило їхніх батьків подати скаргу на навчальний заклад. Другий міністерський циркуляр був спробою нагадати про необхідність поважати принцип секуляризму в державних школах. У період з 1994 по 2003 рр. близько 100 дівчат були виключені з державних шкіл за носіння мусульманської хустки. Рішення по кожній другій справі було пізніше скасоване судами. У грудні 2003 р. президент Франції Жак Ширак вирішив, що закон повинен заборонити будь-який видимий релігійний символ у державних освітніх закладах. Він спирається на католицьке крило Національного фронту, який організовує демонстрацію проти релігійних знаків в державних школах. У результаті наступним суворим випробуванням для французької школи став закон 15 березня 2004 р., який забороняв учням навчальних закладів носити знаки та одяг, через які вони відкрито виражають приналежність до тієї чи іншої релігії. Закон викликав бурю протестів по всій Франції. Першими на маніфестації вийшли ісламісти, які прагнули довести, що носіння мусульманської хустки – обов'язок кожної мусульманки, незалежно від того, де вона перебуває: у школі чи на вулиці. У законі вбачали не просто заборону мусульманської хустки, а й відверті зазіхання на громадянські права мусульман і загрозу принципу рівноправності людей [5, с. 48].

Французька школа знову опинилася у центрі гострої полеміки: учениці ісламського віросповідання ігнорували закон і продовжували носити мусульманські хустки, чим викликали ворожнечу у представників католицького віросповідання. Франція стала по дві сторони барикади: радикальні ісламістські організації продовжували стверджувати, що заборона мусульманської хустки – це удар по їхній релігії, а французька школа доказувала, що повинна дотримуватись нейтралітету, даючи можливість самим школярам вибирати: носити чи не носити той чи інший знак або одяг, що символізує релігійну приналежність. Міністерство освіти Франції опинилося перед проблемою: як помирити представників різних віросповідань, що сприятиме ідеї об'єднання Франції? Церква і держава пішли на зближення, щоб виробити чітку стратегію співробітництва, домовившись, що обидві сторони сприятимуть досягненню компромісу і соціальній інтеграції релігійних меншин. Зі свого боку, Міністерство освіти Франції пообіцяло толерантність у релігійному

питанні [1, с. 141]. Щоб унеможливити виникнення подібних проблем у майбутньому, було створено освітній кодекс Франції, що об'єднав в єдиний документ законодавчі та нормативні положення в галузі освіти. У преамбулі Конституції Франції говориться, що організація обов'язкової та вільної державної освіти на всіх рівнях є обов'язком держави, а стаття 2 Конституції Франції забезпечує рівність перед законом усіх громадян незалежно від походження, раси чи релігії. Вона поважає громадян усіх переконань і забезпечує можливість навчання не тільки у державних, але й у приватних навчальних закладах, в яких на сьогоднішній день 17% французьких учнів здобувають початкову та середню освіту. Засновані та підтримувані окремими особами або асоціаціями, приватні заклади можуть після п'яти років діяльності підписати контракт з державою, що зобов'язує приймати дітей незалежно від їхнього походження і переконань та навчати відповідно до правил та програм державної освіти. Держава забезпечує освітній контроль та винагороджує вчителів. Більшість із цих навчальних закладів є конфесійними, в основному католицькими, але є також і єврейські, протестантські та все зростаюча кількість мусульманських. Приватні навчальні заклади за контрактом можуть отримувати гранти від державних або регіональних органів влади. Вони можуть самостійно вибрати навчальну програму, держава, однак, контролює усі ці навчальні заклади, наприклад, стосовно кваліфікації, необхідної для вчителів, дотримання норм суспільної моралі або з питань охорони здоров'я та безпеки. Закон № 2013-595 від 8 липня 2013 р. про керівництво і планування роботи школи проголошує утвердження у навчальних закладах загальнолюдських цінностей: гідності, свободи, рівності, солідарності, дух справедливості, людської поваги, рівності між жінками і чоловіками, терпимості і відсутності будь-якої форми дискримінації. Жодна конфесійна освіта не може бути надана у державних навчальних закладах, проте повага до гарантії свободи совісті означає, що державна освіта дозволяє учням вільно виконувати свої релігійні зобов'язання.

Щирий діалог з людьми різних національностей в умовах білінгвальної освіти у соціокультурному вимірі Франції є важливішим, ніж будь-коли, заохочення та поширення естетичних цінностей, правил суспільної поведінки сприяють ненасильницьким діям та зближенню з різними культурами відповідно до принципів Загальної декларації ЮНЕСКО про культурне різноманіття. Потреба гармонійної взаємодії і бажання жити разом повинно спонукати людей до виваженості та толерантності. Політика, яка сприяє

інтеграції та участі всіх громадян у вирішенні проблем сьогодення, гарантує соціальну єдність, життєздатність громадянського суспільства та мир. Невіддільний від демократичної сутності культурний плюралізм сприяє культурному обміну та розвитку творчих можливостей, що живлять суспільне життя.

4. Висновки

Сьогодні світ все більше взаємопов'язаний, але це не означає, що усі особи та держави перебувають у соціальній та суспільній гармонії. Страждання мільйонів людей, позбавлених своїх прав, вказують на цю реальність. Будь-яка інформація, новітні технології та знання доступні кожному, але все ще не вистачає мудрості, щоб запобігти конфліктам, викоринити бідність та забезпечити кожній людині можливість навчатися, жити в гармонії та безпеці.

У нинішньому глобалізованому та бурхливому світі пріоритетною є істина: мир не є синонімом відсутності війни, а означає жити разом у наших відмінностях незалежно від статі, раси, мови, релігії та культури, підтримувати загальну повагу до справедливості та прав людини. Це ті два базові принципи, на яких ґрунтується мирне співіснування. Гарантування миру – це постійний процес, довгострокова мета, яка вимагає постійної роботи, пильності та активної участі всіх людей. Життя дає нам право вибору, який ми робимо у різних ситуаціях. Від кожного з нас залежить прийняття правильного рішення,

Світ потребує все більш і більш активних інвестицій, освіченого керівництва, сильних освітніх цінностей, поглиблених досліджень у галузі соціальних інновацій та прогресивного розвитку засобів масової інформації. Кожен з цих елементів є основною вимогою місії ЮНЕСКО. Довгострокові зобов'язання Організації в галузі освіти та наукового розвитку, збагачення культурної спадщини, а також розвиток активної співпраці та орієнтування на мирну діяльність – це активний і тривалий внесок ЮНЕСКО у підтримку миру в світі.

References:

1. Винарчик М.П. Розвиток білінгвальної освіти у середніх навчальних закладах Франції (70-ті роки ХХ – початок ХХІ століття) [Текст] : дис. канд. пед. наук : [спец.] 13.00.01 "Загальна педагогіка та історія педагогіки" / Винарчик Марія Петрівна ; Дрогобицький держ. пед. ун-т ім. Івана Франка. – Дрогобич, 2014. – 243 с.
2. Вишневський О. І. На шляху реформ / Омелян Іванович Вишневський. – Дрогобич : Коло, 2005. – 176 с.

3. Duverger J. Quel enseignement bilingue ? / Jean Duverger // Le français dans le monde. – Paris, 2005. – № 338. – P. 20 – 21.
4. Compagnon A. La culture, langue commune de l'Europe / Antoine Compagnon // Le français dans le monde. – Paris, 2001. – № 317. – P. 32 – 35.
5. Kimmel A. L'enseignement du fait religieux / Alain Kimmel // Le français dans le monde. – Paris, 2005. – № 342. – P. 48 – 49.
6. Rolland-Gosselin E. Cultures et relations interculturelles / E. Rolland-Gosselin // Le français dans le monde. – Paris, 2005. – № 339. – P. 38 – 40.
7. https://fr.wikipedia.org/wiki/Histoire_de_l%27immigration_en_France
8. https://fr.wikipedia.org/wiki/Immigration_en_France

Transliteration of References:

1. Vynarchyk M.P. (2014). Rozvytok bilinhvalnoi osvity u serednikh navchalnykh zakladykh Frantsii (70-ti roky KhKh – pochatok KhKhI stolittia) [Tekst] : dys. kand. ped. nauk : [spets.] 13.00.01 “Zahalna pedahohika ta istoriia pedahohiky” / Vynarchyk Mariia Petrivna ; Drohobyskyi derzh. ped. un-t im. Ivana Franka . Drohobych. 243 s.
2. Vyshnevskiy O.I. (2005). Na shliakhu reform / Omelian Ivanovych Vyshnevskiy. – Drohobych: Kolo. 176 s.
3. Duverger J. (2005). Quel enseignement bilingue ? / Jean Duverger // Le français dans le monde. Paris. № 338. P. 20 – 21.
4. Compagnon A. (2001). La culture, langue commune de l'Europe / Antoine Compagnon // Le français dans le monde. Paris. № 317. P. 32 – 35.
5. Kimmel A. (2005). L'enseignement du fait religieux / Alain Kimmel // Le français dans le monde. Paris. № 342. P. 48 – 49.
6. Rolland-Gosselin E. (2005). Cultures et relations interculturelles / E. Rolland-Gosselin // Le français dans le monde. Paris. № 339. P. 38 – 40.
7. https://fr.wikipedia.org/wiki/Histoire_de_l%27immigration_en_France
8. https://fr.wikipedia.org/wiki/Immigration_en_France

The Author

Maria Petrivna VYNARCHYK
*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of
Romance Philology and Comparative Studies,
Ivan Franko State Pedagogical University
of Drohobych,
Drohobych, Ukraine
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8270-6178>
Email: marie-vynarchyk@online.ua*

Abstracts

МАРІЯ ВІНАРЧИК. Проблема інтеграції іммігрантів в умовах білінгвальної освіти у соціокультурному вимірі Франції. У статті досліджено проблему інтеграції іммігрантів в умовах білінгвальної освіти у Франції. Висвітлено міжкультурний аспект білінгвальної освіти, який визначає спрямованість білінгвального навчально-виховного процесу на формування усвідомленого вибору учнями етичних цінностей та готовності до життєдіяльності в умовах культурного розмаїття людської спільноти.

Ключові слова: інтеграція іммігрантів, білінгвальна освіта, білінгвальний навчально-виховний процес, Франція.

MARIA VYNARCHYK. Problem integracji imigrantów w warunkach edukacji dwujęzycznej w środowisku społeczno-kulturowym Francji. W artykule poruszono problematykę integracji imigrantów w warunkach edukacji dwujęzycznej we Francji. Podkreślono aspekt międzykulturowy edukacji dwujęzycznej, który określa kierunek dwujęzycznego procesu edukacyjnego kształtowania przez uczniów świadomego wyboru wartości etycznych i gotowości do życia w warunkach różnorodności kulturowej wspólnoty ludzkiej.

Słowa kluczowe: integracja imigrantów, edukacja dwujęzyczna, dwujęzyczny proces edukacyjno-wychowawczy, Francja.

* Матеріал підготовлено у 2017 році (коли тривав 4-й рік війни, яку в 2014 році розпочала Росія проти України) і вперше представлено на I-й Міжнародній Міждисциплінарній Асамблеї “ІПТСР: дорослі, діти та родини в ситуації війни” (8-10 грудня 2017 року, м. Київ, Україна) (Ред.)



ISSN 2450-6486

<http://ehs.eeipsy.org>DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.2.02>

This publication was made with the funds of a joint Grant of
EEIP (Ukraine - France) and ChF "Education: Future"



Галина ГАНДЗІЛЕВСЬКА

Психолого-акмеологічний супровід сучасного мігранта у контексті реалізації його життєвого сценарію*

HALYNA HANDZILEVSKA. Psychological and acmeological support of a modern migrant in the context of the realization of his life scenario. *The article deals with the problem of realization of life scenarios of Ukrainian migrants in their acme period through the prism of socio-cultural adaptation. In this regard, the living scenario is described as the acmeological potential of the migrant who undergoes transformation in adaptation to the new socio-cultural environment. The correlation analysis illustrates the connection between the type of socio-cultural adaptation of Ukrainian emigrants, sensory-life orientations of internally displaced persons and their irrational scenario settings, which allows to consider the latter as acmeological barriers. In this light, acmeological technologies for the restoration and development of the acmeological potential of the life scenario is required in the form of the Migrant Self-help Diary, aimed at studying the acmeological resources of the life scenario by the means of narration, and the acmeological training aimed at developing the skills of achieving the acmeological goal. The results of the study extend*

the boundaries of understanding the causes of maladaptation to the new inoculum environment and suggest ways to deal with the psychological barriers to implement migratory life scenarios in the acmeperiod.

Key words: *sociocultural adaptation, migration, life scenario, acmeological potential, acmeological barriers, acmeological technologies*

1. Обґрунтування проблеми

У зв'язку із економічною кризою, збройним конфліктом на Сході України, академічна і практична психологія вимагає нового погляду на проблему самореалізації особистості. Нестабільна політична і соціально-економічна ситуація провокує внутрішні і зовнішні міграційні процеси, а отже і проблему соціокультурної адаптації, що своєю чергою може створювати акмеологічні бар'єри у самоздійсненні мігрантів. У зв'язку з цим підсилюється вагомість вивчення шляхів оптимізації процесу акмеологізації в інокультурному середовищі. Особливого значення в такому контексті набуває життєвий сценарій, який розуміємо як когнітивно-емоційне новоутворення ідентифікації індивіда, що відображається у поведінкових стратегіях внутрішньої моделі власного Я, та виражає життєву позицію індивіда – сукупність переконань щодо себе, ближніх та світу в цілому, необхідних для регуляції психічних станів і поведінки. У певній мірі життєвий сценарій виконує роль психологічного імунітету (показника адаптаційного ресурсу (С. Васьківська [4])), основне завдання якого протистояти деструктивному впливу оточення. Однак, звичні моделі поведінки, що базуються на певному культурному сценарію, потребують трансформації у зв'язку із зміною соціокультурного середовища. В такому випадку актуальності набуває діагностика життєвого сценарію з метою виявлення його ресурсного потенціалу для корегування акмеологічних бар'єрів.

2. Аналіз попередніх досліджень

Проблему самореалізації у контексті соціальної адаптації на сьогодні активно досліджує соціологія та соціальна психологія. Процес пристосування індивіда до визначених суспільних норм науковцями розглядається крізь призму теорії соціальних ролей (Д. Мід, Я. Морено, Т. Парсонс та ін.), де соціальне життя індивіда характеризується як низка драматичних вистав, а розвиток

особистості – у контексті розігрування ролі (Д. Мід, І. Гофман та ін.). Водночас, психологія аналізує міграцію не лише у контексті соціальної взаємодії, особливостей референтних груп, а вивчає мотивацію цього процесу, чинники соціокультурної адаптації, психічне зоровя мігранта тощо.

Вагоме значення для розуміння шляхів процесу збереження ідентичності під час кризових подій, адаптації до нового культурного та етнічного середовища, інтеграції у ньому мають праці Д. Беррі, О. Блинової, Ф. Василюка, В. Володько, О. Ровенчак, Т. Стефаненко, Т. Титаренко, А. Furnham, S. Bochner та ін. Згідно аналізу праць цих дослідників вимушену міграцію розуміємо як психотравмуючий чинник та «зрив» звичного життєвого сценарію, а «творення діаспор» ефективною моделлю соціокультурної адаптації та акмеологічним, сприятливим для самореалізації середовищем.

У цьому дослідженні зосереджуємо увагу на вивченні акмеологічного потенціалу життєвого сценарію мігранта. Потенціал самореалізації в акмеології розглядається як система ресурсів, що постійно поповнюється і відновлюється (І. Булига [3]). Відповідно акмеологічний потенціал життєвого сценарію мігранта розуміємо, як акумулятивну систему зовнішніх і внутрішніх ресурсів адаптації індивіда у соціумі та його максимальної самореалізації. Конструктивні та деструктивні чинники самореалізації творчого потенціалу людини у процесі акмеологізації є предметом зацікавлення психолого-акмеологічних досліджень. У такому напрямку слід відмітити праці У. Гуменюк [10], якій вдалось емпірично виявити зв'язок ірраціональних вірувань, які науковиця розглядає у контексті мотиву уникнення, із смислотворчими процесами –показником акмеологізації. Услід за У.Гуменюк притримуємось думки про недоцільність типологізації акме-спроможних і акме-неспроможних особистостей, натомість доцільності вивчення конструктивних та деструктивних чинників процесу досягнення вершинного розвитку, що і спрямовало наш науково-практичний інтерес.

У попередніх дослідженнях нами було наголошено на ролі сценарних установок (рішень) – складової життєвого сценарію – у процесі соціокультурної адаптації [5], які відповідно транзакційним аналітикам, є несвідомою реакцією на загрози навколишнього середовища та слугують стратегією виживання на момент його прийняття (Е. Берн, К. Штайнер, Й. Стюарт, В. Джойнс,

М. та Р. Гулдінгита ін.). Для осмислення механізмів самозахисту вагоме значення мають праці й Д. Янга [1], відповідно до яких дисфункційні схеми є наслідком незадоволення дитячих потреб, певного травматичного досвіду, що є близьким і до сценарної поведінки. Водночас, спостерігаємо брак досліджень акмеологічного потенціалу життєвого сценарію у вимірі соціокультурної адаптації мігрантів. У зв'язку з цим скеруємо мету праці на вивчення деструктивних сценарних рішень мігрантів як психологічних бар'єрів цього процесу та обґрунтування технологій їхнього психолого-акмеологічного супроводу.

3. Виклад основного матеріалу

Погоджуючись із сучасними поглядом на проблему творчого безсилля, як наявності бар'єрів на шляху розкриття творчого потенціалу особистості (Л. Міцхи [13]), в акмеперіоді однією із причин нереалізованості вважаємо деструктивну частину життєвого сценарію, зокрема блокуючих творчість ірраціональних сценарних рішень. Для емпіричного підтвердження цієї тези нами був застосований опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища за Л. Янковським (українська версія), який дозволяє виявити рівень і тип адаптації емігрантів до нового соціокультурного середовища, враховуючи специфіку їх минулого досвіду (Таблиця 1). Емпірична вибірка включила 103 українських емігранта – представники українського зарубіжжя Польщі, Німеччини, Чехії, Словачії, Фінляндії, Португалії, Бельгії, Нідерландів, Франції, Великобританії, США, Австрії, Канади, Норвегії, Італії, Данії, Швейцарії, Мозамбік, країн Східної Азії та ін.

Таблиця 1. Переважаючий тип та рівень соціокультурної адаптації українських емігрантів

Переважаючий тип соціокультурної адаптації	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)
Адаптивність	2,9	71,8	25,3
Комфортність	9,7	89,3	1
Інтерактивність	5,8	86,4	7,8
Депресивність	9,7	90,3	0
Ностальгія	10,7	83,5	5,8
Відчуженість	13,6	86,4	0

Так, Таблиця 1 демонструє перевагу середнього рівня соціокультурної адаптації українських емігрантів (Адаптивність (71,8%), Комфортність (89,3%), Інтерактивність (86,4%), Депресивність (90,3%), Ностальгія (83,5%), Відчуженість (86,4%)). Водночас високі оцінки шкали «Адаптивність», які б свідчили про особистісну задоволеність і прагненням до самореалізації, характерні лише 25,3% особам, шкали «Інтерактивність», яка демонструє бажання реалізувати себе шляхом досягнення матеріальної незалежності – 7,8%. Однією із причин таких результатів вважаємо наявність у емігрантів ірраціональних сценарних рішень (установок). Для перевірки цієї гіпотези нами був застосований опитувальник ранніх дитячих рішень С.Максимової (опитувальник адаптований українською мовою Г.Гандзілевською, У.Нікітчук), який дозволяє виокремити сценарні установки людини, сформовані під впливом заборон і приписів батьків у дитячому віці. Так, нами було виявлено, що заборона Не будь дитиною та припис Щосили намагайся переважають у емігрантів, віком від 20-30 років та 46-68 років, а мігрантам, віком від 31-45 років характерна заборона Не роби та припис Будь сильним. У зв'язку з тим, що хронологічно акмеперіод – період максимальної потенційної готовності до вершинних досягнень як в індивідуальному, так і в соціальному житті особистості – потенційно охоплює кінець пубертату, юнацький вік, ранню та середню дорослість і може бути приблизно окреслений віковими рамками від 16 до 55-60 років (У. Гуменюк [10]), такі заборони можемо вважати акмеологічними бар'єрами. Слід відмітити, що між показником заборони Не будь дитиною існує статистичний зв'язок з показником шкали соціокультурної адаптації Відчуженість ($r=0,195$, $p<0,05$). Окрім того, відмічено статистично значущі зв'язки й між показниками інших її шкал та заборон, що демонструє Таблиця 2. Такі результати дають підстави виокремлені сценарні рішення вважати психологічними бар'єрами соціокультурної адаптації, серед яких найбільш активною у контексті деструкції всіх її типів є заборона Не будь успішним.

Як і більшість науковців притримуємося думки, що одним із вагомих критеріїв досягнення акме є осмислення життя. Так, результати кореляційного аналізу показників смисложиттєвих орієнтацій внутрішньо переміщених осіб ($n=29$), які були досліджені за допомогою тесту смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва, що є адаптованою версією теста «Ціль в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо і Леонарда Махоліка, та їхніх сценарних

Таблиця 2. Переважаючий тип та рівень соціокультурної адаптації українських емігрантів

Заборона Тип Адаптації	Адаптивність	мформність	Депресивність	Ностальгія	Відчуженість
Не будь дитиною	-,004 ,966	,096 ,335	,194 ,050	,016 ,870	,195* ,049
Не будь Успішним	-,274** ,005	-,243* ,013	,290** ,008	,222* ,024	,223* ,023
Не будь Першим	-,139 ,161	-,140 ,159	,326** ,001	,206* ,037	,261** ,008
Не будь Значущим	-,180 ,069	-,137 ,169	,279** ,004	,231* ,019	,355** ,000
Не будь (не проявляйся)	-,180 ,068	-,221* ,025	,310** ,001	,293** ,003	,206* ,037
Не зближуйся	-,174 ,079	-,109 ,274	,318** ,001	,254** ,010	,173 ,080
Не будь собою	-,175 ,077	-,169 ,088	,280** ,004	,244* ,013	,130 ,191
Не будь здоровим	-,213* ,031	-,182 ,066	,275** ,005	,278** ,005	,036 ,718
Не дорослішай	-,166 ,095	-,165 ,095	,200* ,042	,166 ,094	-,049 ,624
Не відчувай	-,180 ,069	-,036 ,719	,218* ,027	,039 ,693	,042 ,674
Не належ	-,238* ,016	-,250* ,011	,142 ,154	,201* 0,41	,101 ,310

рішень свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між ними, зокрема між показниками шкали Цілі життя, яка демонструє наявність або відсутність в житті досліджуваного цілей у майбутньому, що надають життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу, та заборон Не проявляйся (-,398, $p < 0,01$), Не будь собою (-,399, $p < 0,01$); шкали Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя та заборон Не будь собою (-,512, $p < 0,05$), Не будь успішним (-,527, $p < 0,05$), Не твори (-,471, $p < 0,01$); шкали Результативність життя, або задоволеність самореалізацією та заборон Не будь собою (-,471, $p < 0,01$), Не будь успішним (-,464, $p < 0,01$). Такі результати підтверджують вагомість створення акмеологічних технологій, для оптимізації реалізації життєвого сценарію мігранта.

Для оптимізації самореалізації українських емігрантів у вимірі збереження етнонаціональної ідентичності вагоме значення набуває пошук акмеологічного середовища, яким відповідно психологічним реконструкціям життєвих сценаріїв в акмеперіоді письменників-емігрантів другої та третьої хвилі еміграції [6; 7], можуть бути мистецькі, літературні, наукові та ін. об'єднання українського зарубіжжя. Загальновідомо, що емігрант не завжди має можливість реалізувати свій творчий потенціал засобом працевлаштування. Тому важливим є залучення різних сфер для втілення життєтворчого задуму, що можуть забезпечити об'єднання за інтересом. На прикладі виокремлених персоналій письменників-емігрантів було прослідковано [7], що патріотично зорієнтована життєва позиція, що проявляється у їхніх віруваннях та переконаннях, яку виділяємо ресурсом їхнього сценарію життя, в перспективі сприяла протистоянню асиміляційним процесам та допомогла їм зберегти національну ідентичність. Окрім того, нами було виявлено, що більшість письменників-емігрантів події свого життя, факти, переживання, роздуми, зміни тощо, фіксували у своїх щоденниках. На сьогодні ця форма наративу (розповідь про себе) – не лише різновид мемуарної літератури, а і засіб самопізнання, саморозвитку. У сучасних дослідженнях (Т. Костіна [11]) наратив розглядається як вербалізована частина життєвого сценарію. У зв'язку з цим нами було розроблено та апробовано Щоденник психологічної самодопомоги для мігранта («Як знайти акме ресурс»). Щоденник психологічної самодопомоги для мігранта спрямований на дослідження акмеологічних ресурсів його життєвого сценарію засобами наративізації. Структурна композиція щоденника відповідає рівневій моделі акмеологічного потенціалу життєвого сценарію, що ґрунтується на теорії Архетипів К.Юнга та сучасних концепціях творчості. Зміст акме ресурсу життєвого сценарію складають переконання як усвідомлена потреба особистості, що спонукає її діяти згідно своїх ціннісних орієнтацій, та вірування як сценарні рішення, прийняті переважно несвідомо, під впливом сильних емоційних дитячих вражень. Стрижневим акме ресурсом, що організовує розподіл інших ресурсів для успішної соціальної адаптації через самопрезентацію мігранта виокремлено мрію-ціль (чинник творчо-пошукової активності (О. Матвієнко [12]), механізмом – смисли. Акмеологічний потенціал життєвого сценарію досліджується у вимірі процесу індивідуації та включає такі етапи: духовна ідентифікація – колективне несвідоме (усвідомлення досвіду

предків), гендерна ідентифікація – Аніма/ Анімус (вирішення інтра- та інтер- персональних конфліктів), творча ідентифікація – Тінева сторона (активація творчої енергії), соціальна ідентифікація – Персона (корегування сценарних установок та модифікація стратегій самопрезентації), індивідуальна ідентифікація (знаходження Самості). Таким чином нарративні практики сприяють усвідомленню смисложиттєвих орієнтирів, що має позитивний вплив й на акмеологізацію мігранта. Окрім того, Щоденник самодопомоги містить матеріали, які можуть використовуватись психологами у розробці акме-тренінгів, консультуванні та терапевтичній роботі, зокрема для усвідомлення інтроєктованих родинних смислів, які мали вплив на формування сценарію, та породження власних, що сприяють його реалізації в акме періоді.

Окрім того, нами було розроблено та презентовано представникам українського зарубіжжя Польщі (м. Варшава) акмеологічний тренінг у межах психодраматичного, нарративного та гештальт-аналітичного підходів, мета якого була спрямована на самопізнання мігрантів та розвиток навиків використання акме ресурсів для досягнення акме цілі. Для створення образу майбутнього життєвий проект попередньо осмислювався та прогнозувався щодо його досягнення за допомогою метафоричного нарративу. Центральним елементом тренінгу було обрано психодраматичну техніку «Проекція в майбутнє», модифіковану відповідно до його мети. Послугуючись дослідженнями П. Горностая [9], який наголошує на інтеграції психотерапій Та (транзактного аналізу) та психодрами («Транзактна психодрама»), було застосовано варіант психодрами на тему життєвого сценарію – скриптодраму – виведення на сцену тих вузлових моментів, навколо яких розігрується життєва драма людини, та техніку «Здійснення мрії» (О. Колобовнікової), що включає алгоритм досягнення цілі. Нами було враховано, що орієнтиром акмеологічного сценарію є акме ціль, яка активує в певному просторі і часі акме смисл. У межах тренінгу особлива увага була приділена його емоційно-смісловому компоненту, адже соціокультурна адаптація супроводжується кризою ідентичності (О. Блинова[2]), результатом подолання якої є трансформація життєвого сценарію.

Відмітимо, що формування адекватної життєвої позиції супроводжувалася вправами, спрямованими на розвиток саногенного мислення, яке сучасні науковці розуміють, як психічний

процес, що проявляється в осмисленні травмуючи емоційогенних факторів, усвідомленні неконструктивних програм поведінки та передбачає їх корекцію й набуття навичок застосування адекватних способів реагування в ситуації напруги (А. Гільман [8]). Сприятливою умовою для вирішення завдань пошуку ефективних стратегій самопрезентації – невідомого компоненту процесу самореалізації – стало активування та присвоєння ресурсних життєвих ролей засобами наративізації та психодраматичних технік, що супроводжувалось гештальт-терапевтичним супроводом. Для інтеграції та присвоєння досвіду мігрантам було запропоновано застосовувати протягом певного періоду часу матеріали Щоденника самодопомоги. Зворотній зв'язок учасників тренінгу та результати якісного аналізу застосування Щоденника свідчать про ефективність запропонованих акмеологічних технологій.

4. Висновки

Таким чином, різне ставлення мігрантів до труднощів, подолання кризових ситуацій, про що відмічають сучасні дослідники, залежить не лише від особистісних характеристик, які впливають на процес адаптації, зокрема локус контролю, екстраверсія/інтроверсія, культурна гнучкість, вміння вирішувати конфліктні ситуації та ін., а і від особливостей формування та розгортання життєвих сценаріїв. Емпіричне дослідження дає підстави виокремити ірраціональні сценарні рішення психологічними баєрами соціокультурної адаптації та самореалізації мігрантів, що своєю чергою розширює межі розуміння акмеологічних барерів та причин дезадаптації до нового інокультурного середовища. Життєвий сценарій як акмеологічний потенціал мігранта, що розуміється, як акумулятивна система зовнішніх і внутрішніх ресурсів для адаптації індивіда у соціумі та його максимальної самореалізації, в умовах пристосування до нового соціокультурного середовища потребує корекції деструктивних сценарних установок, формування акмеологічних орієнтирів та розвитку умінь ними користуватись, на що і спрямовані запропоновані акмеологічні технології.

Перспективу подальших розвідок вбачаємо у виокремленні особливостей акмеограми життєвого сценарію української творчої інтелігенції.

References:

1. Young J. Schema therapy / Young J., Klosko J., Weishaar M. // – N.Y., London, 2003.
2. Блинова О. Криза ідентичності як мотиваційна основа міграційної поведінки/ О. Є. Блинова //Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – 2011. – Вип. 16 (2). – С. 28-36. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2011_16%282%29__6.
3. Булига І.В. Психологічні особливості акмеологічних здобутків зрілої особистості // Современные научные исследования и инновации. 2011. № 3 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2011/07/1297> (дата обращения: 29.09.2017).
4. Васильська С. Психологічний імунітет як показник адаптаційних ресурсів особистості. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія : зб. наукових праць / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Переяслав-Хмельн. держ. пед. унт ім. Г. Сковороди. ПереяславХмельницький, 2012. Вип. 25. С. 241–246.
5. Гандзілевська Г. Роль сценарних установок у процесі соціокультурної адаптації українських емігрантів / Г.Гандзілевська, В.Поліщук //Науковий вісникМиколаївськогонаціональногоуніверситетуіменіВ.О.Сухомлинського Психологічні науки:збірник наукових праць /за ред. Ірини Савенкової. –№1 (17), квітень 2017. –Миколаїв: МНУ імені В.О. сухомлинського,2017. –С.41-47.
6. Гандзілевська Г.Б. Збереження національної ідентичності творчою діаспорою українців Австралії. /Г.Б. Гандзілевська // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2013. – Вип.25. – С. 21-25.
7. Гандзілевська Г. Б. Ресурс життєвих сценаріїв українських письменників-емігрантів/Г.Б.Гандзілевська //Українська діаспора: проблеми дослідження: тези доповідей Міжнародної наукової конференції, 27–28 вересня 2016 р., м. Острог / Міністерство освіти і науки України, Національний університет «Острозька академія», Українське історичне товариство. – Острог, 2016. – С.262-264.
8. Гільман А. Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Гільман Анна Юріївна; Нац. ун-т «Остроз. акад.». – Острог, 2017. –20 с.
9. Горноста́й П. Личность и роль: Ролевой подход в социальной психологии личности : [монография] / П. П. Горноста́й. – К. : Интерпресс ЛТД, 2007. – 311 с.
10. Гуменюк, Уляна Ігорівна. Особливості ірраціональних вірувань акмеперіоду людини в залежності від домінуючої психологічної функції та загальної установки свідомості : автореф. дис ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Уляна Ігорівна Гуменюк . – Хмельницький : Б.в., 2011 . – 20 с.

11. Костіна Т.О. Наративна складова життєвого сценарію особистості / Т. О. Костіна // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. – 2013. Вип. 13. С. 163–169.
12. Матвієнко О. В. Пріоритети сучасної молоді у виборі життєвого шляху. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7, вип. 40. С. 89–97. 342.
13. Міщиха Л.П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості // Монографія. – Івано-Франківськ: Місто НВ, 2014. – 400с.

Transliteration of References:

1. Young J. (2003). Schema therapy / Young J., Klosko J., Weishaar M. // N.Y., London.
2. Blinova O. (2011). Kryza Identychnosti yak motivatsiyna osnova migratsiynoyi povedinky/ O.E. Blinova // ZbІrnik naukovih prats: filosoфiya, sotsiologIya, psihologIya. Vyp. 16 (2). S. 28-36. – Rezhim dostupu: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2011_16\(2\)_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2011_16(2)_6).
3. Buliga I.V. (2011). Psihologichni osoblyvosti akmeologichnyh zdobutkiv zriloyi osobystosti // Sovremennyye nauchnyie issledovaniya i innovatsii. 2011. № 3 [Elektronnyiy resurs]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2011/07/1297> (data obrascheniya: 29.09.2017).
4. Vaskivska S. Psykholohichniy imunitet yak pokaznyk adaptatsiinykh resursiv osobystosti. Humanitarniy visnyk Derzhavnoho vyshchoho navchalnoho zakladu «Pereiaslav-Khmelnitskyi derzhavnyi pedahohichniy universytet imeni Hryhoriia Skovorody». Pedahohika. Psykholohiia. Filosofiia : zb. naukovykh prats / M-vo osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy, Pereiaslav-Khmel'n. derzh. ped. unt im. H. Skovorody. PereiaslavKhmelnitskyi, 2012. Vyp. 25. S. 241–246.
5. Handzilevska H. (2017). Rol stsenarnykh ustanovok u protsesi sotsiokulturnoyi adaptatsiyi ukrainskykh emigrantiv / H. Handzilevska, V. Polischuk // Naukovyi Visnik Mykolaivskogo natsionalnogo universytetu imeni V.O. Sukhomlynskogo. Psyhologichni nauki: zbirnyk naukovykh prats /za red. Iryny Savenkovoyi. № 1 (17), kviten 2017. Mikolayiv: MNU imeni V.O. Sukhomlynskogo. S.41-47.
6. Handzilevska H.B. (2013). Zberezhennya natsionalnoyi identychnosti tvorchoyu diasporoyu ukraiyntsiy Avstraliyi. /H.B. Handzilevska // Naukovi zapysky. Seriya «Psihologiya i pedagogika». Ostrog: Vidavnytstvo Natsionalnogo universitetu «Ostrozka akademiya». Vyp.25. S. 21-25.
7. Handzilevska H.B. (2016). Resurs zhyttevykh stsenariiv ukrainskykh pysmennikov-emigrantiv /H.B. Handzilevska // Ukrayinska diaspora: problemy doslidzhennya: tezy dopovidey Mizhnarodnoyi naukovoyi konferentsiyi, 27–28 veresnya 2016 r., m. Ostrog / Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy, Natsionalnyi universytet «Ostrozka akademiya», Ukrainske istorychne tovarystvo. Ostrog. S.262-264.
8. Gilman A. (2017). Psihologichni umovy formuvannia sanogennogo myslennia studentskoyi molodi: Avtoref. dys. ... kand. psyhol. nauk: 19.00.07 / Gilman Anna Yuriivna; Nats. un-t «Ostroz. akad.». Ostrog, 2017. 20 s.

9. Gornostay P. (2007). Lichnost i rol: Rolevoy podhod v sotsialnoy psihologii lichnosi : [monografiya] / P. P. Gornostay. K. : Interpress LTD. 311 s.
10. Gumenyuk, U.I. (2011). Osoblyvosti irratsionalnyh viruvan akmeperiodu lyudyny v zalezhnosti vid dominuyuchoyi psykholohichnoi funktsii ta zagalnoi ustanovky svidomosti: Avtoref. dys ... kand. psyhol. nauk: 19.00.07 / Ulyana Igorivna Gumenyuk . Hmelniyskiy: B.v., 2011. 20 s.
11. Kostina T.O. (2013). Naratyvna skladova zhitteвого stsenariyu osobistosti / T. O. Kostina // Mizhnarodnyi naukovyi forum: sotsiologiya, psykholohiya, pedagogika, menedzhment. Vip.13. S. 163–169.
12. Matviienko O. V. Priorytety suchasnoi molodi u vybori zhyttievoho shliakhu. Aktualni problemy psykholohii. 2015. T. 7, vyp. 40. S. 89–97. 342.
13. Mischikha L.P. (2014). Tvorchiy potentsial osobistosti u period piznoyi doroslosti // Monografiya. Ivano-Frankivsk: Misto NV. 400 s.

The Author

Halyna HANDZILEVSKA
*Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor, Department
of Psychology and Pedagogy,
Ostroh Academy National University,
Ostrog, Ukraine*
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6137-8344>
E-mail: halyna.handzilevska@oa.edu.ua

Abstracts

ГАЛИНА ГАНДЗІЛЕВСЬКА. Психолого-акмеологічний супровід сучасного мігранта у контексті реалізації його життєвого сценарію. У статті досліджується проблема реалізації життєвих сценаріїв українських мігрантів у акмеperiodі крізь призму соціокультурної адаптації. У зв'язку з цим життєвий сценарій охарактеризовано як акмеологічний потенціал мігранта, який в умовах пристосування до нового соціокультурного середовища зазнає трансформації. За допомогою кореляційного аналізу підтверджено зв'язок між типом соціокультурної адаптації українських емігрантів, сенсожиттєвими орієнтирами внутрішньо переміщених осіб та їхніми ірраціональними сценарними установками, що дає підстави вважати останні акмеологічними бар'єрами. У зв'язку з цим запропоновано акмеологічні технології відновлення та розвитку

акмеологічного потенціалу життєвого сценарію у формі Щоденника самопомогі мігранту, спрямованого на дослідження акмеологічних ресурсів життєвого сценарію засобами наративізації, та акмеологічного тренінгу, мета якого розвинути навички досягнення акмеологічної цілі. Результати дослідження розширюють межі розуміння причин дезадаптації до інокультурного середовища та пропонують шляхи корекції психологічних бар'єрів реалізації життєвих сценаріїв мігрантів у акмеоперіоді.

Ключові слова: соціокультурна адаптація, міграція, життєвий сценарій, акмеологічний потенціал, акмеологічні бар'єри, акмеологічні технології.

HALYNA HANDZILEVSKA. **Wsparcie psychologiczno-akmeologiczne współczesnego migranta w kontekście realizacji jego scenariusza życiowego.** W artykule poruszono problem realizacji scenariuszy życiowych ukraińskich migrantów w okresie akme przez pryzmat adaptacji społeczno-kulturowej. W odniesieniu do tego problemu scenariusz życia scharakteryzowano jako potencjał akmeologiczny migranta, który ulega przemianie w kontekście adaptacji do nowego środowiska społeczno-kulturowego. Za pomocą analizy korelacyjnej potwierdzono związek pomiędzy rodzajem adaptacji społeczno-kulturowej ukraińskich emigrantów, znaczącymi orientacjami życiowymi osób wewnątrznie przesiedlonych a ich irracjonalnymi postawami scenariuszowymi, co pozwala uznać te ostatnie za bariery akmeologiczne. W związku z tym zaproponowano przedstawić technologie akmeologiczne przywracania i rozwijania potencjału akmeologicznego scenariusza życia w postaci Dziennika Samopomocy Migranta, skierowanego na badanie zasobów akmeologicznych scenariusza życiowego za pomocą narratywizacji i treningu akmeologicznego, którego celem jest rozwijanie umiejętności osiągania celów akmeologicznych. Wyniki badania poszerzają granice rozumienia przyczyn nieprzystosowania się do obcego środowiska kulturowego i sugerują sposoby korygowania barier psychologicznych w realizacji scenariuszy życiowych migrantów w okresie akme.

Słowa kluczowe: adaptacja społeczno-kulturowa, migracja, scenariusz życiowy, potencjał akmeologiczny, bariery akmeologiczne, technologie akmeologiczne.

* Матеріал підготовлено у 2017 році (коли тривав 4-й рік війни, яку в 2014 році розпочала Росія проти України) і вперше представлено на 1-й Міжнародній Міждисциплінарній Асамблеї "ІПТСР: дорослі, діти та родини в ситуації війни" (8-10 грудня 2017 року, м. Київ, Україна) (Ред.)



ISSN 2450-6486

<http://ehs.eeipsy.org>DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.2.03>

This publication was made with the funds of a joint Grant of
EEIP (Ukraine - France) and ChF "Education: Future"



Тетяна ЗЕЛІНСЬКА

Особливості амбівалентності соціальних установок місцевого населення до внутрішньо переміщених осіб*

TETYANA ZELINSKA. Features of attitudinal ambivalence of the local population to internally displaced people. *The author of the article emphasizes that ambivalence is a natural property of a person, which combines both positive and negative in the mutually exclusive opposing feelings, thoughts, actions to one object. The inability to combine both good and bad signs into a holistic assessment of one object is related to age, experience, and a certain life situation. For example, in modern Ukrainian conditions, the attitude of the local population towards internally displaced people affects their adaptation to reality, finding work. The article shows that the individual attitudinal ambivalence is more intense than the group attitudinal ambivalence in the local population to internally displaced people, which may negatively affect communication, job finding. The revealed tendency can be explained by the longtime formation of group attitudinal ambivalence, while individual attitudinal ambivalence is directly influenced by real relationships. The respondents are not dominated by the optimal levels of attitudinal ambivalence, which is a sign of mistrust,*

tension and conflict among the local Ukrainian population towards internally displaced people. The article reveals that local adults have more consentaneous ambivalent attitudes to internally displaced people than young people; the local men are more tolerant of both positive and negative in internally displaced people than women. Established positive features in adults and men among the local population can be explained by their more flexible system of combining mutually exclusive evaluations of internally displaced people, which allows them to communicate effectively and solve topical issues.

Keywords: *ambivalence; measurement of attitudinal ambivalence; individual attitudinal ambivalence, group attitudinal ambivalence.*

1. Постановка проблеми

Сучасне суспільство України посилює суперечність взаємовиключних думок, емоцій у місцевого населення до внутрішньо переміщених осіб, що впливає на вияви у них агресії, конфліктності та нехтування цими людьми. Одним із напрямів вирішення проблеми адаптації, працевлаштування внутрішньо переміщених осіб є дослідження виявів амбівалентності місцевого населення до цих осіб в соціальних установках (атитюдах), які є регулятором адаптації цих сторін взаємодії до реальної життєвої ситуації.

Термін «амбівалентність» (лат. *ambo* – обидва і *valentia* – сила) означає взаємовиключне сполучення позитивного й негативного до одного об'єкта зовнішнього чи внутрішнього світу, що супроводжується виявом опору різної інтенсивності. Амбівалентність, з одного боку, є властивістю окремих особистісних утворень (особистісна чи внутрішня), з іншого – властивість особистості.

Амбівалентність є необхідною складовою внутрішнього світу психічно здорової особистості у напрямі гармонії або дисгармонії. Якщо амбівалентність особистості тривалий час є досить інтенсивною, зокрема у місцевого населення, то напруга і страждання, які її супроводжують, знаходять як індивідуальні, так і колективні вияви у ворожості, безпорадності. Помірно узгоджена особистісна амбівалентність сприяє інтеграції, гармонії суперечностей, а отже індивідуальному та груповому успіху та ефективності.

Наше розуміння амбівалентності соціальних установок відрізняється від існуючих, оскільки ми розглядаємо її як стійку

властивість цього особистісного утворення, що виявляється у взаємовиключних оцінках у різних сферах життя [1, с. 69].

2. Аналіз останніх досліджень і публікацій

Розвиток соціальних установок передувє більш складним психологічним утворенням особистості, зокрема, системі її цінностей, тому важливо, щоб цей феномен утворювався гармонійно. Поняття «амбівалентність атитюда» увійшло в тезаурус зарубіжної психологічної науки в 1960 – 1970-х роках і закріпилося в 1990-х рр. як одна з фундаментальних її категорій. Проблематика амбівалентності атитюдів (соціальних установок) вивчається переважно у зарубіжній психології.

Поняття «амбівалентність атитюда» було вперше введене в психологію у 1966 р. В. Скоттом. Він писав, що чим більші за силою позитивні й негативні взаємовиключні протилежності до одного об'єкта, тим вища інтенсивність амбівалентності [9].

К. Каплан розкрив зміст амбівалентності атитюдів як різницю між позитивними та негативними оцінками до одного об'єкта. І тому амбівалентність зростає за умов більшої полярності атитюдних складових як взаємовиключних думок [6, с. 371].

М. Ербер, С. Ходжес, Т. Вілсон, як і К. Каплан, вважали дефініцію атитюда одновимірною: «Амбівалентність визначається існуванням в людини і позитивної, і негативної оцінки об'єкта атитюда» [4, с. 443].

М. Томпсон, М. Занна і Д. Гріффін обґрунтували амбівалентну модель подібності – інтенсивності атитюдів. Вчені визначили дві необхідні і достатні умови для їх вимірювання та розвитку. По-перше, зростаюча амбіеквальність (рівність полярностей) призводить до підвищення опору амбівалентності. По-друге, зростаюча інтенсивність оцінок також її підвищує [10].

Д. Бургес, Дж. Джост [5] дослідили особливості амбівалентності атитюдів до групи, членом якої є людина. Учені висунули припущення, що амбівалентність низькостатусних груп відносно своєї групи значно вища, ніж до групи високого статусу. Вони дослідили інтенсивну амбівалентність як самоненависть груп із низьким статусом, коли багато її членів обирають цінності вищестатусних груп. Висока амбівалентність робить людей менш здатними приймати обдумані рішення.

М. Мур довів, що «амбівалентність атитюда діє як різноваріантний регулятор поведінки. Людиниз низьким рівнем амбівалентності атитюдів

мають адекватну поведінку, з високим рівнем амбівалентності – неадекватну і конфліктну поведінку» [7, с. 206].

Х. Левайн, С. Томпсон, М. Занна і Ю. Боргіда [8] зазначили, що в інтенсивній амбівалентності атитюдів емоції переважають когніції, в поміркованій – думки людини.

Отже, проведений аналіз наукових джерел дозволив розкрити психологічний зміст поняття «амбівалентність атитюда». Завдяки амбівалентності низької інтенсивності людина успішно працює, творчо адаптується, оскільки при помірній силі позитивного і негативного протилежності не зникають, конструктивно об'єднуються. Високі інтенсивні вияви амбівалентності мають постійний взаємовиключний опір позитивного й негативного, що руйнує їх інтеграцію, утворюючи труднощі соціалізації та сприймання реальності. Усвідомлення й узгодження амбівалентності соціальних оцінок сприяє гармонізації особистості та вирішенню її актуальних проблем.

Мета статті – дослідити силу амбівалентності соціальних установок у місцевого населення до внутрішньо переміщених осіб в процесі їх працевлаштування і адаптації до реальної життєвої ситуації.

В основу дослідження покладено **припущення** про те, що амбівалентність особистості виявляється в соціальних установках (індивідуальних і групових). Амбівалентність індивідуальних соціальних установок є більш інтенсивною у місцевих жителів до внутрішньо переміщених осіб у процесі їх працевлаштування, адаптації до сьогодення; амбівалентність групових соціальних установок у місцевих жителів до внутрішньо переміщених є менш інтенсивною і більш толерантною.

3. Виклад основного матеріалу дослідження

Емпіричне вивчення здійснено згідно положень дослідження амбівалентності атитюдів (Д.Гріффін, М. Занна, К. Каплан, М. Мур, М. Томпсон, А.Е. Хурчак та ін.).

В дослідженні прийняли участь 20 місцевих жителів, які вивчалися за факторами віку (молоді особи – 8, дорослі – 12) та гендеру (чоловіки – 11 осіб, жінки – 9) в Саратському районному центрі зайнятості Одеської області. Збір емпіричного матеріалу здійснила Осика Марина, яка працювала психологом в даному закладі.

Дослідження включало два етапи. На першому – вивчалися за двома факторами (віком і гендером) інтенсивність амбівалентності

індивідуальних соціальних установок як оцінка місцевими жителями рис характеру внутрішньо переміщених осіб. На другому етапі досліджувалися також за двома факторами інтенсивність амбівалентності групових соціальних установок у місцевих жителів як оцінка традицій, цінностей внутрішньо переміщених осіб.

Охарактеризуємо методичний інструментарій дослідження. На *першому* його *етапі* використана методика А.Е. Хурчак «Амбівалентність атитюдів» [3], але ми замінили набір атитюдних об'єктів згідно нашої мети та припущення. У дослідженні визначені найбільш значущими із набору рис характеру (список за Ш.Шварцем [2]) чотири індивідуальні установки: матеріальна власність, гроші; відповідальність; свобода думок і дій; чесність. Процедура опитування та вимірювання була побудована згідно змісту амбівалентності соціальних установок [10]. У відповідності з процедурою вимірювання позитивна оцінна шкала позначена літерою «п», негативна – «н» (див. бланк №1).

Бланк відповідей №1.

Пояснення: +1 – ледве позитивно, +2 – не повністю позитивно, +3 – позитивно, +4 – дуже позитивно; -1 – ледве негативно, -2 – не повністю негативно, -3 – негативно, -4 – дуже негативно

Думки місцевого жителя	Риси характеру внутрішньо переміщених людей			
	Матеріальна власність, гроші	Відповідальність	Свобода думок і дій	Чесність
п) Враховуючи лише позитивні думки стосовно рис характеру місцевих осіб, визначте свою оцінку	+1	+1	+1	+1
	+2	+2	+2	+2
	+3	+3	+3	+3
	+4	+4	+4	+4
н) Враховуючи лише негативні думки стосовно рис характеру місцевих осіб, визначте свою оцінку	-1	-1	-1	-1
	-2	-2	-2	-2
	-3	-3	-3	-3
	-4	-4	-4	-4

Ми використали процедуру М. Томпсон, М. Занни, Д. Гріффіна для визначення рівнів амбівалентності атитюдів: *високий* – від 4 до 2,5 бала (+4/-4 – 4 бала; +3/-3 – 3 бала; +4/-3, +3/-4 – 2,5 бала); *середній* – від 2 до 1 бала (+2/-2 – 2 бала; +3/-2, +2/-3 – 1,5 бала; +1/-1, +4/-2, +2/-4 – 1 бал); *низький* – від 0,5 до -0,5 бала (+1/-2, -2/+1 – 0,5 бала; +3/-1, +1/-3 – 0 бала; +4/-1, -4/+1 – це – 0,5 бала) [10, с. 370].

Показники кількісного розподілу за вираженістю амбівалентності індивідуальних соціальних установок у місцевого населення до внутрішньо переміщених осіб за віковим фактором представлені на рис. 1.

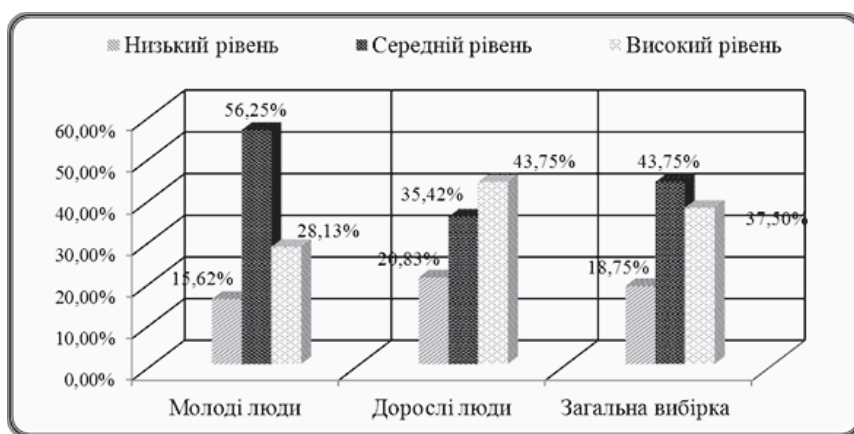


Рис. 1. Вираженість амбівалентності індивідуальних соціальних установок у місцевого населення до внутрішньо переміщених осіб за віковим фактором

Проаналізуємо кількісні показники вираженості амбівалентності індивідуальних соціальних установок місцевих жителів до внутрішньо переміщених осіб як ієрархічні їх виявів при оцінці індивідуальних рис характеру. Так, у групі молодих осіб перше місце очолює середній неузгоджений рівень (56,25%), друге – високий дисгармонійний рівень (28,13%) і третє – гармонійний низький рівень (15,62%). У групі дорослих респондентів перше місце очолює високий дисгармонійний рівень амбівалентності індивідуальних соціальних установок (43,75%), друге місце – середній неузгоджений рівень (35,42%) і третє – низький гармонійний рівень (20,83%). Інакше кажучи, найменш представленою групою у місцевих жителів є ті молоді і дорослі, які знають позитивні і негативні риси характеру

внутрішньо переміщених і одночасно здатні спиратися у стосунках на позитивні їх риси, приймаючи з розумінням негативні в конкретних умовах життя.

Разом нанеоптимальних рівнях (середньому та високому) показник вираженості амбівалентності індивідуальних соціальних установок місцевих жителів до внутрішньо переміщених осіб становить 84,38% у молодих та 79,17% у дорослих осіб. Пояснити ці тенденції можна тим, що більшість дорослих місцевих жителів та осіб молодого віку негативно, вороже чи суперечливо оцінюють індивідуальні риси характеру внутрішньо переміщених осіб у процесі їх адаптації, працевлаштування. Саме негативні риси характеру внутрішньо переміщених осіб домінують за оцінками місцевих жителів в процесі їх пошуку роботи та у повсякденному теперішньому життю. Встановлену тенденцію можна пояснити інтенсивною суперечністю в оцінці респондентами позитивних і негативних рис внутрішньо переміщених осіб. Досліджувані місцеві жителі переживають високу амбівалентність як напругу, дискомфорт, опір і непослідовність в оцінці рис характеру внутрішньо переміщених осіб.

Зауважимо, що дорослі місцеві жителі більш толерантно, узгоджено оцінюють індивідуальні риси внутрішньо переміщених осіб, що, на наш погляд, можна пояснити більшим досвідом конструктивного вирішення амбівалентності.

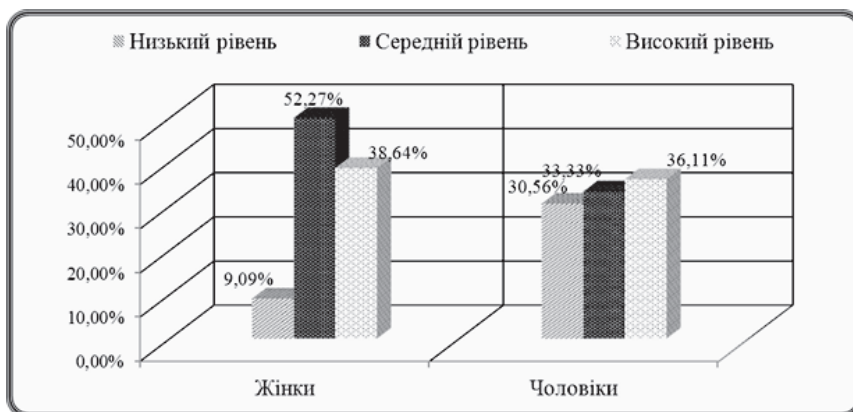


Рис. 2. Вираженість амбівалентності індивідуальних соціальних установок у місцевого населення до внутрішньо переміщених осіб за гендерним фактором

Показники кількісного розподілу за вираженістю амбівалентності індивідуальних соціальних установок у місцевого населення до внутрішньо переміщених осіб за гендерним фактором наведені на рис. 2.

Згідно з табл.2, низький гармонійний рівень вираженості амбівалентності місцевих жителів при оцінці індивідуальних рис внутрішньо переміщених осіб є найменш представленим як у групі жінок (9,09%), так і в групі чоловіків (30,56%). Інакше кажучи, низький гармонійний рівень амбівалентності є найменш представленою групою у місцевих жінок і чоловіків, які знають позитивні і негативні риси характеру внутрішньо переміщених і одночасно здатні спиратися у стосунках на позитивні їх риси та сприяти зменшенню негативних їх виявів, а отже, адаптації цих осіб в реальних умовах життя.

Разом на середньому та високому рівнях показник амбівалентності жінок становить 90,91% та 69,44% у чоловіків, що свідчить про переважну більшість респондентів обох груп оцінювати індивідуальні риси внутрішньо переміщених осіб в процесі їх працевлаштування негативно, дисгармонійно чи суперечливо, що посилює дезадаптацію сторін взаємодії. Водночас, менше чоловіків, ніж жінок місцевого населення виявляють ці особливості амбівалентності.

На *другому етапі* дослідження використана також методика А.Е. Хурчак «Амбівалентність атитюдів», в якій ми замінили набір об'єктів соціальних установок згідно нашої мети та припущення. У дослідженні визначені значущими із набору традицій, цінностей (список за Ш.Шварцем [2]) чотири групові соціальні установки: національна безпека; мудрість; соціальна справедливість; терпимість до різних вірувань.

Бланк відповідей №2.

Пояснення: +1 – ледве позитивно, +2 – не повністю позитивно, +3 – позитивно, +4 – дуже позитивно; -1 – ледве негативно, -2 – не повністю негативно, -3 – негативно, -4 – дуже негативно

Думки місцевих жителів	Традиції, цінності внутрішньо переміщених людей			
	Національна безпека	Мудрість	Соціальна справедливість	Терпимість до різних вірувань
п) Враховуючи лише позитивні думки стосовно традицій, цінностей місцевих осіб, визначте свою оцінку	+1	+1	+1	+1
	+2	+2	+2	+2
	+3	+3	+3	+3
	+4	+4	+4	+4

н) Враховуючи лише негативні думки стосовно традицій, цінностей місцевих осіб, визначте свою оцінку	-1	-1	-1	-1
	-2	-2	-2	-2
	-3	-3	-3	-3
	-4	-4	-4	-4

Процедура вимірювання була подібною до попереднього етапу дослідження (див. бланк №2).

Показники кількісного розподілу за вираженістю амбівалентності групових соціальних установок у місцевого населення до внутрішньо переміщених осіб (їх традицій, цінностей) за віковим фактором наведені на рис. 3.

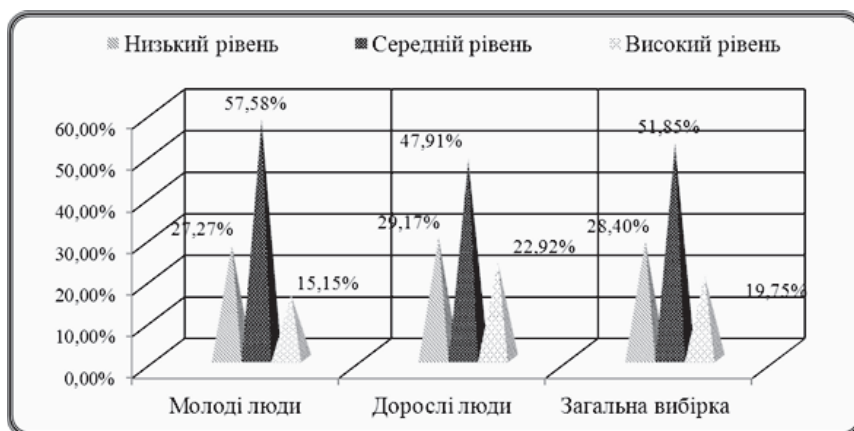


Рис. 3. Вираженість амбівалентності групових соціальних установок у місцевого населення до внутрішньо переміщених осіб за віковим фактором

Згідно табл.3, гармонійний низький рівень вираженості амбівалентності групових соціальних установок у місцевого населення до внутрішньо переміщених осіб займає друге місце як у молодих, так і у дорослих осіб. Порівнюючи ці показники з виявами амбівалентності у досліджуваних в оцінці індивідуальних рис характеру внутрішньо переміщених осіб зауважимо, що гармонійна амбівалентність займала лише третє місце як у молодих, так і у дорослих осіб (див. табл.1).

Але за віковим фактором вираженості амбівалентності групових соціальних установок у місцевого населення до внутрішньо

переміщених осіб(оцінка їх традицій, цінностей) зберігається встановлена нами тенденція щодо індивідуальних установок. Так, на не оптимальних рівнях (високому і середньому) амбівалентність домінує у молоді (72,73%) і у дорослих осіб (70,83%), які виявляють агресію, конфліктність в оцінці позитивних і негативних традицій, цінностей внутрішньо переміщених осіб.

Але у місцевих дорослих кращі суб'єктивні умови до взаємодії з внутрішньо переміщеними особами, ніж у молоді, оскільки дорослі респонденти більш позитивно і толерантно-узгоджено виявляють амбівалентність як через індивідуальні, так і через групові соціальні установки.

Показники кількісного розподілу вираженості амбівалентності групових соціальних установок у місцевого населення до внутрішньо переміщених осіб(оцінка їх традицій, цінностей) за гендерним фактором наведені на рис. 4.

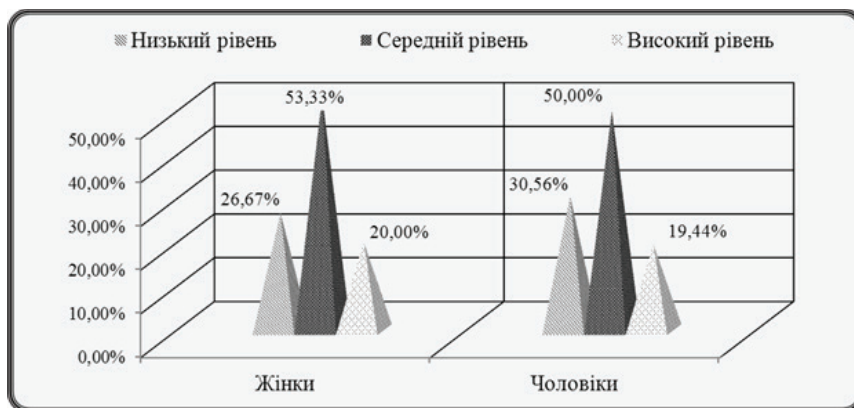


Рис. 4. Вираженість амбівалентності групових соціальних установок у місцевого населення до внутрішньо переміщених осіб за гендерним фактором

Як видно з табл.4, у жінок і у чоловіків з місцевого населення гармонійна амбівалентність низького рівня вияву групових соціальних установок займає друге місце (відповідно 26,67% і 30,56%). Зауважимо, що в оцінці досліджуваними індивідуальних рис внутрішньо переміщених осіб (див. табл. 2) перші два місця очолили не оптимальні рівні вияву амбівалентності місцевих

жителів, що підтверджує більш толерантну їх оцінку у групових соціальних установках.

У жінок (73,33%) і у чоловіків (69,44%) виявлено домінування не оптимальних рівнів (разом високий і середній) амбівалентності групових соціальних установок місцевих жителів, що свідчить про упередженість, суперечність їх оцінок традицій, цінностей внутрішньо переміщених осіб та переживання агресії, дискомфорту, напруги. Зауважимо, що у досліджуваних чоловіків з місцевого населення кращі суб'єктивні умови, ніж у жінок цієї групи при взаємодії з внутрішньо переміщеними особами, оскільки як амбівалентність їх індивідуальних, так і групових соціальних установок менш інтенсивна та більш узгоджена до внутрішньо переміщених осіб.

Отже, в дослідженні отримані факти, встановлені тенденції дають підстави зробити узагальнення про те, що амбівалентність соціальних установок (індивідуальних і групових) місцевого населення до внутрішньо переміщених осіб виявлена на трьох рівнях (гармонійному низькому, неузгодженому середньому та дисгармонійному високому); домінують не оптимальні рівні (високий і середній) вираженості амбівалентності респондентів з переживаннями агресії, конфліктності, недовіри у процесі взаємодії.

4. Висновки

Проведене емпіричне дослідження дозволяє нам зробити висновки про те, що вияв амбівалентності соціальних установок у місцевого населення до внутрішньо переміщених осіб констатована як в індивідуальних, так і в групових соціальних установках за факторами віку і гендеру.

Більш інтенсивною виявляється амбівалентна суперечність до конкретних рис характеру місцевих жителів, що є чинником утруднення спілкування, взаємодії та працевлаштування цих людей. Виявлено більше узгодженості позитивного і негативного в амбівалентності групових, ніж індивідуальних соціальних установках у місцевого населення до внутрішньо переміщених людей. Таку особливість досліджуваних можна пояснити утворенням групових соціальних установок більш тривалий час із різних джерел досвіду, амбівалентність індивідуальних соціальних установок знаходиться під безпосереднім впливом реальних міжособистісних стосунків.

Встановлено переважання амбівалентності не оптимального вияву і в індивідуальних, і групових соціальних установках у

місцевого населення до внутрішньо переміщених осіб, що обумовлює конфлікти, відчуження та напругу цих сторін взаємодії в реальних умовах життєдіяльності.

У дорослих і чоловіків місцевого населення констатована менш інтенсивна амбівалентність як в індивідуальних, так і в групових соціальних установках до внутрішньо переміщених людей. На наш погляд, встановлені особливості можна пояснити більш гнучкою системою оцінок у цих дорослих і чоловіків.

Рекомендації мають бути спрямовані на взаємне пізнання внутрішньо переміщених осіб і місцевого населення (благоустрій вулиць, допомога інвалідам, людям похилого віку, а також взаємодопомога) з актуалізацією спільних традицій, цінностей місцевого населення і внутрішньо переміщених осіб та спрямування зусиль на захист України.

Встановлені особливості вимагають додаткового дослідження на більші кількості респондентів і в різних регіонах країни.

References:

1. Зелінська Т.М. Психологія особистісної амбівалентності в юнацькому віці: монографія / Т. М. Зелінська. – Суми: Університетська книга, 2013. – 432 с.
2. Карандашев В. Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности : концепция и методическое руководство / В. Н. Карандашев. – СПб. : Речь, 2004. – 70 с.
3. Хурчак А. Е. Психологічні особливості амбівалентності атитюдів у юнацькому віці : дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / Хурчак Ангеліна Едуардівна. – К., 2004. – 254 с.
4. Erber M. W. Attitude strength, attitude stability and the effects of analyzing reasons / M. W. Erber, S.D. Hodges, T.D. Wilson // Attitude strength. Antecedents and consequences / R. E. Petty, J. A. Krosnick (Eds.). – Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, Publishers. – 1995. – P. 433 – 454.
5. Jost J. Attitudinal ambivalence and the conflict between group and system justification motives in low-status groups / J. Jost, D. Burgess // Personality and Social Psychology Bulletin. – 2000. – Vol. 26. – P. 158 – 174.
6. Kaplan K. J. On the ambivalence-indifference problem in attitude theory and measurement : A suggested modification of the semantic differential technique / K./J./Kaplan // Psychological Bulletin. – 1972. – Vol. 77(5). – P. 361 – 372.
7. Moore M. Validation of the attitude toward any practice scale through the use of ambivalence as a moderator variable / M. Moore // Educational and Psychological Measurement. – 1980. – Vol. 40. – P. 205 – 208.
8. On the primacy of affect in the determination of attitudes and behavior : the moderating role of affective–cognitive ambivalence / H. Lavine, C.J. Thomsen, M.

- P. Zanna, E. Borgida // *Journal of Experimental Social Psychology*. – 1998. – Vol. 34. – P. 398 – 421.
9. Scott W. A. Measures of cognitive structure / W. A. Scott // *Multivariate Behavior Research*. – 1966. – Vol. 1. – P. 391 – 395.
10. Thompson M. M. Let's not be indifferent about (attitudinal) ambivalence / M. M. Thompson, M. P. Zanna, D. W. Griffin // *Attitude Strength. Antecedents and consequences* / R. E. Petty, J. A. Krosnick (Eds.). – Mahwah, N.Y. : Lawrence Erlbaum Associates, Publishers. 1995. – P. 361 – 386.

Transliteration of References:

1. Zelinska T.M. (2013). *Psykholohiia osobystisnoi ambivalentnosti v yunatskomu vitsi: monohrafiia* / T. M. Zelinska. Sumy: Universytetska knyha. 432 s.
2. Karandashev V.N. (2004). *Metodika Shvartsa dlia izuchenya tsennosti lichnosti: kontseptsyia y metodycheskoe rukovodstvo* / V.N. Karandashev. SPb.: Rech. 70 s.
3. Khurchak A.E. (2004). *Psykholohichni osoblyvosti ambivalentnosti atytiudiv u yunatskomu vitsi: Dys... kand. psykhol. nauk: 19.00.07* / Khurchak Anhelina Eduardivna. K. 254 s.
4. Erber M.W. (1995). Attitude strength, attitude stability and the effects of analyzing reasons / M. W. Erber, S.D. Hodges, T.D. Wilson // *Attitude strength. Antecedents and consequences* / R. E. Petty, J. A. Krosnick (Eds.). Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, Publishers. 1995. P. 433 – 454.
5. Jost J. (2000). Attitudinal ambivalence and the conflict between group and system justification motives in low-status groups / J. Jost, D. Burgess // *Personality and Social Psychology Bulletin*. Vol. 26. P. 158 – 174.
6. Kaplan K.J. (1972). On the ambivalence-indifference problem in attitude theory and measurement: A suggested modification of the semantic differential technique / K./J./Kaplan // *Psychological Bulletin*. Vol. 77(5). P. 361 – 372.
7. Moore M. (1980). Validation of the attitude toward any practice scale through the use of ambivalence as a moderator variable / M. Moore // *Educational and Psychological Measurement*. Vol. 40. P. 205 – 208.
8. On the primacy of affect in the determination of attitudes and behavior : the moderating role of affective–cognitive ambivalence / H. Lavine, C.J. Thomsen, M. P. Zanna, E. Borgida // *Journal of Experimental Social Psychology*. 1998. Vol. 34. P. 398 – 421.
9. Scott W.A. (1966). Measures of cognitive structure / W. A. Scott // *Multivariate Behavior Research*. Vol.1. P. 391 – 395.
10. Thompson M.M. (1995). Let's not be indifferent about (attitudinal) ambivalence / M. M. Thompson, M. P. Zanna, D. W. Griffin // *Attitude Strength. Antecedents and consequences* / R. E. Petty, J. A. Krosnick (Eds.). Mahwah, N.Y.: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers. P. 361 – 386.

The Author

Tetyana Mykolayivna ZELINSKA
Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Department of General and Social Psychology
and Psychotherapy, Faculty of Psychology,
NPU by M.P. Drahomanov,
Kyiv, Ukraine
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4430-7082>
E-mail: tetyanazelinska@ukr.net

Abstracts

ТЕТЯНА ЗЕЛІНСЬКА. Особливості амбівалентності соціальних установок місцевого населення до внутрішньо переміщених осіб. Автор статті наголошує, що амбівалентність – природна властивість особистості, що поєднує в собі одночасно позитивне і негативне у взаємовиключних протилежних почуттях, думках, діях до одного об'єкта. Нездатність об'єднати як добрі, так і погані ознаки в цілісну оцінку до одного об'єкта пов'язана з віком, досвідом, певною життєвою ситуацією. Так, наприклад, в сучасних українських умовах високо-амбівалентне ставлення місцевого населення до внутрішньо переміщених осіб впливає на їх адаптацію до дійсності, знаходження роботи. В статті досліджено, що амбівалентність індивідуальних соціальних установок є більш інтенсивною, ніж амбівалентність групових соціальних установок у місцевого населення до внутрішньо переміщених осіб, що може негативно вплинути на спілкування, знаходження ними роботи. Виявлену тенденцію можна пояснити тривалим часом утворення групових соціальних установок, індивідуальні соціальні установки знаходяться під безпосереднім впливом реальних стосунків. У респондентів домінують не оптимальні рівні вираженості амбівалентності соціальних установок, що є ознакою недовіри, напруги і конфліктності у місцевого українського населення до внутрішньо переміщених осіб. У статті виявлено, що у місцевих дорослих більш узгоджені амбівалентні установки до внутрішньо переміщених осіб, ніж у молодих людей; у місцевих чоловіків більш толерантна оцінка як позитивного, так і негативного у внутрішньо переміщених осіб, ніж у жінок. Встановлені конструктивні особливості амбівалентності у дорослих і чоловіків з місцевого населення можна пояснити їх більш гнучкою сис-

темою об'єднання взаємовиключних оцінок внутрішньо переміщених, що дозволяє ефективно спілкуватися і вирішувати актуальні питання.

Ключові слова: амбівалентність особистості; вимірювання амбівалентності атитюдів; амбівалентність індивідуальних соціальних установок; амбівалентність групових соціальних установок.

TETYANA ZELINSKA. Specyfika ambiwalencji postaw społecznych ludności lokalnej wobec osób wewnętrznie przesiedlonych. Autor artykułu podkreśla, że ambiwalencja jest naturalną cechą osobowości, która łączy w sobie zarówno pozytywne, jak i negatywne elementy, tworząc wzajemnie wykluczające się przeciwstawne uczucia, myśli i działania wobec tego samego obiektu. Niemożliwość połączenia zarówno dobrych, jak i złych cech w holistyczną ocenę jednego obiektu związana jest z wiekiem, doświadczeniem i pewną sytuacją życiową. Na przykład, w obecnych warunkach ukraińskich, wysoce ambiwalentne nastawienie społeczności lokalnej do osób wewnętrznie przesiedlonych wpływa na ich adaptację do rzeczywistości, znalezienie pracy. W artykule ustalono, że ambiwalencja indywidualnych postaw społecznych jest bardziej intensywna niż ambiwalencja grupowych postaw społecznych ludności lokalnej wobec osób wewnętrznie przesiedlonych, co może negatywnie wpływać na ich komunikację i znalezienie pracy. Tendencję tę można wyjaśnić długim czasem kształtowania się grupowych postaw społecznych, podczas gdy indywidualne postawy społeczne znajdują się pod bezpośrednim wpływem relacji rzeczywistych. Wśród respondentów dominuje nieoptymalny poziom ambiwalencji postaw społecznych, co jest przejawem braku zaufania, napięcia i konfliktowości wśród lokalnej społeczności ukraińskiej wobec osób wewnętrznie przesiedlonych. W artykule stwierdzono, że lokalni dorośli mają bardziej konsekwentne ambiwalentne podejście do osób wewnętrznie przesiedlonych niż młodzi ludzie; miejscowi mężczyźni bardziej tolerancyjnie oceniają zarówno pozytywne, jak i negatywne aspekty osób wewnętrznie przesiedlonych niż kobiety. Zidentyfikowane konstruktywne cechy ambiwalencji u dorosłych i mężczyzn ze społeczności lokalnej można wyjaśnić ich bardziej elastycznym systemem łączenia wzajemnie wykluczających się ocen osób wewnętrznie przesiedlonych, co pozwala na skuteczną komunikację i rozwiązywanie aktualnych problemów.

Słowa kluczowe: ambiwalencja osobowości; pomiar ambiwalencji postaw; ambiwalencja indywidualnych postaw społecznych; ambiwalencja grupowych postaw społecznych.

* Матеріал підготовлено у 2017 році (коли тривав 4-й рік війни, яку в 2014 році розпочала Росія проти України) і вперше представлено на 1-й Міжнародній Міждисциплінарній Асамблеї "ІПТСР: дорослі, діти та родини в ситуації війни" (8-10 грудня 2017 року, м. Київ, Україна) (Ред.)



ISSN 2450-6486

<http://ehs.eeipsy.org>DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.2.04>

This publication was made with the funds of a joint Grant of
EEIP (Ukraine - France) and ChF "Education: Future"



Світлана КРОШКА

Умови адаптації внутрішньо переміщених осіб та подолання посттравматичного стресу в умовах війни*

SVITLANA KROSHKA. **Conditions of adaptation of internally displaced persons and overcoming of post-traumatic stress in conditions of war.** *The article revealed a number of problems of students-migrants, which include all aspects of human life: economic, social, personal, organizational and psychological. Disclosure forms, means and methods of college working for the establishment of organizational and pedagogical conditions of adaptation of students, in particular internally displaced persons, to the learning environment. Totalizer factors that determine a person in crisis situations of life. Determine the purpose of support of internally displaced persons; are the basic concepts of the study: "psychological trauma", "frustration", "psychological debriefing". The analysis of the organizational and pedagogical conditions for the adaptation of internally displaced persons to the learning environment in Lisichansk Pedagogical College. Submitted experience college professors with international humanitarian missions. Presented positive results on the*

overall, integrated, joint activities in the field of multicultural education college. Due to purposeful work of students who were in a state of frustration they were successful adaptation and overcome the discomfort. They take pride in the fact that coped with the difficult situation that happened in their lives. In future it is planned to develop programs for the removal of state of frustration and psychological training and the development of life skills and providing psychological and social support to children and adolescents affected by conflict in Ukraine.

Key words: *frustration, psychological debriefing, adaptation, pedagogical conditions, student.*

1. Постановка проблеми

Події на Сході України призвели до значного переміщення громадян усередині нашої держави. Мешканці нашої країни стали заручниками надзвичайної ситуації (військові дії на території держави), що призвела до порушення нормальних умов життя і діяльності людей, людських і матеріальних втрат. Інтеграція внутрішньо переміщених осіб на території України зіштовхується з рядом проблем, які нині повною мірою не врегульовані.

Чималу частину внутрішньо переміщених осіб представляють студенти, які також скаржаться на проблеми, з якими їм довелося зіштовхнутися у процесі суспільної інтеграції на вільній території: складна адаптація на новому місці, відсутність матеріально-технічної бази й базових умов для навчання та життя, недостатню кількість викладачів, проблеми з гуртожитками тощо.

Ситуація, в якій опинилися студенти-переселенці, стала своєрідним професійним викликом для всієї педагогічної громадськості. Як швидко й оперативно ми зуміємо подолати труднощі, освоїмо те, чого не знаємо, навчимося самі і навчимо колег, залежить від нас самих.

Молодь, переважно студентство, змушені повністю змінювати свій звичний спосіб життя, оточення та систему навчання. Адже переведення до нового навчального закладу в більшості випадків взаємопов'язане зі стресом, страхом перед змінами, новим колективом та новим місцем. Кожен студент-переселенець стикається з низкою проблем, які включають в себе всі сфери людського життя: економічні, соціальні, побутові, організаційні та психологічні.

2. Аналіз джерел і попередніх досліджень

В зарубіжній психології вивчення поведінки в складних ситуаціях відбувається в декількох напрямках. Р.Лазарус і Фолкмен (1984) підкреслюють роль когнітивних конструктів, що обумовлюють способи реагування на життєві труднощі [2, 3]. Коста та Маккрей (1992) акцентують на впливі особистісних чинників, що визначають переваги особистості до вибору тих чи інших стратегій поведінки в складних обставинах [2, 3]. Лер і Томе (1993) приділяють увагу аналізу самих складних ситуацій, передбачаючи вплив контексту на вибір стилю реагування [2]. Інтерпретація феноменів захисту та опанування пов'язана також із вивченням природи індивідуальної поведінки в контексті проблеми стресу (Г. Сельє, 1991), уявлення про інформаційний та емоційний стрес, що проявляються в ситуаціях загрози, небезпеки, образи [3].

2015 року Постановою № 1094 Кабінету Міністрів України була затверджена Комплексна державна програма щодо підтримки, соціальної адаптації та реінтеграції громадян України, які переселилися з тимчасово окупованої території України та районів проведення антитерористичної операції в інші регіони України, на період до 2017 року [1].

Урядом країни прийнято ряд нормативних актів, а саме: Постанова Кабінету Міністрів України «Про облік осіб, які переміщуються з тимчасово окупованої території України та районів проведення антитерористичної операції», «Деякі питання оформлення і видачі довідки про взяття на облік особи, яка переміщується з тимчасово окупованої території України або району проведення антитерористичної операції», Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». Слід зазначити, що ці документи не є статичними, до них постійно вносяться зміни, що допомагає законодавчо врегульовувати нововиявлені проблеми внутрішньо переміщених осіб.

Сьогодні особливо зростає необхідність свідомої активності керівників навчальних закладів, спрямованої на підтримку, регулювання і формування здорового соціально-психологічного клімату у педагогічному колективі і закладі в цілому.

Мета: розкрити організаційно-педагогічні умови роботи сучасного закладу освіти щодо створення адаптації внутрішньо переміщених осіб до середовища навчання та подолання посттравматичного стресу в умовах війни.

Завдання: визначити сутність базових понять дослідження («психотравма», «фрустрація»; «психологічний дебрифінг»; зробити аналіз створення організаційно-педагогічних умов у Лисичанському педагогічному коледжі щодо адаптації внутрішньо переміщених осіб до навчального середовища та подолання посттравматичного стресу в умовах війни.

3. Виклад основного матеріалу

Соціально-психологічний момент є найтривалішим та найважчим. Адже він вимагає від викладацького складу особливої емпатії, уваги та десь, навіть, креативності, щоб студент-переселенець легше звикав до нового.

Одним із факторів, що характеризує особистість в кризових ситуаціях життєдіяльності є рівень порушення психічної адаптації, що пов'язано не тільки зі скритими емоційними порушеннями, міжособистісними конфліктами, але й індивідуальними механізмами переробки стресу і механізмами психологічного захисту. Вимушена зміна місця проживання може призвести до психологічного травмування. Психотравма є наслідком конкретної надзвичайної ситуації (вимушене переселення), яка перевищує адаптаційні можливості організму, супроводжується страхом, безпорадністю.

Слід звернути увагу на те, що за умови переживання особою стресу протягом довгого часу, пов'язаного з вимушеною зміною місця проживання і не отриманням кваліфікованої допомоги, значно збільшується вірогідність розвитку в неї серйозних емоційних, поведінкових, стресових розладів.

В даному контексті розглянемо поняття фрустрації та його значення. Фрустрація (лат. frustratio – обман, розлад, руйнування планів) – психічний стан, що виражається в особливостях переживань і поведінки, що викликані об'єктивно непереборними труднощами, які виникають на шляху до досягнення мети або вирішення задачі [6].

В даний час багато авторів використовує поняття фрустрації і психологічного стресу як синоніми; деякі обґрунтовано розглядають фрустрацію як приватну форму психологічного стресу. Важливим поняттям при визначенні є фрустраційна толерантність (стійкість) як властивість особистості протистояти різного роду життєвим труднощам без втрати своєї психологічної адаптації [2; 5; 6]. В основі її лежить здатність людини адекватно оцінювати реальну ситуацію, з одного боку, і можливість передбачення виходу із ситуації – з іншого.

Фрустрація це такий психічний стан, для якого характерна безвихідь, глибока печаль, розчарування, незадоволення, тривога, психологічний ступор, роздратування, розлад задумів, відчай [6].

Фрустрація виникає в результаті конфліктів особистості з іншими, особливо в колективі, в якому людина не дістає підтримки, співчутливого ставлення. Найпомітнішими проявами поведінки людини у стані фрустрації є такі: апатія, агресія, регресія. Фрустраційна поведінка знаходить свій вияв тоді, коли поставлена людиною мета залишається незадоволеною [6].

Подолання стану фрустрації здійснюється поступовим переходом зі стану раціонального аналізу до енергійних дій для досягнення мети. Для успішності подолання фрустрації рекомендується навіювання, самонавіювання впевненості у своїх силах.

Одним із ефективних засобів психологічної підтримки та відновлення психічного здоров'я і психологічної рівноваги після перебування в екстремальній ситуації є психологічний дебрифінг.

Психологічний дебрифінг (англ. debriefing – доповідь після повернення завдання) являє собою групове обговорення пережитої екстремальної ситуації, що сприяє розумінню причин, які викликають стрес, і усвідомленню дій, необхідних для усунення цих причин [5].

Дебрифінг відноситься до заходів екстреної психологічної допомоги (Джефрі Мітчел). Процедура дебрифінгу дозволяє учасникам в умовах безпеки та конфіденційності відреагувати враження, реакції та почуття, пов'язані з подією. Головна мета дебрифінгу – знизити тяжкість психологічних наслідків після пережитого стресу [5]. Участь у дебрифінгу не може попередити виникнення наслідків трагічних подій, але перешкоджає їх розвитку та посиленню, сприяє розумінню причин свого стану і усвідомленню дій, які необхідно зробити, щоб полегшити його.

Проводити дебрифінг можливо в будь-якому місці, але бажано, щоб приміщення було зручним, доступним та ізольованим. Оптимальна кількість учасників у групі від 10 до 15 осіб. Час становить 2-2,5 години без перерви. Дебрифінг дуже чітко структурований і включає в себе сім послідовних фаз.

Специфіка роботи зі студентами із зони АТО має певні особливості: головне для цих осіб мати почуття безпеки, тож важливо його створити.

В Лисичанському педагогічному коледжі станом на 01.09.17 р. навчається 20 внутрішньо переміщених осіб; дітей

військовослужбовців – 9 осіб, студентів з так званої «сірої» або «нульової» зони – 25 особа.

Мета супроводу таких осіб: навчити їх пристосовуватися до дійсності і долати психотравмуючі впливи, завдання – формувати відчуття безпеки, спокою і надії, зв'язок з іншими людьми, сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки, зміцнювати віру в свої можливості, сприяти адаптації до нових умов, набуття власної цілісності, значущості, усвідомлення сенсу його буття.

Освітня робота з категорією таких студентів спрямована на формування нового рівня міжособистісних стосунків, позитивних життєвих цінностей, оптимістичного світобачення, комунікативно-мовленнєвої компетенції.

У своїй роботі адміністрація та викладачі коледжу зі студентами даної категорії використовують професійний досвід, залучають їх до активного життя навчального закладу, дають можливість швидше адаптуватися і знайти друзів.

Початковим етапом цієї роботи є діагностика, в основу якої покладені: характеристика особливостей і можливостей полікультурного освітнього простору; облік результатів виховання; принципи взаємодії сім'ї, коледжу, соціуму в підтримці та захисті; розробка методів педагогічного керівництва процесом адаптації та підтримки студентів в полікультурному освітньому просторі.

Для повноцінного входження студентів-переселенців в освітній процес у коледжі створюють спеціально змодельовану ситуацію успіху: стимулювання ініціативи, творчості, прагнення до самостійності; відмова від надмірної опіки; надання права вибору, уникання практики примусу; надання часу для самостійної вільної діяльності, усамітнення; давати змогу завершити розпочату справу і побачити кінцевий результат своєї діяльності; зіставлення успіхів з його попередніми досягненнями; задоволення потреби у визнанні шляхом заохочення, схвалення, позитивної оцінки дій та результатів діяльності.

Завдяки систематичній роботі волонтерів Лисичанського педагогічного коледжу реалізується безліч благодійних акцій: «Милосердя»: спрямована на допомогу малозабезпеченим громадянам та переселенцям, які потребують допомоги; «Від серця до серця крокуй, милосердя»; «Не будь байдужим» та ін.

Добра справа є успішною тоді, коли її виконує команда

ініціативних та вмотивованих людей. Праця задля суспільного блага неможлива без відкритих сердець та бажання допомогти. Волонтерами є і студенти-переселенці. Слід відзначити вклад вітчизняних і зарубіжних волонтерів, фондів, організацій, у тому числі й міжнародних, які надають посильну допомогу переселенцям. Так, за рахунок коштів, які надають деякі зарубіжні країни, реалізуються конкретні проекти із забезпечення внутрішньо переміщених осіб усім необхідним, починаючи від медикаментів і закінчуючи житлом.

У коледжі постійно проводяться інформаційно-просвітницькі години та культурно-масові заходи: Workshop «Я – майбутній профі»; захід «Посвята в студенти» та конкурс «Коледж.Шанс.UA»; загальноколеджний захід до Дня Гідності і Свободи «Революція гідності. Ціна свободи» та відкриті засідання інформаційно-аналітичного майданчику; спортивні свята, які згуртовують студентську молодь: «З Україною в серці спорт прославляємо», «Непохитні Вітчизни сини», «Храм оптимізму і бадьорості», Міжнародний день студентського спорту з іграми, розвагами, туриськими естафетами тощо.

Для підвищення психологічної культури всіх учасників педагогічного процесу психологічна служба коледжу пропонує тематичні групові заняття: «Крокує першокурсник», тайм менеджмент, «Як пережити іспити без стресу», «Вільне спілкування» тощо.

Викладачам пропонується співпраця у підготовці та проведенні кураторських годин та інших видів роботи на теми, визначені планом соціально-гуманітарної роботи коледжу: групові консультації «Самодопомога при психологічній травмі»; «Вплив ЗМІ на формування світогляду людини та її поведінку» (дослідження способів психологічного маніпулювання і впливу викривленої інформації на психіку людини); розвивальні групові заняття «Крок назустріч...» (вивчення особистісних якостей студентів, їхніх морально-етичних позицій, духовних інтересів і прагнень; розвиток навичок рефлексії та самопізнання; робота з труднощами особистісної самоідентифікації); зустрічі з працівниками реабілітаційних і психологічних центрів міста (формування здорового способу життя; профілактика алко-, нарко-, ігрової та інших залежностей; формування усвідомленого батьківства).

Важливим аспектом соціально-гуманітарної роботи коледжу є діяльність «Центру молодіжних ініціатив», на засіданнях якого виокремлюють нагальні питання інклюзивної освіти, роботи зі студентами-переселенцями, або тими, хто потребує додаткової уваги.

Лисичанський педагогічний коледж долучився до всесвітньої програми «Активні громадяни» (представник: викладач коледжу Ляшенко К.І.), яка має за мету сприяти соціальному розвитку, головною рушійною силою якого виступають самі громади. Мета програми – створити світ, у якому люди мають можливість мирно й ефективно взаємодіяти з іншими задля сталого розвитку своїх громад (Тернопіль).

На базі Лисичанського педагогічного коледжу проводяться зустрічі з представниками гуманітарних місій, зокрема Міжнародної гуманітарної організації АСФ («Action Contre la Faim») в Україні. «Дивитись, слухати, спрямовувати» – такі ключові принципи надання першої психологічної допомоги людям, які знаходяться у стані фрустрації. Гості провели змістовний практикоорієнтований тренінг з основ надання першої психологічної допомоги людям у різних критичних ситуаціях, особливо, в ситуації бойових дій, коли люди вимушено стають переміщеними особами, біженцями, втрачають рідних, друзів, житло і стикаються з проблемами, які, на перший погляд, не мають вирішення.

Протягом тренінгової програми учасники під керівництвом досвідчених психологів обговорювали кризові моменти, з якими може зустрітись кожна людина; виявляли принципи дій та правила «активного слухання» у критичних ситуаціях; аналізували фрази, яких краще уникати при наданні першої психологічної допомоги, активно дискутували на тему пошуку зовнішніх і внутрішніх ресурсів, які допомагають долати стрес. Зустріч відбувалась в активному форматі моделювання і вирішення реальних життєвих ситуацій, їх активному подальшому обговоренні та рефлексії.

Такий серйозний досвід спілкування освітян коледжу з представниками міжнародних гуманітарних місій у навчальному закладі став одним з перших кроків до усвідомленого розуміння необхідності в психологічних знаннях, уміннях і навичках для кожного фахівця, незалежно від наявності професійної психологічної освіти. Кожен учасник тренінгу зрозумів, що життя іноді диктує такі вимоги, вирішення яких можливо лише завдяки наявності досвіду міжособистісного спілкування в критичних ситуаціях.

Плідною стала зустріч з керівником осередку Громадської організації «Українська асоціація фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій» Лесною О. та представником благодійної акції «Мальтійська служба допомоги Україні» Голишевою О., які

провели для коледжан практикоорієнтовний тренінг з основ надання першої долікарської допомоги, зокрема і для осіб які тимчасово переміщені із зони АТО. Дуже важливо, щоб якомога більше людей володіли елементарними знаннями з надання долікарської допомоги.

Зустріч відбувалася в активному форматі моделювання реальних життєвих ситуацій. Викладачі та студенти коледжу мали змогу показати знання і вміння швидко й організовано реагувати у наданні першої долікарської допомоги постраждалим. Протягом тренінгової програми учасники під керівництвом досвідчених тренерів обговорювали кризові моменти, з якими може зустрітись кожна людина.

Допомогти студентам-переселенцям звикнути до інших умов життя, сприяти швидкій адаптації до нового соціально-культурного середовища можливо тільки за умови співпраці навчального закладу і сім'ї. Адміністрація та викладачі коледжу організовують роботу з батьками: індивідуальні, групові консультації; тренінги; семінари; спільні заходи за участі студентів і дорослих (свята, майстер-класи), творчі проекти. Основна робота батьків – уміння слухати і чути дітей, коли вони говорять про свої стани, страхи, розповідають сни. На заняттях батьки діляться своїми думками щодо допомоги рідним, знахідками та проблемними питаннями.

Громадська організація «Дитячий фонд «Здоров'я через освіту»» поточного року разом з Національним Університетом «Києво-Могилянська Академія» стали головними виконавцями проекту «Вчимося жити разом» з розвитку життєвих навичок та надання психологічної та соціальної підтримки дітям та підліткам, які постраждали внаслідок конфлікту в Україні. Проект впроваджується за ініціативи Європейського Союзу (ЄС) Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. Він є складовою ініціативи ЄС під назвою «Діти Миру», виділеної на освітні проекти в зонах конфлікту. Проект реалізується в двох напрямках – формування життєвих навичок, що сприятимуть позитивній адаптації, та надання психологічної допомоги та підтримки в навчальних закладах.

Крошка С.А. (викладач коледжу) пройшла підготовку тренера для подальшого навчання вчителів основної та старшої школи з методики викладання тренінгового курсу «Вчимося жити разом». Тому в коледжі вже закладено основи для впровадження освіти на основі життєвих навичок в рамках даного проекту.

Викладачі Крошка С.А., Борисенко Л.Л. започаткували проведення тренінгів для студентів спеціальності «Початкова

освіта» щодо організації підготовки вчителів початкової школи для викладання курсу «Вчимося жити разом», складова «Освіта на основі життєвих навичок».

Студенти отримують знання методики викладання розроблених у рамках проекту тренінгових курсів для розвитку життєвих навичок, які підвищують стійкість дітей та молоді у складних життєвих обставинах, сприяють їх адаптації у нових навчальних закладах.

Викладачі акцентували увагу на виробленні у студентів нових механізмів адаптації дітей з вимушено переміщених сімей на новому місці проживання; сприяли розвитку життєвих навичок розбудови миру і активного громадянства.

В рамках реалізації плану роботи циклової комісії фізичного виховання з лютого 2017 року розпочато проведення чергової серії тренінгів для студентів спеціальності «Дошкільна освіта» (тренери Крошка С.А., Борисенко Л.Л.), де познайомили з парціальною програмою для дошкільних навчальних закладів з розвитку соціальних навичок ефективної взаємодії дітей від 4 до 6–7 років «Вчимося жити разом».

3 вересня 2017 року учасниками чергового тренінгу стали студенти 2 курсу спеціальності «Середня освіта (фізична культура)», які вчилися визначати позитивну самооцінку, ефективне спілкування, співчуття, попередження та розв'язування конфліктів, протистояння негативним соціальним впливам, самоконтроль, керування стресами, мотивацію успіху, аналіз проблем і прийняття виважених рішень, критичне і творче мислення, активну громадську позицію.

Пропонуємо використовувати інтерактивні вправи для подолання посттравматичного стесу.

1. Самопрезентація, знайомство та впевненість: «Портрет», «Наші імена унікальні», «Павутиння», «База», «Ініціали якостей».

2. Безпечний прояв відчуттів: «Відгадай настрої», «Дзеркало», «Передай усмішку по колу», «Магазин фарб», «Художник», «Компліменти», «Послухаємо тишу», «Блокнот успіхів».

3. Усунення психологічного дискомфорту, агресії: «Джебериш», «Рик дракона», «Так – ні», «Боротьба спинами», «Чарівний дощ».

4. Вміння розслаблятися, відчувати власне тіло: «Знайти лідера», «Стежка», «Обнімашки», «Баранці», «Воскова паличка», «Повелитель погоди», «Замри!», «Автомийка».

5. Ігри-медитації для самоналаштування: «Безпечне місце», «Дерево».

4. Висновки

Позитивний результат у роботі зі студентами-переселенцями в закладі освіти може бути досягнутий лише завдяки загальній, інтегрованій, спільній діяльності у сфері полікультурної освіти. Це є неодмінною умовою для надання ефективної допомоги, підтримки життєвого самовизначення особистості студента-переселенця у соціальному просторі, його адаптаційної орієнтації у новому полікультурному середовищі, бо тільки згуртований колектив, друзі зможуть забезпечити повноцінний розвиток та навчання таких дітей.

Завдяки цілеспрямованій роботі адміністрації коледжу (директор Міненко Г.М.), викладацького складу студенти, які знаходилися у стані фрустрації пройшли успішно адаптацію і подолали дискомфорт. Вони набувають почуття гордості за те, що впоралися зі складною ситуацією, яка сталася в їхньому житті.

Нагальним залишається питання толерантності в суспільстві та адаптації внутрішньо переміщених осіб. Необхідно окреслити напрямки просвітницької роботи психологічної служби серед молоді, важливість розуміння інформаційної психологічної безпеки, формування громадянської позиції сучасного висококваліфікованого фахівця.

References:

1. Комплексна державна програма щодо підтримки, соціальної адаптації та реінтеграції громадян України, які переселилися з тимчасово окупованої території України та районів проведення антитерористичної операції в інші регіони України, на період до 2017 року. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1094-2015-%D0%BF>.
2. Мацко Л.А. Основи психології та педагогіки : навч. посіб. / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак. Вінниця: ВНТУ. 158 с.
3. Психология адаптации личности / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 479 с.
4. Психологічний дебрифінг та кризисна психологія. – Режим доступу: – <https://ru.wikipedia.org/wiki>.
5. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.
6. Фрустрація та її значення. – Режим доступу : http://bookap.info/lichnost/malkina_pyh_viktimologiya.

Transliteration of References:

1. Kompleksna derzhavna prohrama shchodo pidtrymky, sotsialnoi adaptatsii ta reintehratsii hromadian Ukrainy, yaki pereselylysia z tymchasovo okupovanoi terytorii Ukrainy ta raioniv provedennia antyterorystychnoi operatsii v inshi rehiony Ukrainy, na period do 2017 roku. – Rezhym dostupu: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1094-2015-%D0%BF>.
2. Matsko L.A. (2009). Osnovy psykholohii ta pedahohiky : navch. posib. / L.A. Matsko, M.D. Pryshchak. Vinnytsia: VNTU. 158 s.
3. Psykholohiya adaptatsyy lychnosty / A.A. Rean, A.R. Kudashev, A.A. Baranov. SPb. : Praim-EVROZNAK, 2008. 479 s.
4. Psykholohichni debryfinh ta kryzysna psykholohiia. – Rezhym dostupu: – <https://ru.wikipedia.org/wiki>.
5. Sotsialno-pedahohichna ta psykholohichna robota z ditmy u konfliktnyi ta postkonfliktnyi period: metod. rek. / N.P. Bochkor, Ye.V. Dubrovska, O.V.Zaleska ta in. – Kyiv : MZhPTs «La Strada-Ukraina», 2014. – 84 c.
6. Frustatsiia ta yii znachennia. – Rezhym dostupu : http://bookap.info/lichnost/malkina_pyh_viktimologiya.

The Author

Svitlana Andriivna KROSHKA
*Teacher, Separate unit "Lysychan
Pedagogical College of
Taras Shevchenko Luhansk National University"
Lysychansk, Ukraine*
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8886-2235>
E-mail: kroshka68@gmail.com

Abstracts

СВІТЛАНА КРОШКА. Умови адаптації внутрішньо переміщених осіб та подолання посттравматичного синдрому в умовах війни. У статті розкрито низку проблем студентів-переселенців, які включають в себе всі сфери людського життя: економічні, соціальні, побутові, організаційні та психологічні. Розкрито форми, засоби, методи роботи коледжу щодо створення організаційно-педагогічних умов адаптації учнівської молоді, зокрема внутрішньо переміщених осіб, до середовища навчання. Схарактеризовано фактори, які визначають особистість у кризових ситуаціях життєдіяльності. Виокремлено мету супроводу внутрішньо пе-

реміщених осіб. Визначено сутність базових понять дослідження: «психотравма», «фрустрація», «психологічний дебрифінг». Зроблено аналіз організаційно-педагогічних умов щодо адаптації внутрішньо переміщених осіб до навчального середовища в Лисичанському педагогічному коледжі. Представлено досвід спілкування освітян коледжу з представниками міжнародних гуманітарних місій. Представлено позитивний результат щодо загальної, інтегрованої, спільної діяльності в області полікультурної освіти коледжу.

Ключові слова: фрустрація, психологічний дебрифінг, адаптація, педагогічні умови, студент.

SVITLANA KROSHKA. Warunki adaptacji osób wewnątrznie przesiedlonych i przezwycięzanie zespołu sresu pourazowego w warunkach wojennych. W artykule ukazano szereg problemów wewnątrznie przesiedlonych studentów, które obejmują wszystkie sfery życia człowieka: ekonomiczną, społeczną, socjalno-bytową, organizacyjną i psychologiczną. Przedstawiono formy, sposoby i metody pracy uczelni w zakresie tworzenia warunków organizacyjno-pedagogicznych do adaptacji młodzieży studenckiej, w szczególności osób wewnątrznie przesiedlonych, do środowiska edukacyjnego. Scharakteryzowano czynniki determinujące osobowość w kryzysowych sytuacjach życiowych. Podkreślono cel wsparcia osób wewnątrznie przesiedlonych. Zdefiniowano podstawowe pojęcia badawcze: „trauma psychologiczna”, „frustracja”, „debriefing psychologiczny”. Dokonano analizy warunków organizacyjno-pedagogicznych w zakresie adaptacji osób wewnątrznie przesiedlonych do środowiska edukacyjnego w Łysycańskiej Szkole Pedagogicznej. Zaprezentowano doświadczenia współpracy pomiędzy pedagogami uczelni a przedstawicielami międzynarodowych misji humanitarnych. Przedstawiono pozytywne doświadczenie dotyczący powszechnej, zintegrowanej, wspólnej działalności uczelni w zakresie edukacji wielokulturowej.

Słowa kluczowe: frustracja, debriefing psychologiczny, adaptacja, warunki pracy pedagogicznej, student.

* Матеріал підготовлено у 2017 році (коли тривав 4-й рік війни, яку в 2014 році розпочала Росія проти України) і вперше представлено на І-й Міжнародній Міждисциплінарній Асамблеї “ІПТСР: дорослі, діти та родини в ситуації війни” (8-10 грудня 2017 року, м. Київ, Україна) (Ред.)



ISSN 2450-6486

<http://ehs.eeipsy.org>DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.2.05>

This publication was made with the funds of a joint Grant of
EEIP (Ukraine - France) and ChF "Education: Future"



Руслана НІКОРЯК

Вплив хронічної психотравмівної ситуації на психічне здоров'я мешканців Північної Буковини*

RUSLANA NIKORYAK. The impact of a chronic psychotraumatic situation on the mental health of residents of Northern Bukovyna.

In this work, an approach to assessing psychic health of Bukovinians based upon a study of the effects of social stress mainly caused by a chronic psycho-traumatic situation is developed. The stress susceptibility and stress resistance of labor migrants and those demobilized from antiterrorist operation military service are considered in detail. The criteria for early diagnosis of social tension in society are determined using the developed evaluation screening test.

Keywords: social stress, labor migrants, demobilized participants in the antiterrorist operation, screening test.

1. Постановка проблеми

В останні роки в Україні з'явилися соціально-стресові розлади, обумовлені впливом зміни соціальних умов життя: бойові дії на Сході України та чисельна трудова міграція українців за межі країни. В нашій країні відбуваються глибокі зміни, які стосуються всіх сфер життя громадян та суспільства в цілому, що посилює вплив соціального стресу на життя українців. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 45% всіх захворювань пов'язано із стресом.

Військові дії в Україні актуалізувала проблему посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Результати міжнародних досліджень у країнах, де відбувалася війна, показують, що поширеність ПТСР серед осіб, які перебували в зоні бойових дій (як військових, так і мирних жителів), зростає вдвічі і сягає 15 - 20 % [Allyn and Bacon, 2001]. Варто пам'ятати, що ці проблеми можуть проявитися не лише як ПТСР, а й у формі інших розладів, зокрема: зловживання психоактивними речовинами (ПАР), депресії, тривожні розлади, порушення контролю, спалахах злості та ін. [Jerome M. Sattler, Publisher, Inc., 2002]. Фундаментальні дослідження ПТСР в Росії, проведені професором Н.В.Тарабриною та її співробітниками, показали, що «після впливу бойового травматичного психологічного стресу учасникам бойових дій доводиться фактично заново відтворювати в умовах мирного життя структуру свого суб'єктивного життєвого простору, в тому числі і структуру самооцінки і смисложиттєвих орієнтацій».

У значної частини військовослужбовців Збройних Сил України, які постраждали в результаті участі в збройному конфлікті, спостерігаються психогенні розлади. Бойові дії на Сході України спровокували хвилю проблем психосоціальної адаптації, психічні розлади набули нових якісних і кількісних характеристик. Значна психічна травма може викликати стресовий розлад, але не завжди і не у всіх жертв. Пояснити вибірккову вразливість осіб із стресовим розладом можна особливостями біологічної конституції організму, дитячим досвідом, наявністю чи відсутністю підтримки соціальних систем. Психологічні порушення від замкненості і головних болів до спалахів агресії та алкоголізації діагностують у 80% бійців, що повернулися з зони антитерористичної операції (АТО). Військові дії на Сході України призвели до великої кількості загиблих, поранених, заручників як серед військових так і цивільних. Участь у бойових діях впливає на свідомість людини, піддаючи її серйозним якісним змінам. Посттравматичні стресові порушення сприяють

формуванню специфічних сімейних відносин, особливих життєвих сценаріїв і можуть впливати на все подальше життя людини. [Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. 2017]. Кількість людей, які зазнали психологічних наслідків війни у 4 рази більше, ніж фізичних уражень [Напреенко А.К., Марчук Т.Е. 2001].

Участь у бойових діях вплинула на свідомість людини, піддала її серйозним якісним змінам. Разом із бойовим досвідом учасники АТО отримали фізичні травми, а їхня психіка зазнала значних змін. Вперше психологічні зміни у людей, які пережили екстремальну ситуацію описав Да Коста в 1871 році у солдатів громадянської війни в Америці як «синдром солдатського серця». У 1941 році А. Кардінер назвав це явище «хронічним військовим неврозом» з проявами збудливості і дратівливості; нестримним типом реагування на раптові подразники; фіксації на травматичних подіях; відходу від реальності; схильності до некерованих агресивних реакцій, тобто даний невроз має як фізіологічну так і психологічну природу.

Діапазон впливу війни на людину виявився надзвичайно широким. До відомих у світі нетрадиційних термінологічних позначень таких як: «в'єтнамський», «афганський», «чеченський» синдроми додався «синдром АТО». Протягом тривалого часу лікарі всього світу засвідчують, що у багатьох солдатів, які воювали виявлені тривожно-фобічні, поведінкові розлади та ознаки органічного ураження головного мозку. Подекуди ці симптоми виникають під час бойових дій, однак, значно частіше вони виникають через 6 місяців та більше після повернення додому [Решетников М.М. 2006; Тарабрина Н.В. 2001].

Важливим стресогенним чинником для українців стала і трудова міграція (ТМ) громадян України за кордон. Проблема зовнішніх трудових міграцій населення є актуальною для України протягом більше 20-ти років.

Виділяють 3 **хвилі** зовнішніх трудових міграцій з України у 2-й половині 20 століття:

1. До 1990-х років — малочисельні зовнішні трудові міграції, від'їжджала культурна та інтелектуальна еліта.
2. 1990-1995 роки — відтік трудових ресурсів за кордон чисельніший (кваліфіковані і досвідчені фахівці), розширюється географія виїзду.
3. Починаючи з 1995 року виїзд за кордон стає масовим (різна кваліфікація працівників).

Україна продовжує залишатися країною-експортером робочої сили [Надточій А. О., 2015]. Так, закордонний дослідник Ф. Дювел, посилаючись на дані Світового банку, називає Україну другою країною в світі, після Мексики, за величиною міграційного коридору, третьою в списку країн походження емігрантів, після Індії та Китаю, та четвертою в списку приймаючих країн, після Німеччини. Кількісно еміграція оцінена ним у межах 4 – 15 % усього населення або 20 % працездатного населення .

Трудові міграції більш поширені серед чоловіків (75 % мігрантів – чоловіки); – сільські мешканці складають 54,3 % трудових мігрантів (при цьому рівень участі сільського населення у трудових міграціях у 2,9 рази вищий від міського: до міграцій залучено 6,3 % економічно активного сільського населення, тоді як у містах лише 2,2 % міських мешканців, що обумовлено меншою кількістю робочих місць на селі); – більш високий рівень залучення до трудових міграцій сільських жителів, що спостерігається в цілому по Україні, в основному забезпечується за рахунок західних регіонів (на Заході до трудових міграцій залучено 10,8 % економічно активного населення, тоді як в інших регіонах – менше 2 %). Така ситуація пояснюється нерівномірністю розвитку регіонів України: дохід на душу населення в Донецькій області становив 683 дол. США (за результатами першого кварталу 2011 р.), що на 20 % вище ніж середній дохід по Україні (550 дол. США), у той час як дохід у Чернівецькій області (352 дол. США) був на 37 % нижчим від середнього. Проблема трудової міграції сьогодні уже торкнулася практично кожної української родини [Пітюліч М. І., 2014].

Вказана проблема відносно нова для сучасної психіатрії в Україні, значна за своїм медико-соціальним значенням, що обумовлює необхідність її ретельного вивчення і дослідження з можливістю практичного вирішення.

Трудові мігранти потребують ефективної психологічної та правової допомоги і підтримки, причому не тільки ті, які перебувають "на заробітках", але й ті, які тільки готуються до виїзду, а також заробітчани, які вже повернулися додому.

Разом з тим теоретичний аналіз та узагальнення попередніх наукових результатів досліджень показує, що вивченню внутрішньоособистісних конфліктів у трудових мігрантів та демобілізованих учасників антитерористичної операції в даний час приділяється недостатньо уваги.

Внаслідок новизни явища міжнародної трудової міграції і бойових дій для України, відсутності досвіду з їх регулювання та, зважаючи на наявність хронізації стресогенних чинників, **метою роботи** стало дослідження стресостійкості та стресовразливості серед учасників антитерористичної операції та трудових мігрантів Північної Буковини.

Матеріали та методи дослідження. Проведено оціночний скринінг-тест серед 700 чоловіків віком від 20 до 50-ти років, які проживають в Чернівецькій області. Застосовано статистичний метод.

2. Результати дослідження

Соціальна напруга в українському суспільстві, викликана безробіттям, а саме – позбавлення фінансової опори, професійного кола спілкування та регулярної трудової активності людини призвела до вимушеної трудової міграції працездатного населення, що стало стресогенним чинником через руйнування зв'язків людини з біологічними, особистісними та історичними коріннями. Триваючі бойові дії на Сході України призводять до великої кількості загиблих, поранених, заручників як серед військових так і серед цивільних, викликаючи хронізацію стресу, що негативно впливає на все подальше життя людини. Бойові дії на сході нашої держави, які Україна вимушена проводити на своїй території, борючись за свою цілісність і незалежність, призвели до погіршення економічних, політичних, соціальних і психологічних наслідків, як для тих, хто брав безпосередню участь у бойових діях, так і для усього українського суспільства.

За умови інформованої згоди обстежено 700 осіб трудових мігрантів та учасників АТО з 2-х районів Чернівецької області, а саме – Заставнівського та Сторожинецького районів. Стан психічного здоров'я даного контингенту потребує своєчасної діагностики з метою профілактики виникнення психічних розладів внаслідок дії стресу.

Серед зареєстрованих 259 учасників АТО Заставнівського району тільки 6 осіб чи 2,3% перебувають на обліку у райпсихіатра, а 97,7% (253) осіб ніколи раніше не зверталися за психологічною допомогою. Серед 300 демобілізованих учасників АТО Сторожинецького району Чернівецької області тільки 21 особа чи 7% зверталися за психіатричною допомогою, а 93% (279) осіб є не обстеженими, оскільки за психологічною допомогою раніше не зверталися. Був проведений оціночний скринінг-тест серед 500 учасників АТО

(по 250 осіб в кожному районі) та 200 осіб, які протягом останніх 6 місяців повернулися з трудової міграції. Обстежено по 100 трудових мігрантів в кожному з даних районів, що видно з рис.1.



Рис. 1. Розподіл досліджуваних у відносних величинах

На перше запитання скринінг-тесту -«Чи легко Ви переносите стрес?» 92% опитаних серед учасників АТО Заставнівського району відповіли - «Важко» і тільки 8 % осіб дали позитивну відповідь – «Легко» долають стрес у співвідношенні 12:1. Таким чином 230 осіб

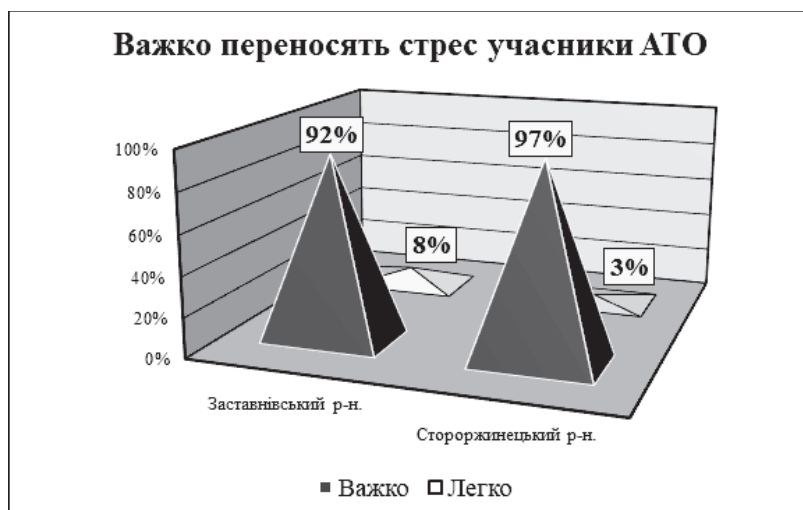


Рис. 2. Розподіл стресовразливості серед учасників АТО

виявилися стресовразливими. Серед демобілізованих учасників АТО Сторожинецького району розподіл стресостійких виявився у 32 рази меншим за осіб, які важко переносили стрес, що склало 243 особи чи 97% до 3% (7) осіб, що видно з рис.2.

Таким чином, не всі учасники бойових дій змогли зберегти фізичне і психічне здоров'я, що зумовило інтерес до проблеми психічного здоров'я тих, хто перебував під впливом стрес - факторів війни та не потрапили в коло раніше досліджуваних.

Стресовразливими серед трудових мігрантів Заставнівського району виявлено 85% осіб, а стресостійких, відповідно, – 15% осіб у співвідношенні 5,7:1. Серед трудових мігрантів, які проживають у Сторожинецькому районі 83% осіб виявилися стресовразливими, а 17% осіб – стресостійкими у співвідношенні 4,9:1, що видно з рис.3.



Рис. 3. Розподіл стресовразливості серед трудових мігрантів

Таким чином, складна економічна ситуація та низький рівень соціальних гарантій на Батьківщині змусили мільйони наших співгромадян виїхати за кордон у пошуках гідного заробітку. Заробітчани переживають значні психологічні труднощі, пов'язані із необхідністю адаптації на новому місці та входження в нові соціальні групи. Не всі вони вирішують свої проблеми конструктивно, деякі – деструктивно, що призводить до стресовразливості з виникненням внутрішньоособистісного конфлікту, депресії і навіть життєвої кризи.

На друге запитання оціночного скринінг-тесту – «Ваша реакція на стрес» серед 230 учасників АТО Заставнівського району тривога спостерігалася у 124 осіб, безнадія - у 37 чол., агресія - у 69 осіб, а

вживання психоактивних речовин (тютюн, алкоголь, наркотики) – у 218 осіб. У досліджуваних, які зловживають психоактивними речовинами 100% осіб вживають алкогольні напої, 95% осіб палять та 3% осіб вживають наркотичні речовини. Серед демобілізованих учасників АТО 12 осіб не вживають алкогольні напої, що склало 5% досліджуваних. Серед 243 учасників АТО Сторожинецького району 140 осіб відмітили тривогу, у 23 чол. спостерігалася безнадія, у 80 осіб – агресія, та у 237чол.- вживання ПАР. Серед осіб, які вживають ПАР 100% осіб курять, 100% чол. вживають алкоголь і 3% осіб - наркотичні речовини, що видно з рис.4.

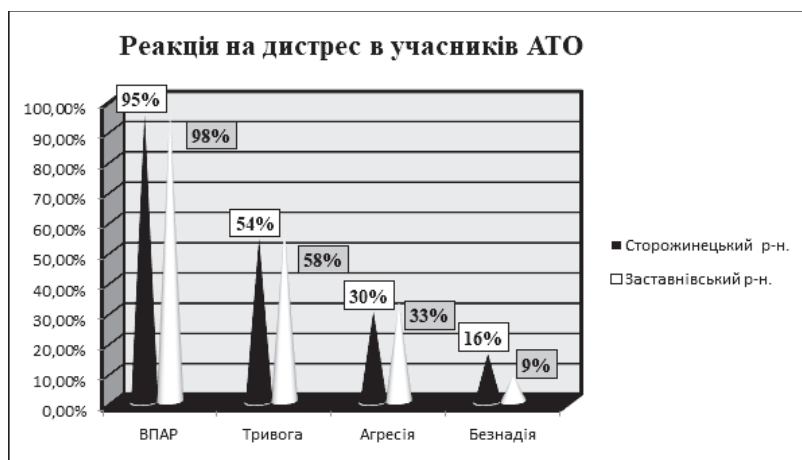


Рис. 4. Розподіл варіантів реакцій на дистрес серед учасників АТО

Таким чином, внутрішньо-особистісний конфлікт призвів до посилення вживання психоактивних речовин та агресії, як варіантів захисту. Тривога спостерігалася у більшості досліджуваних.

Дослідження реакцій на дію стресу серед 85 трудових мігрантів Заставнівського району встановило, що 41 % осіб відмітили наявність тривоги, 18 % чол. вказали на безнадію а 41 %осіб на агресію, вживання ПАР спостерігалася у 98% осіб, а саме – вживання алкоголю 100% чол., 100% осіб палять і 3 % чол. вживають наркотичні речовини. Серед 83 трудових мігрантів Сторожинецького району у 54 % осіб спостерігалася тривога, безнадія – у 19 % чол., агресія – у 22 % осіб, вживають ПАР –100 % осіб, з яких 96% чол. - палять, 100 % осіб - вживають алкогольні напої і 5 % осіб вживають наркотичні речовини.

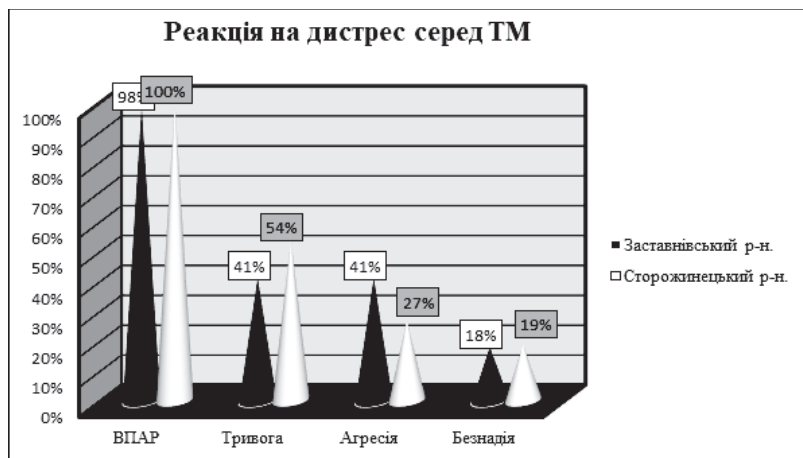


Рис. 5. Розподіл варіантів реакцій на дистрес серед трудових мігрантів

Таким чином, реакція на дистрес серед трудових мігрантів обох районів сягала значних показників, особливо - вживання психоактивних речовин спостерігалось у 99% чол. ; тривога – у 47% осіб; агресія - у 34% чол.; безнадія – у 18,5 % досліджуваних.

4. Висновки

Розроблений підхід до оцінки психічного здоров'я буковинців внаслідок дії соціального стресу виявив високу стресовразливість як серед учасників бойових дій так і трудових мігрантів чоловічої статі. За допомогою створеного оціночного скринінг-тесту розроблена рання діагностика соціальної напруги серед буковинців, що спонукає до посилення психопрофілактичних заходів з метою збереження психічного здоров'я нації.

References:

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник.– К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016.– 234 с.
2. Надточій А. О. Причини зовнішньої трудової міграції та оцінка її наслідків для економіки України Теорія та практика державного управління. - 2015. - Вип. 1. - С. 106-113.
3. Наказ МО України "Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали

- участь в антитерористичній операції, під час 122 відновлення боєздатності військових частин (підрозділів)” від 09.12.2015 року № 702.
4. Напреенко А.К., Марчук Т.Е. Посттравматическое стрессовое расстройство (обзор литературы). Архив психиатрии . 2001. №3 (26). С. 33-42.
 5. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. – 170 с.
 6. Пітюлич М. І. Новітні тенденції розвитку міжнародної трудової міграції та їх наслідки для України . Науковий вісник Мукачівського державного університету. Сер. : Економіка. - 2014. - Вип. 1. - С. 96-100.
 7. Попелюшко Р.П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психол. ім. Г.С. Костюка. – Київ, 2015. – Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 13. – С. 198-207.
 8. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. – 282 с.
 9. Решетников М.М. Психическая травма. СПб. Питер. Восточно-Европейский Институт Психоанализа. 2006. 322 с.
 10. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб. Питер. 2001. 272 с
 11. Kaufman, Alan, S., and Elizabeth O. Lichtenberger. Assessing Adolescent and Adult Intelligence. Boston: Allyn and Bacon, 2001.
 12. Sattler, Jerome M. "Assessment of visual-motor perception and motor proficiency." In Assessment of Children: Behavioral and Clinical Applications. 4th ed. San Diego: Jerome M. Sattler, Publisher, Inc., 2002.

Transliteration of References:

1. Ahaiev N.A., Kokun O.M., Pishko I.O., Lozinska N.S., Ostapchuk V.V., Tkachenko V.V. (2016). Zbirnyk metodyk dlia diahnostryky nehatyvnykh psykhychnykh staniv viiskovosluzhbovtiv: Metodychnyi posibnyk. K.: NDTs HP ZSU. 234 s.
2. Nadtochii A.O. (2015). Prychyny zovnishnoi trudovoi mihratsii ta otsinka yii naslidkiv dlia ekonomiky Ukrainy Teoriia ta praktyka derzhavnoho upravlinnia. Vyp. 1. S. 106-113.
3. Nakaz MO Ukrainy “Pro zatverdzhennia Polozhennia pro psykhologichnu reabilitatsiiu viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy, yaki braly uchast v antyterorystychnii operatsii, pid chas 122 vidnovlennia boiezdatnosti viiskovykh chastyn (pidrozdiliv)” vid 09.12.2015 roku № 702.
4. Napreenko A.K., Marchuk T.E. (2001). Posttravmatycheskoe stressovoe rasstrojstvo (obzor literatury). Arkhiv psikhyatrii. №3 (26). S. 33-42.

5. Kokun O.M., Ahaiev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S. (2015). Osnovy psykholohichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtciam v umovakh boiovykh dii: Metodychnyi posibnyk. K.: NDTs HP ZSU. 170 s.
6. Pitiulych M.I. (2014). Novitni tendentsii rozvytku mizhnarodnoi trudovoi mihratsii ta yikh naslidky dlia Ukrainy. Naukovyi visnyk Mukachivskoho derzhavnoho universytetu. Ser. : Ekonomika. Vyp. 1. S. 96-100.
7. Popeliushko R.P. (2015). Osoblyvosti psykholohichnoi reabilitatsii uchashnykiv boiovykh dii zasobamy pryrodnychoi rekreatsii. Aktualni problemy psykholohii: zb. nauk. pr. Nats. akad. ped. nauk Ukrainy, In-t psykhol. im. H.S. Kostiuksa. Kyiv, 2015. T. KhI: Psykholohiia osobystosti. Psykholohichna dopomoha osobystosti. Vyp. 13. S. 198-207.
8. Kokun O.M., Ahaiev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S., Ostapchuk V.V. (2017). Psykholohichna robota z viiskovosluzhbovtciamy – uchashnykamy ATO na etapi vidnovlennia: Metodychnyi posibnyk. K.: NDTs HP ZSU. 282 s.
9. Reshetnykov M.M. (2006). Psykhycheskaia travma. SPb. Pyter. Vostochno-Evropeyskyi Ynstytut Psykhoanaliza. 322 s.
10. Tarabryna N.V. (2001). Praktykum po psykholohyy posttravmatycheskoho stressa. SPb. Pyter. 272 s.
11. Kaufman, Alan, S., and Elizabeth O. Lichtenberger. (2001). Assessing Adolescent and Adult Intelligence. Boston: Allyn and Bacon.
12. Sattler, Jerome M. (2002). "Assessment of visual-motor perception and motor proficiency." In Assessment of Children: Behavioral and Clinical Applications. 4th ed. San Diego: Jerome M. Sattler, Publisher, Inc.

The Author

Ruslana NIKORYAK
psychiatrist,
Chernivtsi Regional Psychiatric Hospital,
Chernivtsi, Ukraine
E-mail: nikoriakrusya@gmail.com

Abstracts

РУСЛАНА НИКОРЯК. Вплив хронічної психотравмівної ситуації на психічне здоров'я мешканців Північної Буковини.
У даній роботі розроблений підхід до оцінки психічного здоров'я буковинців, який базується на вивченні дії соціального стресу, головним серед якого є хронічна психотравмівна ситуація. Детально розглянута стресовразливість та стресостійкість у трудових мігрантів та демобілізованих учасників антитерористичної операції. Виявлені

критерії ранньої діагностики соціальної напруги у суспільстві за допомогою розробленого оціночного скринінг-тесту.

Ключові слова: соціальний стрес, трудові мігранти, учасники антитерористичної операції, скринінг-тест.

RUSLANA NIKORIAK. **Wpływ przewlekłej sytuacji traumatycznej na zdrowie psychiczne mieszkańców Bukowiny Północnej.** W artykule opracowano podejście do oceny stanu zdrowia psychicznego mieszkańców Bukowiny, które opiera się na badaniu wpływu stresu społecznego, w szczególności chronicznej sytuacji traumatycznej. Szczegółowo omówiono podatność na stres i odporność na stres migrantów zarobkowych oraz zdemobilizowanych uczestników operacji antyterrorystycznej. Zidentyfikowano kryteria wczesnej diagnozy napięcia społecznego w społeczeństwie za pomocą opracowanego testu przesiewowego.

Słowa kluczowe: stres społeczny, migranci zarobkowi, uczestnicy operacji antyterrorystycznej, badanie przesiewowe.

* Матеріал підготовлено у 2017 році (коли тривав 4-й рік війни, яку в 2014 році розпочала Росія проти України) і вперше представлено на І-й Міжнародній Міждисциплінарній Асамблеї "ІПТСР: дорослі, діти та родини в ситуації війни" (8-10 грудня 2017 року, м. Київ, Україна) (Ред.)



2.

PSYCHOLOGICAL TECHNOLOGIES FOR OVERCOMING PTSD IN TEACHERS AND STUDENTS OF SCHOOLS IN THE CONDITIONS OF WAR

TECHNOLOGIE PSYCHOLOGICZNE
W PRZEWYCIĘŻANIU ZESPOŁU
STRESU POURAZOWEGO
U NAUCZYCIELI I UCZNIÓW SZKÓŁ
W WARUNKACH WOJNY



ISSN 2450-6486

<http://ehs.eeipsy.org>DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.2.06>

This publication was made with the funds of a joint Grant of
EEIP (Ukraine - France) and ChF "Education: Future"



Сергій ВИШНЕВСЬКИЙ,
Маргарита ЗІМБОРОВСЬКА

Діяльність психологічної служби
вищого навчального закладу
системи Міністерства внутрішніх
справ України щодо адаптації та
подолання посттравматичного
синдрому курсантами та студентами-
переселенцями*

SERGIY VISHNEVSKIY, MARGARYTA ZIMBOROVSKA.

Psychological service activity at the higher school of the system of Internal Affairs Ministry of Ukraine in terms of adaptation and overcoming posttraumatic syndrome by resettled cadets and students. *The problem of the cadets and students' adaptation, which were internally displaced to the higher school of the system of internal affairs ministry of Ukraine is analyzed in this article. Psychological service activity*



Received 05.20.2023

Peer-reviewed 06.01.2023

Revised version received 06.18.2023

Accepted 06.25.2023

aimed at overcoming posttraumatic stress with such kind of trainees is described. The most favorable factors for getting over stress and further successful adaptation of the new living and studying conditions as well as the difficulties they are coming across are in focus of the research.

Key words: *cadets, students, resettled, internal displacement, stress, adaptation, adaptation problems.*

1. Вступ

Кожен курсант та студент – переселенець стикається з низкою проблем, які включають в себе всі сфери людського життя: економічні, соціальні, побутові, організаційні та психологічні, іноді мають місце й правові колізії, до того ж переїзд до нового міста – це завжди стресова ситуація. Стрес не повинен переважати можливості організму до адаптації і набувати ролі патогенного чинника. Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму. Комплекс специфічних психогенних симптомів, які виникли після перенесеної кризової події, отримав назву Posttraumatic stress disorder (посттравматичний стресовий розлад – ПТСР). У 1980 р. його було внесено до третього видання офіційного американського діагностичного психіатричного стандарту DSM-III Diagnostic and Statistical Manual Disorders.

2. Постановка проблеми

Актуальність обраної теми зумовлена важливістю отримання молоддю України вищої освіти та розглядом освіти як інструмента подолання посттравматичного стресу в умовах війни. Найгостріше наслідки війни на собі відчувають діти та молодь, які проживають у Донецькій та Луганській областях. Таким чином, у сучасній Україні маємо факт вимушеної зміни місця проживання та вибір вищого навчального закладу в іншому місті. Кілька тисяч людей набули статусу внутрішньо переміщених осіб чи переселенців, змінили місця проживання, праці та навчання. Курсанти та студенти – переселенці повною мірою піддаються емоційним переживанням, зазнають психологічної кризи, пов'язаної з віковими, соціальними та психологічними особливостями. Молоді люди перебувають у стані розгубленості, обумовленому відсутністю бачення своїх

особистих і професійних перспектив. Вони занепокоєні власною долею та долею своїх близьких, які залишилися на тимчасово окупованих територіях.

Метою цієї статті є дослідження явища стресу молоді з Донецької та Луганської областей, яка переживає кризовий період, пов'язаний з конфліктом на сході України та вимушена отримувати вищу освіту в інших містах країни. Особливу увагу звернуто на фактори, що сприяють подоланню стресу й адаптації до нових умов навчання та проживання.

3. Аналіз публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми

Розгляд психотравми, як дисгармонії, дисонансу, розладу у психічному стані особистості, є сферою багатьох досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних науковців, зокрема у працях вітчизняних психологів Т.М. Титаренко, Т.С. Кириленко, Н.Ю. Максимової, К.Л. Мілютіної, О.П. Саннікової, Е.Л. Носенко, С.І. Яковенка та ін. [3]. На думку Е.Л. Носенко, щоб мінімізувати наслідки психотравми слід максимально повернути життя таких осіб у звичайний ритм. Проблеми психологічного характеру трапляються нині серед вимушених переселенців найчастіше. Молодь відірвалася від свого коріння, зіткнулася з матеріальними проблемами, соціальною деривацією, тобто опинилася в ситуації відсутності друзів, нових контактів, можливості обрати той вищий навчальний заклад, який бажала. Діти та молодь є у цій ситуації вразливішими за дорослих, бо вони ще не мають життєвого досвіду й психологічного захисту. Загалом, посттравматичні стресові розлади серед вимушених переселенців, на превеликий жаль, тільки починаються, адже виникають через кілька місяців, а то й років після дії психотравми.

Так, О.Л. Вознесенська [2] виділяє кілька аспектів у переживанні ситуації вимушеної міграції. Це міграція як переживання негативних життєвих подій – втрат, поневірянь – змін, що відбуваються до і під час переселення. Також це адаптація вимушених переселенців у новому соціокультурному середовищі: переживання змін і культурних відмінностей, переживання ізоляції і депривації (від лат. *deprivatio* – втрата, позбавлення – психічний стан, викликаний позбавленням можливості задоволення найнеобхідніших життєвих потреб, або позбавленням благ, звичних для людини довгий

час). Проводячи дослідження соціально-психологічної адаптації переселенців Г. Солдатова, Л. Шайгерова, привернули увагу суспільства до психологічних проблем вимушених переселенців та усвідомлення необхідності створення та підтримки програм психологічної допомоги переселенцям та біженцям [1].

4. Виклад основного матеріалу дослідження

Українське суспільство сьогодні переживає кризовий період, пов'язаний з багатьма чинниками. Збройний конфлікт на сході держави не дає можливості молоді отримувати вищу освіту у рідних містах, призводить до значних психосоціальних навантажень.

Вступ до вищого навчального закладу є переломною подією у житті першокурсників, що супроводжується зміною установок, звичок, переконань, способу життя та стереотипів поведінки. Вимушена зміна місця проживання та вибір вищого навчального закладу в іншому місті призводять до стресової ситуації, стану психологічного і фізичного напруження, втрати інтересу до навчання, розчарувань, відчуження та пасивності. Вибір професії – це завжди важлива подія у житті молодої людини; важливим фактором, що сприяє успішній психологічній адаптації, є свідоме професійне самовизначення, задоволення особистим статусом, сформованість соціально-значимих якостей та вміння здійснювати саморегуляцію поведінки і високий рівень мотивації до навчання.

Аналізуючи поведінку курсантів та студентів перших курсів вищого навчального закладу системи Міністерства внутрішніх справ, можна зазначити, що ця категорія є більш полохливою та тривожною, занепокоєною і емоційно відчуженою. У таких курсантів та студентів виникають труднощі із зосередженням, дратівливість. Можна припустити, що ці явища виникають на ґрунті посттравматичного стресу.

Посттравматичний стрес є звичайним та природним явищем як реакція на отримання травми під час війни. Спогади про травматичні події, вимушена зміна місця проживання, руйнування надій та мрій вступити у вищий навчальний заклад у своєму рідному місті неконтрольовано проникають у свідомість молодої людини.

Відділенням психологічного забезпечення відділу кадрового забезпечення Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ України проводиться ретельна психологічна робота з цією категорією осіб, які поступили до навчального

закладу з метою отримати якісну освіту. Психологи та фахівці відділення психологічного забезпечення надають роз'яснення про відомі реакції на стрес, пов'язаний із війною, нормалізують реакції таким чином, щоб курсанти та студенти не відчували себе самотніми, заохочують молодих людей розповідати свої історії про рідний дім, рідне місто. Як, приклад, психологами та фахівцями вищого навчального закладу наводиться «історія молодой людини», яка пережила подібну ситуацію та вже навчається і несе службу у вищому навчальному закладі. За допомогою цієї історії фахівці ВПЗ ВКЗ заохочують молодь розповісти про те, що трапилось з ними. Думки та спогади про те, що сталося, можуть перешкоджати якісному навчанню та несенню служби. Курсанти та студенти, які пережили утрату, як правило, повільніше мислять, їм не вистачає енергії, вони можуть скаржитися на фізичний стан. З цієї причини перед тим, як молода людина вступає до вищого навчального закладу системи Міністерства внутрішніх справ, фахівцями ВПЗ ВКЗ ретельно вивчається особиста справа та фіксуються окремі значні факти з життя цієї молодой людини, щоб допомогти їй адаптуватись до життя в університеті, несення служби та навчання.

Відділенням психологічного забезпечення відділу кадрового забезпечення ДДУВС розроблено низку заходів, які вживаються для допомоги цій категорії молоді. Широко застосовуються сучасні психологічні технології управління стресом, психотренінгові технології, дослідження психічного стану за допомогою проєктивних малюнків, метафоричні асоціативні карти «Стрес – стоп» автора

О.А.Блінова, доцента кафедри соціальних технологій Навчально – наукового Гуманітарного інституту Національного авіаційного університету, психолога, психотерапевта, ведучого психотерапевта відділення психологічної реабілітації військового госпіталю м. Ірпінь, кандидата психологічних наук. Застосовуються імагінативні техніки, когнітивно-поведінкова терапія та ін. Враховуючи специфіку навчального закладу системи Міністерства внутрішніх справ України, курсанти та студенти, які прибули з Донецької та Луганської областей, одразу ж вносяться до групи посиленої психологічної уваги (ГППУ), фахівці та психологи відділення психологічного забезпечення відділу кадрового забезпечення університету здійснюють поглиблене вивчення таких осіб.

До підстав, умов включення курсантів (слухачів) до ГППУ можна віднести:

1) перебування працівників органів внутрішніх справ України в екстремальних ситуаціях, пов'язаних із загибеллю людей; 2) виявлення за результатами психологічної діагностики у працівника органів і підрозділів внутрішніх справ негативного психоемоційного стану; 3) труднощі, пов'язані з процесом адаптації до умов службової діяльності; 4) ознаки формування соціально-психологічної дезадаптації особистості; 5) підвищена хворобливість, часта відсутність на службі через стан здоров'я, скарги на самопочуття; 6) зловживання алкоголем, вживання наркотичних, токсичних речовин чи психотропних препаратів, у тому числі й медичних без припису лікарів; 7) пресуїцидальна поведінка, висловлювання намірів покінчити життя самогубством або наявність в анамнезі суїцидальних спроб; 8) акцентуації характеру, які обумовлюють виражені негативні риси особистості; 9) схильність до невротичних та депресивних реакцій; 10) особисте звернення курсанта (слухача) за психологічною допомогою до психолога.

До проблем курсантів та студентів вищих навчальних закладів з Донецької та Луганської областей можна віднести психологічні та педагогічні, адже зміна середовища життя накладає свій відбиток на внутрішній стан людини, особливо молоді. Психологічні проблеми виступають головним стресором для будь – якого студента та курсанта – переселенця, кожна людина по-різному реагує та долає проблеми та перешкоди. Особливу роль в таких ситуаціях відіграє нове оточення та атмосфера у новому колективі.

5. Висновки

Зважаючи на вищевикладене, можна дійти висновку, що на успішність пристосування курсантів та студентів – переселенців до ВНЗ, їх ефективну адаптацію впливає колектив, в який потрапляє молода людина, психологічна служба університету й успішне подолання стресу. З огляду на окреслену проблематику, основними завданнями ВНЗ та психологічної служби стає психолого – педагогічний супровід, соціально-психологічна робота, проведення тренінгів, психокорекційних та психодіагностичних вивчень. Прискорення процесів адаптації курсантів та студентів-переселенців до нового для них способу життя і діяльності,

дослідження психологічних особливостей психічних станів, а також виявлення психолого – педагогічних умов оптимізації даного процесу – надзвичайно важливі завдання. Необхідно враховувати, що більшість курсантів та студентів, які виїхали з окупованих територій, є патріотами України, і дуже важливо зберегти таку громадянську позицію. Також потрібно зазначити, що у Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ особливої ефективності набули лекції, тренінги з team-building (командоутворення), семінари та нестандартні творчі заходи, такі як: інтеграційні ігри, караоке, гуртки за захопленнями, масові культурні заходи та зустрічі з психологами відділення психологічного забезпечення відділу кадрового забезпечення.

За результатами анонімних опитувань курсантів та студентів Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ найчастіше виникають такі труднощі: постійні стреси через різку зміну звичного середовища життя; постійна тривога за своїх рідних та близьких, які лишилися на окупованій території; страх перед новим; невпевненість в собі.⁶⁶

References:

1. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. М.: Просвещение. 1991.
2. Вознесенська О.Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям: практичний посібник / Олена Леонідівна Вознесенська. К.: Human Rights Foundation, 2015. 50 с. 2,8 д.а.
3. Кириленко Т. С. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / Т. С. Кириленко. К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2014. 135 с.

Transliteration of References:

1. Anikeeva N.P. (1991). Psikhologhycheskiy klimat v kollektvye. M.: Prosveshchenye. 1991.
2. Voznesenska O.L. (2015). Resursy art-terapii na dopomohu vymushenym pereselentsiam: praktychnyi posibnyk / Olena Leonidivna Voznesenska. K.: Human Rights Foundation. 50 s.
3. Kyrylenko T.S. (2014). Psykholohiia travmuiuchykh sytuatsii: navch. posib. dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv / T. S. Kyrylenko. K. : Vydavnycho-polihrafichnyi tsentr «Kyivskiy universytet». 135 s.

Authors

Sergiy VISHNEVSKY

*Head of the Psychological Support Department of the
Personnel Support Department,
Dnipropetrovsk State University of Internal
Affairs of Ukraine,
Dnipro, Ukraine*

Margaryta ZIMBOROVSKA

*psychologist, psychotherapist,
leading specialist of the
Dnipropetrovsk State University of Internal
Affairs of Ukraine,
Dnipro, Ukraine
E-mail: margo1979zim@gmail.com*

Abstracts

СЕРГІЙ ВИШНЕВСЬКИЙ, МАРГАРИТА ЗІМБОРОВСЬКА.
Діяльність психологічної служби вищого навчального закладу системи Міністерства внутрішніх справ України щодо адаптації та подолання посттравматичного синдрому курсантами та студентами-переселенцями. У статті аналізується проблема адаптації курсантів та студентів – вимушених переселенців до вищого навчального закладу системи Міністерства внутрішніх справ України та діяльність служби психологічного забезпечення щодо подолання посттравматичного стресу. Особливу увагу приділено факторам, що сприяють подоланню стресу, та адаптації до нових умов навчання і проживання, описано труднощі, з якими стикаються курсанти та студенти вищих навчальних закладів.
Ключові слова: курсанти, студенти, переселенці, вимушена міграція, стрес, адаптація, проблеми адаптації.

SERGIY VISHNEVSKIY, MARGARYTA ZIMBOROVSKA.
Działalność Służby Psychologicznej uczelni wyższej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych Ukrainy w zakresie adaptacji i przezwycięzania stresu pourazowego przez kadetów i wewnątrznie przesiedlonych studentów. W artykule analizowany

jest problem adaptacji kadetów i studentów – przymusowych migrantów do studiowania na uczelni wyższej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych Ukrainy oraz działalności Służby Pomocy Psychologicznej w kierunku przezwycięzania stresu pourazowego. Szczególną uwagę poświęcono czynnikom, które sprzyjają przezwyciężeniu stresu i adaptacji do nowych warunków nauczania i życia, opisano trudności, z jakimi borykają się kadeci i studenci szkół wyższych.

Słowa kluczowe: *kadeci, studenci, osoby wewnętrznie przesiedlone, migracja przymusowa, stres, adaptacja, problemy adaptacyjne.*

* *Матеріал підготовлено у 2017 році (коли тривав 4-й рік війни, яку в 2014 році розпочала Росія проти України) і вперше представлено на I-й Міжнародній Міждисциплінарній Асамблеї “ІПТСР: дорослі, діти та родини в ситуації війни” (8-10 грудня 2017 року, м. Київ, Україна) (Ред.)*



ISSN 2450-6486

<http://ehs.eeipsy.org>DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.2.07>

This publication was made with the funds of a joint Grant of
EEIP (Ukraine - France) and ChF "Education: Future"



Альона ЗАВГОРОДНЯ

Психологічне дослідження посттравматичного синдрому у студентів переміщених вищих навчальних закладів*

ALYONA ZAVGORODNYA. **Psychological study of post-traumatic syndrome in students of displaced higher education institutions.**

The following article throws light on the research of post-traumatic syndrome of the students of the displaced higher educational establishments as a result of traumatic situations in the armed conflict area. The author represents practical research of the mentioned problem.

Key words: post-traumatic syndrome, stress characteristics, traumatic situations, war actions, displaced educational establishments.

1. Актуальність дослідження

Події на сході України, які розпочалися навесні 2014 року, позначилися на долі більшості громадян, що мешкають на цій території. Люди на сході України майже щодня переживають



Received 05.15.2023

Peer-reviewed 06.01.2023

Revised version received 06.15.2023

Accepted 06.23.2023

травмуючі екстремальні ситуації, які впливають на психофізіологічний стан особистості. Через бойові дії та окупацію території більшість із них була змушена покинути свої міста, власне помешкання. Регіон, із якого вони виїхали, опинився на межі гуманітарної катастрофи через тотальне знищення інфраструктури міст, яке відбулося шляхом застосування важкої бойової техніки та мародерства. Проте захоплені території покидали не лише люди, переміщенню підлягали і всі державні установи. Серед таких установ ми особливу увагу приділяємо вищим навчальним закладам та їхнім студентам і викладачам. Вони були змушені покинути свої домівки і продовжити навчання і роботу на неокупованій території. Тим самим їм довелося зробити певний вибір і стати вимушеними переселенцями. Щодня вони зазнають негативного впливу на свій психічний стан унаслідок матеріальних проблем та емоційного дисбалансу. Це пов'язано з тим, що вони мають на окупованій території своїх батьків та сім'ю, постійно знаходяться у стані стресу.

2. Постановка проблеми

Без сумніву, екстремальні події, зокрема бойові у контексті даної статті, так чи інакше впливають на особистість. Якість і ступінь цього впливу будуть різнитися залежно від індивідуально-психологічних особливостей тієї чи іншої людини. Загалом же слід зазначити, що у цій галузі дослідження доволі плідною є праця як зарубіжних науковців, так і вітчизняних дослідників, серед яких, зокрема, М. Аргайл, М. Дж. Аптер, Х. Ахмедова, М. Багері, Т. Гурекова, Є. Гордєєва, І. Єлісєєва, В. Доморацький, О. Донченко, О. Ілашук, В. Каліненко, Б. Колодзін, О. Кравцова, Т. Кузнецова, М. Левітов, О. Макарова, І. Малкіна-Пих, Т. Матафонова, А. Маклаков, Г. Мішин, М. Павлова, Р. Пападопулос, А. Пушкарьова, Д. Романовська, Г. Сельє, Г. Солдатова, Н. Тарабріна, Т. Тітаренко, В. Тішков, С. Хобфолл, Л. Шайгерова.

3. Виокремлення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується означена стаття

Дослідження посттравматичного стресового розладу (ПТРС) розвивалися незалежно від досліджень стресу; більшість науковців розрізняли ці поняття. Незважаючи на спроби об'єднати визначення «стресу» і «посттравматичного стресу», і понині ці дві галузі мають мало спільного. Центральними положеннями у концепції стресу,

запропонованої у 1936 році Гансом Сельє, є гомеостатична модель самозбереження організму і мобілізація ресурсів для реакції на стресор. Всі агенти, які діють на організм, він поділив на специфічні (наприклад, вірус грипу викликає грип) і неспецифічні-стереотипні ефекти стресу, які проявляються у вигляді загального адаптаційного синдрому. Цей синдром у своєму розвитку проходить три стадії: 1) реакцію тривоги; 2) стадію резистентності; 3) стадію виснаження. Г. Сельє увів поняття адаптаційної енергії, яка мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму. Її виснаження веде до старіння та загибелі організму [12, с 71].

Психічним проявам загального адаптаційного синдрому присвоєно найменування «емоційний стрес» – тобто афективні переживання, що супроводжують стрес і призводять до несприятливих змін в організмі людини. Саме емоційний апарат першим включається у стресову реакцію при впливі екстремальних і шкідливих чинників, що пов'язано із залученням емоцій у структуру будь-якого цілеспрямованого поведінкового акту. Внаслідок цього активуються вегетативні функціональні системи та їхнє специфічне ендокринне забезпечення, що регулює поведінкові реакції. У випадку неможливості досягти життєво важливих результатів для подолання стресової ситуації виникає напружений стан, який разом із первинними гормональними змінами у внутрішньому середовищі організму викликає порушення його гомеостазу. За деяких обставин замість мобілізації організму на подолання труднощів стрес може стати причиною серйозних розладів [8, с 54].

Метою дослідження є визначення і аналіз психологічних особливостей протікання посттравматичного синдрому у студентів унаслідок пережитих травмуючих ситуацій в зоні бойових дій.

ПТСР може виникати у будь-якої людини, але у молодих людей студентського віку реакції зазвичай протікають триваліше і гостріше, аніж у дорослих, зрілих особистостей [3, с. 86].

Часто молодим людям, котрі пережили психологічну травму, досить важко зрозуміти, що сталося з ними, що пов'язано, насамперед, з їх віковими особливостями. Хоча особи студентського віку, порівняно з дітьми, є більш психічно витривалими, але їм, як і дітям, не вистачає соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості [6, с. 386]. Підліток не в змозі повністю усвідомити зміст того, що відбувається, він просто запам'ятовує саму ситуацію, свої переживання в цю мить (в пам'ять врізається вереск гал'м, свист

падаючого снаряда, гул вертольотів, звуки ударів, вибуху, жар вогню тощо). Інтенсивність переживань може бути занадто сильною, і людина стає дуже вразливою.

Спектр посттравматичних симптомів у молоді включає в себе зміни на фізіологічному, емоційному, когнітивному і поведінковому рівнях.

До загальних посттравматичних симптомів, характерних для молодих людей віком від 17 до 21 років належать:

На фізіологічному рівні:

1. Різні порушення сну, часті пробудження під час сну, внаслідок кошмарних снів;

2. Болі в животі, головні болі, що не мають фізичних причин;

3. Часте сечовипускання;

4. Розлад стулу;

5. Тремтіння, тики, посмикування;

6. Схематизація - стан, пов'язаний з рецидивуючими та соматичними скаргами тривалістю кілька років.

На емоційному рівні:

Найбільша загальна і найперша реакція на пережитий стрес - страх, фобії. З часом у підлітків можуть розвинутися специфічні фобії, розлад тривожної розлуки, порушення характеризується вираженою тривогою, внаслідок відділення підлітка від звичної турботи про нього у дитячому віці, боязнь засипати в темряві, одному. [7, с. 104].

Деякі молоді люди часто відчують почуття провини за те, що трапилося, у них формується уявлення про те, що "погані речі трапляються з поганими" і вони сприймають хвилювання і страхи батьків як викликані власною поведінкою.

Як наслідок, психотравмовані люди стають більш дратівливими, може розвинути депресія.

На когнітивному рівні:

1. У травмованих погіршується концентрація уваги, вони стають неуважними.

2. Порушується пам'ять, такі молоді люди стають забудькуватими, часто не можуть пригадати важливу персональну інформацію, зазвичай травматичного або стресового характеру, погіршується успішність навчання.

3. Дисоціативна fuga. Характеризується нездатністю згадати минуле і безладом, плутаниною, в поєднанні з раптовим і несподіваним утіканням з дому.

4. У травмованих молодих людей часто з'являються думки про смерть.

На поведінковому рівні:

1. У травмованих студентів можлива різка зміна поведінки: часто в цьому віці виникає потреба зміни звичних умов життя, пов'язаних зі вступом до навчальних закладів, і молоді люди не хочуть розлучитися з батьками, друзями, деякі можуть в прямому сенсі слова чіплятися за батьків і мати потребу в їх постійній присутності.

2. Багато молодих людей часами повертаються до поведінки, властивій дитячому віку.

3. Травмовані молоді люди стають більш впертими, гнівними, агресивними, може проявлятися підлітковий максималізм, агресивність реакцій. Їх поведінка характеризується ворожістю і конфліктністю по відношенню до інших.

4. У травмованих молодих людей зазвичай відзначається широке коло проявів поведінки страху або уникання - таких, як страх виходити з дому, залишатися одному або бути в замкненому просторі.

5. Розлад реактивної прихильності характеризується помітним порушенням розвитку соціальних навичок, характерних для людей їх віку, може з'являтися нездатність самостійно налагоджувати власне життя, успішно вчитись, ставити цілі та досягати їх.

У важких випадках ці симптоми можуть тривати протягом декількох місяців або років [2, с. 211].

Загальні ознаки стресу чи ПТСР у молодих людей після 17 і до 22 років:

- Загострені емоції: агресивні реакції, тривожні прояви;
- Посилення страхів, поява випадкових страхів, яких раніше не було;
- Регрес – повернення на ранні форми прояву поведінки (поява потреби у допомозі оточуючих для виконання чогось, якої не потрібно було раніше);
- Відмова від їжі, порушення сну;
- Підвищена активність або навпаки замкненість, пасивність (в залежності від типу НС);
- Послаблення імунітету, загострення хронічних хвороб;
- Часта травматизація;
- Постійний пошук самовираження через конфлікти з однолітками, незадоволення;
- Болісна реакція на втручання в зону особистого простору;

- Хворобливе бажання отримувати постійну підтримку і підтвердження їх важливості [9,с. 29].

Нижче представлені поширені ознаки стресу студентської молоді в різних вікових групах (Таблиця1) [4, с. 32]:

Таблиця 1.1. Ознаки стресу у підлітків та молодих людей

Молоді люди старшого шкільного та молодшого студентського віку	Молоді люди 19-21 років
Недовірливість	Злість
Скарги щодо головних болів і болів у животі	Втрата ілюзій
Почуття, що тебе не люблять	Недовіра до всього світу
Відсутність апетиту	Низька самооцінка
Проблеми зі сном	Головні болі та болі в шлунку
Потреба часто ходити в туалет	Бунтарська поведінка
Байдуже ставлення до навчання та до друзів	
Переживання відносно майбутнього	
Аутизм	

У психологічно незрілих молодих посттравматичний стресовий розлад виражається в такий спосіб:

- Постійне повернення в ситуації, що викликала травму. Наприклад, якщо молода людина переживає розлад психіки після перелому, вона може постійно повертатися до цієї теми в розмовах.
- Як і у більш дорослому віці, молоді люди страждають порушенням сну: не можуть або бояться лягати спати, якщо засипають, їм сняться страшні сни, в яких вони знову опиняються в переломній події.
- Ще один поширений симптом - апатія до всього, що відбувається навколо. Байдужість, неухважність у таких підлітків говорять про те, що людина відсторонюється від зовнішнього світу.
- Протилежний стан - агресія, роздратованість. Такі люди можуть дуже бурхливо реагувати на банальні прохання або доручення, поводитися неадекватно в звичайних ситуаціях[1, с. 93].

Наведемо результати статистичних досліджень стосовно наявності посттравматичного синдрому у осіб студентського віку. Підводячи підсумки аналізу літературних даних, можна стверджувати, що різні підходи, що пояснюють розвиток і функціонування ПТСР, цілком сумісні і успішно доповнюють один одного. Зогляду на теоретичні роботи видно, що наслідки перебування людини в травматичних ситуаціях не обмежуються розвитком гострого стресового розладу (ВСР) або ПТСР [11, с. 174].

Епідеміологічні дослідження в нашій країні не проводилися. Можна припускати (на підставі емпіричних даних, отриманих за останні роки в Україні), що частота ПТСР приблизно буде відповідати результатам, які представлені в зарубіжних роботах. Поширеність ПТСР залежить від частоти травматичних подій, кількість яких зростає у всіх розвинених країнах. Можна говорити про травми, типові для певних політичних режимів, географічних регіонів, в яких особливо часто відбуваються природні катастрофи і т. п. [10, с. 194].

У роботі Кесслера з співавт., наведені такі статистичні дані: обстеження індивідів 19-28 років дало результат про поширеність діагнозу від 28%. Бреслау з співавт., які вивчали вибірки молодих повнолітніх людей у віці від 21 до 30 років, виявили, що 39% піддавалися протягом життя хоча б одній події травматичного впливу, при чому 19% вибірки мали діагноз ПТСР. Резнік зі співавт. вивчали національну вибірку заміжніх жінок та одружених чоловіків у віці 18-30 років США і показали високу ймовірність розвитку у них ПТСР. Були виявлені приховані травматичні події (з важким акцентом на сексуальні та фізичні напади); 69%, жінок піддавалися взагалі будь-яким травматичним впливам протягом життя. Крім того, вони виявили, що 12% респондентів мали протягом життя діагноз ПТСР (Малюнок 1.1).



Малюнок 1.1 – Відсоток виникнення ПТСР у осіб студентського віку згідно результатів дослідження різних вчених [5, с. 163].

У ситуації вимушеного переселення життя змінюється за такими чотирма критеріями: почуття безпеки, внутрішнє відчуття себе у світі, суб'єктивна характеристика перебігу часу, фізичний стан. Наслідки цих змін для психіки людини можуть бути найрізноманітніші, одним із яких є посттравматичний синдром. Особливо до нього схильна та категорія людей, яка втратила близьких у бойових діях на Сході України. Майже у всіх переміщених прослідковується порушення соціальних зв'язків, схильність до аутоагресії або безпорадність, соціальна ізоляція.

У студентської молоді найчастіше спостерігаються проблеми у навчанні та спілкуванні, депресивні розлади і неконтрольована агресія. Відчуженість від реальності і патологічні зміни у характері призводять до того, що студенти з посттравматичним синдромом нерідко втрачають соціальні зв'язки (не спілкуються з родичами та друзями) і занурюються у самотність.

Для вивчення особливостей та проявів посттравматичного синдрому у студентів переміщених вищих навчальних закладів були обрані такі методики, як: «Місісіпська шкала» з метою вивчення стресових розладів (цивільний варіант); «Характерологічний опитувальник Г. Шмішека» з метою визначення типів акцентуацій характеру; «Картина світу» з метою аналізу індивідуальних особливостей образу світу.

У дослідженні взяли участь 40 осіб (юнаки і дівчата) віком 19-20 рік.

Нашими завданнями при проведенні емпіричного дослідження були такі: визначити присутність посттравматичного синдрому (розладу); надати оцінку посттравматичним реакціям; дослідити способи реагування на стресові ситуації; виявити акцентуації характеру; визначити рівень впливу збройного конфлікту на тип акцентуації характеру; діагностувати наявність порушення інтелекту; вивчити наявність застосування захисних механізмів; визначити суб'єктивне сприйняття минулого і майбутнього; дослідити механізми дезадаптації; діагностувати внутрішні кризи (успішно подолані, актуальні у теперішньому, можливі у майбутньому).

«Місісіпська шкала» з метою вивчення стресових розладів (цивільний варіант) надала нам такі результати: 15 студентів (37,5%) набрали до 77 балів і відповідно отримали нормальні показники. Більша частина, 25 осіб (62,5%), набрали від 78 до 97 балів та отримали показники з окремими симптомами посттравматичного стресу; тобто більшість із них до сих пір відчувають переживання,

а іноді й страх. Майже всі студенти надали максимальну кількість балів на такі твердження, як: «Я намагаюсь уникати всього, що могло б нагадати мені про те, що відбувалося зі мною у минулому» та «Я втрачаю рівновагу і відчуваю роздратування через дрібниці». Помітно, що воєнні дії вплинули на подальший розвиток студентів: велика кількість із них дратівливі, іноді відчувають страх, не можуть спокійно реагувати на ті чи інші події. Позитивним висновком, який можна зробити, є те, що у студентів відсутні ознаки клінічного варіанту посттравматичного стресу. Це означає, що вони уникли крайніх варіантів та за допомогою діагностування і психокорекційних методик можна привести їхній стан до спокою і рівноваги.

За методикою «Характерологічний опитувальник Г. Шмішека» у опитуванні серед 40 осіб ми виявили такі типи акцентуації особистості:

Таблиця 2.1. Кількість та відсоток осіб за типами акцентуації особистості (за методикою «Характерологічний опитувальник Г. Шмішека»)

Типи акцентуації особистості		
Циклотомічний тип	5	12,5%
Тривожний тип	10	25,0%
Збудливий тип	4	10,0%
Демонстративний тип	4	10,0%
Емотивний тип	5	12,5%
Неврівноважений тип	7	17,5%
Гіпертивний тип	3	7,5%
Афективно-екзальтований тип	2	5,0%

Найменша кількість опитуваних осіб (5,0%) належать до афективно-екзальтованого типу: тобто студенти легко переходять від стану захоплення до стану печалі, обидва з яких є основними супутниками цього типу. Наступний, гіпертивний тип (7,5%) характеризується підвищеним фоном настрою у поєднанні з оптимізмом і високою активністю. Збудливий тип (10,0%) характеризує студентів як імпульсивних та ослаблених до контролю над потягами і спонуканнями. Стільки ж відсотків (10,0%) спостерігається й у особистостей демонстративного типу, що означає знижений фон настрою, песимізм, фіксацію тінювих сторін життя, загальмованість. 5 осіб, тобто 12,5% належать до емотивного типу, який споріднений із афективно-екзальтованим, але прояви не настільки бурхливі. Особи цього типу вирізняються особливими вразливістю і чутливістю.

Також 12,5% студентів мають циклотомічний тип, зі зміною гіпертимічних і дистимічних фаз. Суттєва кількість осіб (17,5%) належать до неврівноваженого типу, характерною ознакою якого є надмірна стійкість афекту. Більшість студентів (25,0%) належать до тривожно-боязкого типу: схильні до страхів, боязкості і лякливості у середовищі, в якому вони перебувають.

Помітно, що на студентів досить сильно вплинула воєнна ситуація у окупованому регіоні. Для них характерна тривожність, агресія та швидка зміна настрою, іноді агресивна та неоднозначна реакція на події. Можна стверджувати, що така ситуація не тільки вплинула на студентів, але й продовжує впливати через різноманітні фактори та причини. Боязкість та страх пояснюється не тільки пережитими подіями, але й переживаннями за близьких (зокрема родичів, які проживають на території бойових дій). Зміна настрою також пояснюється неоднозначністю ситуації та тим, що студенти перебувають у зоні АТО та на її кордоні.

За методикою «Картина світу» 15,0% студентів мають картину безпосереднього оточення. Опосередковану, або метафоричну, картину світу мають 45,0%. Пейзажну картину світу мають 27,5% та планетарну картину світу – 12,5%:

Таблиця 2.2. Кількість та відсоток осіб за типами картин світу

Типи картин світу		
Картина безпосереднього оточення	6	15,0%
Опосередкована картина світу (метафорична)	18	45,0%
Пейзажна картина світу	11	27,5%
Планетарна картина світу	5	12,5%

Таблиця 2.3. Кількість та відсоток осіб за типами акцентуації особистості (за методикою «Картина світу»)

Типи акцентуації особистості		
Екстравертований розумовий тип	5	12,5%
Екстравертований сприйнятливий тип	10	25,0%
Екстравертований чуттєвий тип	4	10,0%
Екстравертований інтуїтивний тип	4	10,0%
Інтровертований розумовий тип	5	12,5%
Інтровертований сприйнятливий тип	7	17,5%
Інтровертований інтуїтивний тип	3	7,5%
Інтровертований чуттєвий тип	2	5,0%

Результати свідчать про те, що більшість учасників має опосередковану картину світу. Це помітно за їхнім стилем та зображенням на малюнку, який передає складний смисловий зміст, представлений у вигляді певного складного образу. Більшість малюнків були емфатичні, зі спробою передати атмосферу та безпосередньо відобразити відчуття. Із малюнків помітно, що більшість студентів відносять себе до екстравертованого сприйнятливого типу, для якого основний критерій цінності – певна сила відчуттів. Найбільш сильно витісняється інтуїція: тобто люди цього типу не довіряють своїм внутрішнім відчуттям та покладаються більше на думку інших людей. Надзвичайно розвинене об'єктивне почуття факту. Найчастіше це люди, для яких відчуттям є конкретний прояв життя, її повноти; вони не відчувають жаги до влади та більш зацікавлені в індивідуальному розвитку. Основні тенденції цього типу – від грубого шукача насолод до рафінованого естета. Витіснена інтуїція може розвиватися у фантазії ревнощів або стан страху, фобії, нав'язливі симптоми. Захворювання неврозом найважче лікувати розумним способом. Для усвідомлення будь-чого потрібні афекти.

Можна стверджувати, що перебування у зоні бойових дій позначилося на особистісному розвитку майже всіх студентів. Зрозуміло, що переживання та невпевненість у своєму майбутньому простежуються у малюнку. Відштовхування свого інтуїтивного відчуття пов'язане з тим, що студенти через пережиті травмуючі події бояться довіряти самим собі та намагаються перекласти тягар відповідальності. На малюнках видно, що вони сподіваються на краще майбутнє та часто фантазують на цю тему. Те, що більшість обрала саме сприйнятливий тип, також тісно пов'язано з воєнними подіями: студенти вже з обережністю ставляться до своїх почуттів та хочуть безпосередньо відчувати. Перш за все вони хочуть відчувати безпеку, спокій за своїх близьких та підтримку друзів. Одне з головних спостережень – це те, що майже всі малюнки виконані у яскравих фарбах, що означає відсутність серйозних посттравматичних порушень. Однак у деяких малюнках можна простежити тривожність середнього рівня. Фактично це є нормою, бо пережиті травматичні ситуації не могли не позначитися на людині.

У дослідженні ми приділили особливу увагу студентам переміщених вищих навчальних закладів, які були змушені покинути свої домівки і продовжити навчання на неокупованій території. Тим самим їм довелося зробити певний вибір і стати вимушеними переселенцями.

Щодня вони зазнають негативного впливу на свій психічний стан унаслідок матеріальних проблем та емоційного дисбалансу.

Наслідком пережитих подій може стати посттравматичний стресовий синдром (розлад), який суттєво може вплинути на якість психологічного здоров'я людини та неадекватне функціонування особистості у соціумі. Адже, якщо вчасно не діагностувати стадію розвитку розладу (гостра, хронічна, відстрочена), то людина може зазнати серйозних клінічних, психологічних, фізіологічних, ендокринних і метаболічних змін в організмі, що здатні викликати додаткову низку проблем.

Відповідно до сучасних поглядів у галузі психології, стрес стає травматичним, коли результатом впливу стресора є порушення у психічній сфері за аналогією до фізичних порушень. У цьому випадку порушується структура «самості», когнітивна модель світу, афективна сфера, неврологічні механізми, що керують процесами навчання, система пам'яті тощо. В якості стресора у таких випадках виступають травматичні події – екстремальні кризові ситуації, що стають потужним негативним наслідком, ситуації загрози життю для самого себе або значущих близьких. Такі події корінним чином порушують почуття безпеки індивіда, викликаючи переживання травматичного стресу, психологічні наслідки якого різноманітні. Факт переживання травматичного стресу для деяких людей стає причиною появи у них посттравматичного стресового розладу.

У мотиваційній сфері зміна ієрархії потреб і ціннісних орієнтацій призводить до зниження рівня домагань і різкого падіння самооцінки: важко переживати неможливість задоволення потреб як вищих, так і нижчих рівнів. У переселенців спостерігається погіршення пам'яті, концентрації уваги, виразна неуважність. Трансформуються цінності та ідеали, уявлення про себе, світ, інших людей. Переселенців переслідують постійний страх і підвищена тривожність. Психологічні травми, отримані у зоні воєнних дій, накладаються на невпевненість у своєму завтрашньому дні.

Виразно помітна зміна поведінкових проявів. Особливо виділяються такі характеристики, як непередбачуваність вчинків та немотивована пильність. Інколи навіть зовсім невинні стимули можуть викликати агресивну афектацію або переляк. Виразними є алогічність і непослідовність у вчинках, що свідчить про розгубленість і погану адаптивність до зміни середовища. Водночас, емоційні стреси за своїм походженням зазвичай соціальні, і стійкість до них у різних людей різна. Стресові реакції на психосоціальні труднощі є

не стільки наслідком останніх, скільки інтегративною відповіддю на когнітивну їх оцінку і емоційне збудження.

Для вивчення особливостей та проявів посттравматичного синдрому у студентів переміщених вищих навчальних закладів ми застосовували такі методики, як: «Місісіпська шкала» з метою вивчення стресових розладів (цивільний варіант); «Характерологічний опитувальник Г. Шмішека» з метою визначення типів акцентуацій характеру; «Картина світу» з метою аналізу індивідуальних особливостей образу світу.

За результатами експериментального дослідження можна констатувати, що психологічно травматична ситуація не тільки вплинула на студентів, але й продовжує впливати через різноманітні фактори та причини. Боязкість та страх пояснюється не тільки пережитими подіями, але й переживаннями за близьких (зокрема родичів, які проживають на території бойових дій). Зміна настрою також пояснюється неоднозначністю ситуації та тим, що студенти перебувають у зоні АТО та на її кордоні. Водночас, наявність відчуття стресу засвідчує адекватне розуміння студентами поточної загрозливої ситуації. Адекватна настороженість є природною; причому студенти намагаються випрацювати власну дієву життєву позицію.

Намагаючись сприяти вирішенню проблеми, ми розробили корекційну програму протидії посттравматичному синдрому у студентів та уклали рекомендації для студентів, батьків та викладачів переміщених вищих навчальних закладів. Перспективою проведеного дослідження є практична психологічна допомога вимушених переселенцям.

References:

1. Ахмедова Х.Б. Посттравматические личностные изменения у гражданских лиц, переживших угрозу жизни / Х.Б. Ахмедова // Вопросы психологии : Научный журнал. – 2004. – № 3. – С. 93-102.
2. Багери М. Социокультурная динамика психического здоровья личности в ситуации преднамеренной и вынужденной миграции : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Багери Масуд. – М., 2005. – 196 с.
3. Вынужденные мигранты: интеграция и возвращение / Ответ. ред. В.А. Тишков. – М. : Институт этнологии и антропологии РАН, 1997. – 308 с.
4. Донченко Е.А. Личность: конфликт, гармония / Е.А. Донченко, Т.М. Титаренко. – К. : Политиздат Украины, 1987. – 158 с.
5. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Николай Дмитриевич Левитов. – М. : Просвещение, 1964. – 344 с.

6. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / Ирина Германовна Малкина-Пых. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
7. Международная классификация болезней (10-й пересмотр). Классификация психических и поведенческих расстройств [клинические описания и указания по диагностике]. / Перевод : С.Ю. Циркин, Ю.Л. Нуллер. – СПб., 2005. – 306 с.
8. Мишин Г.И. Отрицательные эмоции и их преодоление. О профилактике нервно-психических расстройств / Г.И. Мишин. – М. : Медицина, 1984. – 80 с.
9. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье ; [пер. с англ. А.Н. Лук, И.С. Хорол]. – М. : Прогресс, 1979. – 123 с.
10. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса : практикум / Надежда Владимировна Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.
11. Hobfoll S. E. Stress, Culture, and Community / Stevan E. Hobfoll. – N. Y. : Springer US, 1998. – 296 p.
12. Papadopoulos R.K. Refugees and Psychological Trauma: Psychosocial Perspectives [Electronic resource] / Renos K Papadopoulos. – Access mode : http://isites.harvard.edu/fs/docs/icb.topic920418.files/arc_1_10refandpsych-1.pdf.

Transliteration of References:

1. Akhmedova Kh.B. (2004). Posttravmatycheskiye lychnostnyye yzmeneniya u hrazhdanskykh lyts, perezhivshykh uhrozu zhyzny / Kh.B. Akhmedova // Voprosy psikhologii : Nauchnyi zhurnal. № 3. S. 93-102.
2. Bahery M. (2005). Sotsyokulturnaja dinamika psikhicheskoho zdorovja lichnosti v situatsii prednamerenoj i vynuzhdennoi mihratsii: dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.01 / Bahery Masud. M. 196 s.
3. Vynuzhdennye mihranty: intehratsiya i vozvrashchenye / Otvet. red. V.A. Tyshkov. M.: Institut etnologii i antropologii RAN, 1997. 308 s.
4. Donchenko E.A. (1987). Lichnost: konflikt, harmonija / E.A. Donchenko, T.M. Tytarenko. K. : Politizdat Ukrainy. 158 s.
5. Levitov N.D. (1964). O psikhicheskikh sostoianiakh cheloveka / Nikolai Dmytryevych Levitov. M.: Prosveshchenie. 344 s.
6. Malkina-Pykh I.H. (2005). Tkstremalnye situatsii / Irina Hermanovna Malkina-Pykh. M.: Izd-vo Eksmo. 960 s.
7. Mezhdunarodnaia klassifikatsiya boleznei (10-y peresmotr). Klassifikatsiya psikhicheskikh y povedencheskikh rasstroistv [klinicheskie opisaniya i ukazaniya po diahnostike]. / Perevod: S.Yu. Tsyркun, Yu.L. Nuller. SPb., 2005. 306 s.
8. Mishyn H.Y. (1984). Otritsatelnye emotsii i ikh preodolenie. O profilaktike nervno-psikhicheskikh rasstroistv / H.Y. Mishin. M. : Meditsyna. 80 s.
9. Sele H. (1979). Stress bez distressa / H. Sele ; [per. s angl. A.N. Luk, Y.S. Khorol]. M.: Progress. 123 s.
10. Tarabrina N.V. (2001). Praktikum po psikhologii posttravmatycheskoho stressa : praktikum / Nadezhda Vladymyrovna Tarabryna. SPb.: Piter. 272 s.

11. Hobfoll S.E. (1998). *Stress, Culture, and Community* / Stevan E. Hobfoll. N.Y.: Springer US. 296 p.
12. Papadopoulos R.K. *Refugees and Psychological Trauma: Psychosocial Perspectives* [Electronic resource] / Renos K Papadopoulos. – Access mode : http://isites.harvard.edu/fs/docs/icb.topic920418.files/arc_1_10refandpsych-1.pdf.

The Author

Alyona Olegivna ZAVGORODNYA
*Teacher of the Department of Psychology and Pedagogy,
"Horlivka Institute of Foreign Languages",
DVNZ DSPU,
Bakhmut, Ukraine*E-mail: zavgorodniy99_00@mail.ru

Abstracts

АЛЬОНА ЗАВГОРОДНЯ. Психологічне дослідження пост-травматичного синдрому у студентів переміщених вищих навчальних закладів. В даній статті виявлені та проаналізовані основні складові проблеми психологічного дослідження особливостей посттравматичного синдрому у студентів переміщених вищих навчальних закладів внаслідок пережитих травмуючих ситуацій в зоні бойових дій. В роботі представлено емпіричне дослідження у відповідності з обраною проблематикою.

Ключові слова: посттравматичний синдром, ознаки стресу, травмуючі ситуації, бойові дії, переміщенні навчальні заклади.

ALONA ZAVGORODNYA. Badania psychologiczne zespołu stresu pourazowego u studentów przeniesionych uczelni wyższych. W artykule zidentyfikowano i przeanalizowano główne elementy problemu badania psychologicznego cech zespołu stresu pourazowego u studentów przeniesionych uczelni wyższych w wyniku przeżytych sytuacji traumatycznych w strefie działań wojennych. Przedstawiono badanie empiryczne w odniesieniu do wybranego problemu.

Słowa kluczowe: zespół stresu pourazowego, oznaki stresu, sytuacje traumatyczne, działania wojenne, przeniesione placówki edukacyjne.

* Матеріал підготовлено у 2017 році (коли тривав 4-й рік війни, яку в 2014 році розпочала Росія проти України) і вперше представлено на I-й Міжнародній Міждисциплінарній Асамблеї "ІТСТР: дорослі, діти та родини в ситуації війни" (8-10 грудня 2017 року, м. Київ, Україна) (Ред.)



ISSN 2450-6486

<http://ehs.eeipsy.org>DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.2.08>

This publication was made with the funds of a joint Grant of
EEIP (Ukraine - France) and ChF "Education: Future"



Тетяна КУЙДИНА,
Олександра БЕЛЬОРІН-ЕРРЕРА,
Ірина КОРЖЕНКО,
Юлія СТАРОСЕЛЬСЬКА,
Вячеслав ЩИРОВ

Подолання посттравматичного стресового розладу студентів у системі формування здоров'язбережувального світогляду

TETYANA KUIDINA, OLEKSANDRA BELORIN-HERRERA, IRYNA KORZHENKO, YULIIA STAROSELSKA, VIACHESLAV SHCHYROV. **Overcoming of posttraumatic stress among students in the system of formation of health-saving outlook.** *The article deals with the history of the emergence of the concepts of «psychogenic disorders», «post-traumatic stress disorder», analyzes the types of violations of social adaptation, which are observed under the influence of radical social*



Received 05.20.2023
Peer-reviewed 06.01.2023
Revised version received 06.18.2023
Accepted 06.25.2023

changes, provided modern methods used to diagnose these conditions. The article deals with the activity of the valeology department of the Kharkiv V.N. Karazin National University in search of an effective and accessible method of overcoming post-traumatic stress disorder among students. The brief description of hardware-software complexes of diagnostics and monitoring of health, providing an opportunity to study various levels of action, psychological and physiological processes on the human body on the metabolic, cellular, tissue, organ-system and other levels, including psychophysiological, to establish the effectiveness of the methodology Overcoming and preventing post traumatic stress disorder among students with the help of techniques TRE (Trauma Releasing Exercises) in the system of formation of health-saving outlook. The results obtained during the study confirm the effectiveness of techniques for relieving stress, stress and traumatic experience (TRE) and suggest that the technique can be used to develop a set of preventive measures and recommendations for working with the population under the conditions of a long-term emergency situation.

Key words: post-traumatic stress disorder, technique for relieving stress, stress, health-saving outlook, students.

1. Постановка проблеми

Проблеми війни і миру знаходились у центрі уваги видатних мислителів, починаючи з античних часів. Над їх розв'язанням міркували: Демокріт, Сократ, Платон, Арістотель, Цицерон, Е. Роттердамський, Я. Коменський, Ф. Бекон, Т. Гоббс, Дж. Локк, Б. Спіноза, Вольтер, Ж. Ж. Руссо, І. Кант, Гегель та інші видатні діячі різних епох [13].

Сучасні дослідники стану українського суспільства, зокрема С. Кононенко [8], дають свою оцінку ситуації в країні. Наша держава переживає вкрай складний період свого розвитку, що характеризується низкою політичних, економічних, соціальних проблем. Військові дії на південному сході України стають значним психотравмуючим фактором, що чинить згубний вплив на здоров'я особистості та духовно-світоглядний стан суспільства в цілому.

У ході військових дій особливо сильно страждає мирне населення, яке опинилося між двох вогнів. У останні роки значно підвищилась кількість студентів, які під тиском геополітичних обставин були змушені покинути рідні домівки.

У результаті проведених досліджень специфіки взаємозв'язків рівня посттравматичного стресу з статевіковими особливостями захисної поведінки у осіб, що пережили психотравмуючі події в умовах тривалої надзвичайної ситуації, з'ясувалося, що саме представники юнацького віку найбільш сильно переживають ознаки посттравматичного стресу і у них, відповідно, висока особистісна тривожність [16]. Це пояснює зростання числа емоційних, психосоматичних розладів і, як наслідок, порушення фізичного здоров'я серед студентської молоді з зони проведення антитерористичної операції.

Актуальність теми даної статті обумовлена, по-перше, високою соціальною значимістю проблеми в сучасному суспільстві, появою психогенних розладів (ПР) внаслідок специфічного дистресу; по-друге, потребою в цілісному теоретико-методологічному аналізі комплексного підходу подолання посттравматичного стресу у студентської молоді; по-третє, необхідністю розробки та впровадження методик шляхом застосування яких можливо мінімізувати вплив посттравматичного синдрому на студентську молоддь.

Участь в боях, перебування в зоні бойових дій, фізичні травми, втрата близьких, житла та роботи, потрапляння в ситуацію заручника та біженця, повна невизначеність положення з неможливістю прогнозувати майбутнє створюють драматичні соціальні обставини, що має психотравмуючий вплив на людей.

Умовно виділяють *три типи порушень соціальної адаптації* під впливом радикальних суспільних змін:

- *аномічний варіант* характеризується замкнутістю у собі, втратою життєвого тону, активності та цілеспрямованості, зниженням кола інтересів, зневірою у свої сили;
- *диссоціальний варіант* проявляється схильністю до афективних вибухів, легковажністю. Знижується толерантність до психотравмуючих ситуацій з конфліктністю і легким виникненням агресивності поведінки;
- *магіфренічний варіант* характеризується специфічними змінами світогляду і поведінки з домінуванням ідей магічного змісту (що не відповідають здоровому глузду, життєвому досвіду та освіті). Різноманітні форми магічної (релігійної та окультної) діяльності визначають життєвий устрій.

Ситуація озброєного протистояння викликає психічну травму і характеризується як етіологічний фактор ПР. Постраждалі

оцінюють те, що відбувається як результат діяльності певних людей. Це призводить до формування у свідомості образу «ворога». Легко виникає почуття ворожості та озлоблення по відношенню до тих, кого вважають винними у своїх стражданнях.

Спеціалістами описано етапи розвитку психогенних розладів:

1) *Гостра реакція на стрес* виникає у відповідь на ситуацію безпосередньої небезпеки для життя та фізичного здоров'я. Розлад виникає безпосередньо після початку надзвичайної ситуації (рідше – на протязі 3 діб). Тривалість реакції зазвичай не перевищує кілька годин. Якщо надзвичайна ситуація не розв'язується, через 24–48 годин психопатологічна симптоматика починає послаблюватись і сходить до мінімуму на протязі 3 діб. У клініці домінує афективне звуження свідомості з явищами легкої приголомшеності, в емоційній сфері переважають страх, жах, безпомічність. Грубо порушена концентрація уваги з неможливістю цілісного і послідовного сприйняття. Послідовне мислення з усвідомленням ситуації неможливе. Втрачена здатність до вольового контролю поведінки. Тяжкість стану досягає психотичного рівня з відсутністю критичної оцінки свого стану.

2) Після завершення гострої реакції на стрес розпочинається так званий *перехідний період* тривалістю від 5 діб до 30 днів. З'являються загальна розбитість, головні болі в потиличній ділянці, порушення сну, підвищена стурбованість про фізичне здоров'я, напруженість, тривожність, нерішучість, небажання брати на себе відповідальність. Як правило, посилюється апетит і хворий стає нерозбірливим в їжі. Активна поведінка направлена на мінімізацію загрози для життя, створюються запаси продуктів харчування і предметів першої необхідності. Життєвий устрій стає більш примітивним. Характерним феноменом являється внутрішня ревізія своєї поведінки в період надзвичайної ситуації, коли свої вчинки співставляються з уявою про моральні стандарти.

Наступним етапом розвитку ПР внаслідок військового протистояння являється поява *посттравматичного стресового розладу (ПТСР)*. Він носить затяжний характер. Період розладу може тривати до 6 місяців [16, 20].

Діагноз «посттравматичний стресовий розлад» зайняв одне з центральних місць в числі так званих нових прикордонних психічних розладів у кінці ХХ століття. Хоча деякі дослідники відносять початок вчення про травматичні неврози до кінця ХVІІІ століття, коли в Західній

Європі почалася науково-технічна революція, яка характеризувалась механізацією виробництва, розвитком транспортних мереж, що, в свою чергу, призвело до зростання травматизму в результаті нещасних випадків. Однак, спочатку «травматичними» розладами займалися переважно військові психіатри, що досліджують емоційні реакції у жертв та учасників штучно створеної катастрофи – війни.

Поняття «посттравматичний стресовий розлад» вперше згадується в американській класифікації DSM-III в 1960 році, де вона розглядалася в рамках невротичних розладів на основі діагностичних критеріїв, розроблених М. Horowitz [18].

Накопичені знання стали причиною еволюції психіатричної класифікації. Як відомо, в 1952 році опубліковано перше видання «Діагностичного і статистичного керівництва психічних розладів» (DSM-I; APA, 1952), куди увійшла категорія з первинними стресовими реакціями, яка характеризується тим, що людина піддалася екстремальному емоційному і фізичному стресу, такому, наприклад, як війна. З DSM-II (APA, 1968) дана категорія була видалена, і стрес, пов'язаний з війною, представлений в контексті адаптивних реакцій жертви. У 1980 р було опубліковано DSM-III (APA, 1980), а в 1986 - DSM-III-R з мінімальними змінами. У 1994 р. в світ вийшло нове «Діагностичне та статистичне керівництво психічних розладів» четвертого видання (DSM-IV; APA, 1994), куди увійшло сучасне клінічне визначення ПТСР, із внесеними змінами [2].

На сучасному етапі велика частина робіт по ПТСР присвячена епідеміології, етіології, динаміці, діагностиці та терапії ПТСР. Дослідження проводяться на різних контингентах: учасників бойових дій, жертв насильства і тортур, антропогенних і техногенних катастроф, хворих із загрозливими життю захворюваннями, біженців, пожежників, рятувальників тощо.

Основні поняття, які використовують дослідники, що працюють в цій галузі, це «травма», «травматичний стрес», «травматичні стресори», «травматичні ситуації» і «посттравматичний стресовий розлад».

На психологічному рівні симптоми посттравматичного стресового розладу представляють сукупність взаємопов'язаних характеристик (симптомокомплекс), що входить в семантичне поле категорії «посттравматичний стрес».

Рівень ПТС пов'язаний з особистісною та ситуаційною тривожністю, психопатологічними параметрами, виразністю

ознак депресії і соціо-демографічними характеристиками. Високий рівень посттравматичного стресу кореспондує з клінічною картиною ПТСР [11].

Учені мають різні підходи щодо лікування ПТСР. На думку Н. Бундала, найбільш доцільним вважається комбіноване лікування ПТСР. Лікарська терапія ПТСР повинна йти рука об руку з роздільною здатністю психо-травмуючої ситуації і психотерапією [2]. Такої ж думки дотримуються В. Вяткіна, А. Погосов, М. Stein [19]. Однак фахівці відзначають, що принципи психолого-психіатричної допомоги в надзвичайних ситуаціях добре розроблені в основному в гострий період психічної травми [7]. Лікування ж хронічного ПТСР, на думку В. Волошина, вимагає сучасних, диференційованих підходів з урахуванням особливостей клінічної картини [3].

У пошуках ефективної та доступної методики подолання та профілактики ПТСР кафедрою валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна у рамках НДР «Концепція формування здоров'язбережувального світогляду як фундаментальної платформи розвитку сучасної освіти» [9] було організовано 2-х денний семінар «Нейропсихологічні основи травми і впровадження методу TRE (Trauma Releasing Exercises) для позбавлення від стресу і психологічної травми».

Експериментальною групою в дослідження були студенти у кількості 10 осіб.

Метою семінару було опанування викладачами та студентами теоретичними та практичними знаннями про способи подолання стресу, зняття внутрішньої напруги за допомогою спеціальних вправ для подальшого впровадження їх в освітній процес під час викладання дисциплін валеологічного спрямування задля нівелювання наслідків посттравматичного синдрому у студентів.

Задачі, поставлені організаторами семінару:

1. організація особистісно орієнтованого навчання з урахуванням психофізіологічних і соціальних можливостей студентів;
2. аналіз і систематична діагностика фізичного та психічного стану, індивідуальних психосоматичних показників особистості;
3. організація системи рекреаційних, корекційних і реабілітаційних заходів для студентів за допомогою техніки TRE;
4. навчання методикам самодіагностики, самооцінки, самокорекції та самоконтролю;
5. формування ціннісних установок та життєвих пріоритетів на здоров'я та самореалізацію особистості.

Техніка для зняття напруги, стресу і травматичного досвіду (TRE) складається з семи вправ, які служать для стимуляції нейрогенного тремтіння. Метою зазначеного тремтіння є зменшення симптоматики посттравматичних синдромів стресових розладів (ПТСР) і подальших скарг, що викликаються стресом.

Розслаблення великого поперекового м'яза досягається через його перенапруження. Дія тремору, викликаного п'ятьма TRE-вправами, полягає у почутті розслаблення, в покращеному фізичному відчутті, в більшій здатності переносити афект, а також у збільшеному періоді толерантності.

Механізм тремору може зменшувати або стримувати активність мигдалеподібного тіла так, що нейронні мережі з вмістом травми в процедурній пам'яті повільно зникають. Нейрогенний тремор може стерти негативні невральні мережі і створювати позитивні.

Кассіані-Інгоні описує вплив механізму тремору так, що в результаті повторного тремтіння в нервово-м'язовому з'єднанні виникає зміна, тобто зміни встановлюються на рівні нейромедіаторів. Зміни можуть виникати в центральній та периферичній нервовій системі на рівні пропріоцептивної інформації. Кассіані-Інгоні доводить, що в результаті механізму тремору проявляється подібна активність кривих, що відображають зміни біопотенціалів головного мозку, як у випадку медитації. Альфа-хвилі, як відомо, відповідають за почуття спокою і розслаблення, радості і самоосмислення.

Камаротті описує, що нейрогенне тремтіння регулює викид серотоніну і церебральної ГАМК, і згодом, через знижену активність мигдалеподібного тіла, знижується напруга [12].

Увесь комплекс вправ можна розділити на дві частини: перша спрямована на те, щоб дати сильне навантаження м'язам ніг і попереку. Ослаблені в результаті цих вправ м'язи не зможуть більше утримувати сильну напругу, і в них виникне тремтіння. Друга частина комплексу сприяє тому, щоб це тремтіння утримати і підсилити. Саме через нього відбувається процес вивільнення надмірної напруги в м'язах.

Зовнішні прояви цього процесу дуже різноманітні: починаючи від дрібного посмикування стегон або ритмічного розгойдування тазу, закінчуючи сильною тряскою, в яку втягується все тіло. Триває це недовго, як правило, весь процес займає близько 5 хвилин.

Комплекс вправ має викладатися підготовленою людиною, яка вже пройшла курс. Вправи для зняття напруги, стресу і травми

можуть виконуватися в групах, як індивідуальна терапія і як метод самопомоги, використаний самостійно вдома.

Протипоказаннями для застосування техніки TRE є: вагітність, біль у колінах, суглобах, у попереку [14].

Високу надійність і достовірність результатів дослідження ефективності даного тренінгу у подоланні посттравматичного стресового розладу підтверджено сучасними методиками та апаратно-програмним діагностуванням.

Методики:

1. Шкала клінічної діагностики ПТСР (CAPS-DX) – дозволяє визначити наявність ознак ПТСР, як на даний момент, так і протягом періоду життя після травматичної події [15].
2. Методика багатовимірною вимірювання копінга «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (КППС) [10].
3. Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index) дозволяє діагностувати всю систему механізмів психологічного захисту (МПЗ), виявити як провідні, основні механізми, так і оцінити ступінь напруженості кожного [5].
4. Шкала особистісної та реактивної тривожності Спілбергера-Ханіна (LUJPT) дозволяє виміряти тривожність і як властивість особистості, і як емоційний стан [6].
5. Опитувальник депресивності Бека (BDI) призначений для оцінки наявності депресивних симптомів у обстежуваного на поточний період [14].
6. Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (УСК) дозволяє виміряти інтернальність-екстернальність в міжособистісних і сімейних відносинах [6].
7. Особистісний профіль за Айзенком (EPP-S) призначений для діагностики екстраверсії / інтроверсії і нейротизму [1].

Діагностування було здійснене на рівні цілісного організму за допомогою апаратно-програмного комплексу «Комплексу медичного експертного» («КМЕ»).

Можливості методу: метод дозволяє визначати, якою є досліджувана дія здоров'я – збережувальна чи споживна. Цей метод дозволяє проводити енергоінформаційні й фізіологічні дослідження різних клітин, тканин, органів і систем організму на єдиній методичній основі спектральнодинамічних вимірювань на будь-якому рівні окремо, в будь-яких поєднаннях і в цілісній сукупності, тобто на рівні цілісного організму [4].

2. Результати дослідження

Для дослідження впливу запропонованих вправ діагностування проводили в чотири етапи: 1 – перед початком семінару, 2 – наприкінці першого дня після вправ, 3 – перед початком другого дня семінару, 4 – наприкінці семінару.

За результатами проведеного експерименту встановлено, що на початок семінару кількість студентів з мінімальним рівнем стресового стану складало 50%, (рис 1).

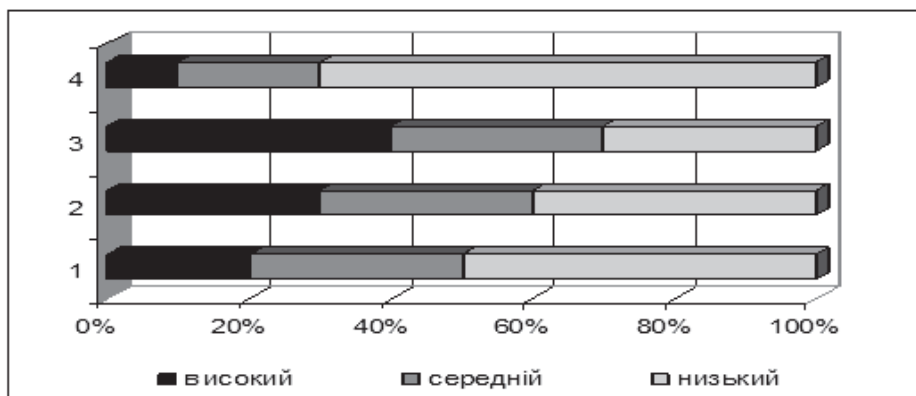


Рис. 1. Рівень прояву стресового стану у студентів при участі в семінарі засвоєння методу TRE

Примітки: 1- перший день, до семінару; 2 – перший день, після семінару; 3 – другий день, до семінару; 4 – другий день, після семінару.

Наприкінці семінару спостерігалася позитивна динаміка, кількість студентів з мінімальним рівнем стресового стану зросла на 20% й досягла 70%. Але необхідно відзначити, що кількість студентів з високим рівнем стресового стану зросла на кінець першого дня після вправ на 10%, а на початку другого дня кількість студентів з високим рівнем стресового стану складало 40%. Отже, під час семінару рівень стресу знизився на 10% (з 20% – на початок семінару до 10% наприкінці) (рис. 1).

Пояснення даному процесу ми можемо знайти у роботах відомих психологів (О. Лоуена, В. Райха, О. Кочаряна), які зазначають, що за допомогою різних технік впливу на м'язові затиски, ми допомагаємо звільнити стримувані невідреаговані проблеми, почуття, які «живуть»

утілі, допомагаючи розрядити неконструктивні тілесні, а разом з ними і психологічні блоки. На початковому етапі зняття психологічних блоків та м'язових затисків можемо спостерігати загострення хронічних захворювань і посилення тривожності та агресії, що й підтверджують отримані результати діагностування (рис. 2).

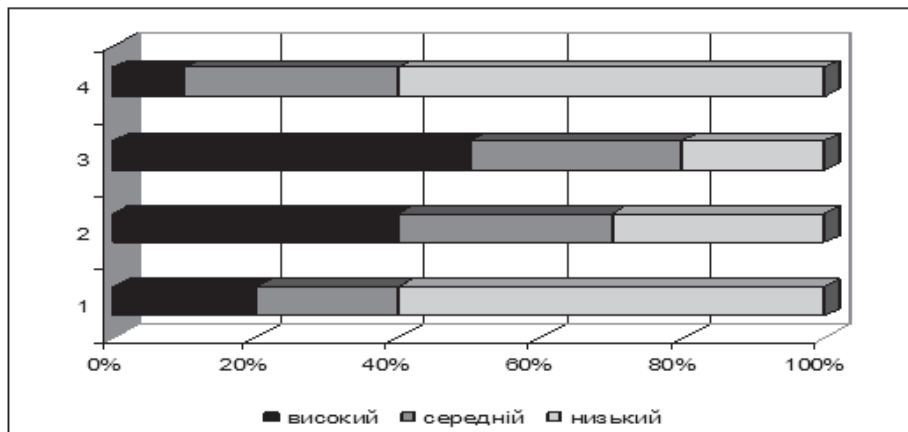


Рис. 2. Рівень напруги ВНС у студентів при участі в семінарі засвоєння методу TRE

Примітки: 1- перший день, до семінару; 2 – перший день, після семінару; 3 – другий день, до семінару; 4 – другий день, після семінару.

Стрес чинить вплив практично на всі функціональні системи організму, але більш явні прояви стосуються саме вегетативної системи. Цей показник на протязі тренінгу мав значні кількісні зміни. Так, на початок семінару (рис. 2) кількість студентів з низьким рівнем напруги ВНС складала 60 %, високий рівень напруги ВНС спостерігався у 20 % студентів. На кінець першого дня після вправ й початок другого дня спостерігалось зростання кількості студентів з високою напругою ВНС (40% та 50% відповідно).

Завдяки релаксаційним вправам (методу TRE) на кінець семінару відбувається зниження напруги ВНС. Високий рівень напруги мають 10 %, середній – 30 % та низький – 60 % студентів.

Також протягом семінару проводилося опитування (письмове тестування) учасників щодо самопочуття. Вранці другого дня 30 % опитуваних переживали почуття тривожності, 20 % – агресію, у 50 % проявилися симптоми хронічних захворювань. На кінець семінару

всі учасники відчували приплив життєвої енергії, перебували в гарному настрої, покращилося самопочуття.

3. Висновки

Таким чином, отримані результати діагностики дають підставу стверджувати, що техніка для зняття напруги, стресу и травматичного досвіду (TRE) може бути використана при розробці профілактичних заходів і рекомендацій по роботі з населенням в умовах тривалої надзвичайної ситуації. Теоретичні результати дослідження та практичні надбання можуть застосовуватись при розробці відповідних лекційних курсів та тренінгів-семінарів валеологічних і психологічних дисциплін. Також матеріал з проведення даної техніки може бути використаний при розробці нових, сучасних програм надання спеціалізованої допомоги особам, які пережили психотравмуючі події при виборі ефективних стилів подолання стресових впливів.

References:

1. Айзенк Г. Дж., Вильсон Г. Дж., К. Дж. Джексон Личностный профиль по Айзенку. Москва : «Когито-Центр», 1999. 50 с.
2. Бундало Н. Л. Посттравматическое стрессовое расстройство (клиника, динамика, факторы риска, психотерапия) : дис. ... д-ра мед. наук: психиатрия : Санкт-Петербург. 2009. 347 с.
3. Волошин В. М. Типология хронического посттравматического стрессового расстройства // Журн. неврол. и психиатрии имени С. С. Корсакова. 2004, №1. С. 17–23.
4. Гончаренко М. С. Валеологічний інструментарій апаратно-програмної діагностики й моніторингу здоров'я: методичний посібник. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2012. 148 с.
5. Каменская В. Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта. СПб : Детство-пресс, 1999. 143 с.
6. Карелин А. А. Большая энциклопедия психологических тестов. Москва : Эксмо, 2007. 416 с.
7. Кекелидзе З. И., Черников А. М., Шукин А. Б. Психиатрия чрезвычайных ситуаций // Старые и новые проблемы пограничной психиатрии : сб. науч. тр. под ред. Ю. А. Александровского. Москва, 1997. С. 310–330.
8. Кононенко С. Держава і суспільство громадян [Електронний ресурс] // Наукові записки Ін-ту політ. та етнонац. досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України. 2013, №6. С. 5–13. – Режим доступу: http://www.ipiend.gov.ua/img/scholarly/file/nz_68_site_72.pdf.

9. Корженко І. О., Бельорін-Еррера О. М. Концепція здоров'яорієнтованого світогляду. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія. За заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 244–250.
10. Крюкова Т. ІІ. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома : Авантитул, 2007. 60 с
11. Погосов А. В., Смирнова Л. В. Посттравматическое стрессовое расстройство // Соц. и клин, психиатрия. 2002, №3 (25). С. 42–50.
12. Посттравматическое стрессовое расстройство. Международная (Россия–Армения–Беларусь–Украина) коллективная монография под ред. В. А. Соддаткина : ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава России. Ростов н/Д : Изд-во РостГМУ, 2015. 624 с.
13. Ряшко О. В., Остапенко Л. О. Проблеми війни і миру у філософії Канта, Гегеля, Фіхте. 2016.
14. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб. : Питер, 2001. 272 с.
15. Тарабрина Н. В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч. 1. Теория и методы. Когито-Центр, 2007. 207 с.
16. Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса: интегративный подход : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.04. Санкт-Петербург, 2008. 362 с.
17. Хажуев И. С. Посттравматический стресс и защитно-совладающее поведение в условиях чрезвычайной ситуации : дис. ... канд. психол. наук: психология развития, акмеология. Москва, 2013. 158 с.
18. Marshall R. D., Turner J. B., Lewis-Fernandez R. Symptom patterns associated with chronic PTSD in male veterans: new findings⁴ from the National Vietnam Veterans Readjustment Study // J. Nerv. Ment. Dis. 2006. V. 194. №4. P. 275–278.
19. Stein M. B. A 46-year-old man with anxiety and nightmares after a motor vehicle collision // JAMA, 2002. V. 288. P. 1513–1522.
20. Психопатологічні наслідки військових конфліктів. – Режим доступу: <http://ronmb.org.ua/articles/psihopatologichni-naslidki-viyskovih-konfliktiv.html>

Transliteration of References:

1. Ajzenk G. Dž., Vil'son G. Dž., K. Dž. Džekson (1999). Ličnostnyj profil'po Ajzenku. Moskva : «Kogito-Centr». 50 s.
2. Bundalo N. L. (2009). Posttravmatičeskoe stressovoe rasstrojstvo (klinika, dinamika, faktory riska, psihoterapiâ) : dis. ... d-ra med. nauk: psichiatriâ : Sankt-Peterburg. 347 s.
3. Vološin V. M. (2004). Tipologii hroničeskogo posttravmatičeskogo stressovogo rasstrojstva // Žurn. nevrol. i psichiatrii imeni S. S. Korsakova. №1. S. 17–23.
4. Gončarenko M. S. (2012). Valeologičnij instrumentarij aparatno-programnoi diagnostiki j monitoringu zdorov'â: metodičnij posibnik. Harkiv : HNU imeni V. N. Karazina. 148 s.

5. Kamenskaâ V. G. (1999). Psihologičeskaâ zašita i motivaciâ v strukture konflikta. SPb : Detstvo-press. 143 s.
6. Karelin A. A. (2007). Bol'shaâ ênciklopediâ psihologičeskikh testov. Moskva : Èksmo. 416 s.
7. Kekelidze S. I., Černikov A. M., Šukin A. B. (1997). Psihiatriâ črezvyčajnyh situacij // Starye i novye problemy pograničnoj psihiatrii : sb. nauč. tr. pod red. Ŭ. A. Aleksandrovsogo. Moskva. S. 310–330.
8. Kononenko S. (2013). Deržava i suspil'stvo gromadân [Elektronnij resurs] // Naukovì zapiski Ĥn-tu polit. ta etnonac. doslidžen'ïm. Ĥ. F. Kurasa NAN Ukraïni. # 6. S. 5–13. – Režim dostupu: http://www.ipiend.gov.ua/img/scholarly/file/nz_68_site_72.pdf.
9. Korženko Ĥ. O., Bel'orin-Errera O. M. (2017). Koncepciâ zdorov'âoriêntovanogo svitoglâdu. Zagal'na teoriâ zdorov'â ta zdorov'âzberežennâ : kolektivna monografiâ. Za zag. red. prof. Ŭ. D. Bojčuka. Harkiv: Vid. Rožko S. G. S. 244–250.
10. Krûkova T. Ĥl. (2007). Metody izučeniâ sovladaûšego povedeniâ: tri koping-škaly. Kostroma : Avantitul. 60 s
11. Pogosov A. V., Smirnova L. V. (2002). Posttravmatičeskoe stressovoe rasstrojstvo // Soc. i klin. psihiatriâ. # 3 (25). S. 42–50.
12. Posttravmatičeskoe stressovoe rasstrojstvo. Meždunarodnaâ (Rossiâ–Armeniâ–Belarus'–Ukraina) kollektivnaâ monografiâ pod red. V. A. Soldatkina : GBOU VPO RostGMU Minzdrava Rossii. Rostov n/D : Izd-vo RostGMU, 2015. 624 s.
13. Râško O. V., Ostapenko L. O. (2016). Problemi vïjni i miru u filosofii Kanta, Gegelâ, Fihte.
14. Tarabrina N. V. (2001). Praktikum po psihologii posttravmatičeskogo stressa. SPb.: Piter. 272 s.
15. Tarabrina N. V. (2007). Praktičeskoerukovodstvo po psihologii posttravmatičeskogo stressa. Č. 1. Teoriâ i metody. Kogito-Centr. 207 s.
16. Tarabrina N. V. (2008). Psihologiâ posttravmatičeskogo stressa: integrativnyj podhod : dis. ... d-ra psihol. nauk : 19.00.04. Sankt-Peterburg. 362 s.
17. Hažuev I. S. (2013). Posttravmatičeskij stress i zašitno-sovladaûšee povedenie v usloviâh črezvyčajnoj situacii : dis. ... kand. psihol. nauk: psihologiâ razvitiâ, akmeologiâ. Moskva. 158 s.
18. Marshall R. D., Turner J. B., Lewis-Fernandez R. (2006). Symptom patterns associated with chronic PTSD in male veterans: new findings4 from the National Vietnam Veterans Readjustment Study // J. Nerv. Ment. Dis. V. 194. #4. P. 275–278.
19. Stein M. B. (2002). A 46-year-old man with anxiety and nightmares after a motor vehicle collision // JAMA. V. 288. P. 1513–1522.
20. Psihopatologičnì naslidki vijs'kovih konfliktiv. – Režim dostupu: <http://ronmb.org.ua/articles/psihopatologichni-naslidki-vijskovih-konfliktiv.html>

Authors

Tetyana KUIDINA
*Candidate of Pedagogical Sciences,
Valeology Department,
Kharkiv National University by V.N. Karazin,
Kharkiv, Ukraine
E-mail: t.kuidina@ukr.net*

Oleksandra BELLORIN-HERRERA
*Candidate of Pedagogical Sciences,
Senior Lecturer, Valeology Department,
Kharkiv National University by V.N. Karazin,
Kharkiv, Ukraine
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7974-5301>
E-mail: bellher@ukr.net*

Iryna KORZHENKO
*Candidate of Pedagogical Sciences,
Senior Lecturer, Valeology Department,
Kharkiv National University by V.N. Karazin,
Kharkiv, Ukraine
E-mail: i.korgenko@karazin.ua*

Yuliia STAROSELSKA
*Candidate of Pedagogical Sciences,
Senior Lecturer, Valeology Department,
Kharkiv National University by V.N. Karazin,
Kharkiv, Ukraine
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7939-8765>
E-mail: u.staroselska@karazin.ua*

Vyacheslav SHCHYROV
*Senior Lecturer, Valeology Department,
Kharkiv National University by V.N. Karazin,
Kharkiv, Ukraine
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4131-5642>
E-mail: vyacheslav.shchyrov@karazin.ua*

Abstracts

ТЕТЯНА КУЙДИНА, ОЛЕКСАНДРА БЕЛЬОРІН-ЕРРЕРА, ІРИНА КОРЖЕНКО, ЮЛІЯ СТАРОСЕЛЬСЬКА, ВЯЧЕСЛАВ ШИРОВ. **Подолання посттравматичного стресового розладу студентів у системі формування здоров'язбережувального світогляду.** У статті досліджено історію виникнення понять «психогенні розлади», «посттравматичний стресовий розлад», проаналізовано типи порушень соціальної адаптації, які спостерігаються під впливом радикальних суспільних змін, надано сучасні методики, які використовуються з метою діагностування зазначених станів. Розкривається діяльність кафедри валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна у пошуках ефективної та доступної методики подолання посттравматичного стресового розладу у студентів. Надано стислий опис апаратно-програмних комплексів діагностики і моніторингу здоров'я, які забезпечують можливість вивчення різних рівнів дії, психологічних й фізіологічних процесів на організм людини на метаболічному, клітинному, тканинному, органно-системному й інших рівнях, включаючи психофізіологічний, задля встановлення ефективності методики подолання та профілактики посттравматичного стресового розладу у студентів за допомогою техніки TRE (Trauma Releasing Exercises) в системі формування здоров'язбережувального світогляду. Результати, отримані у ході дослідження, підтверджують ефективність техніки для зняття напруги, стресу і травматичного досвіду (TRE) та дають підставу стверджувати, що зазначена техніка може бути використана при розробці комплексу профілактичних заходів і рекомендацій по роботі з населенням в умовах тривалої надзвичайної ситуації. **Ключові слова:** посттравматичний стресовий розлад, техніка для зняття напруги, стресу, здоров'язбережувальний світогляд, студенти.

TETYANA KUIDINA, OLEKSANDRA BELORIN-HERRERA, IRYNA KORZHENKO, YULIIA STAROSEL'SKA, VIACHESLAV SHCHYROV. **Przewycięzanie zespołu stresu pourazowego u studentów w systemie kształtowania prozdrowotnego światopoglądu.** W artykule zbadano historię powstania pojęć „zaburzenie psychogenne”, „zespół stresu pourazowego”, dokonano analizy rodzajów zaburzeń adaptacji społecznej obserwowanych pod

wpływem radykalnych zmian społecznych, przedstawiono nowoczesne metody stosowane w diagnostyce tych stanów. Opisano działalność Katedry Waleologii Charkowskiego Uniwersytetu Narodowego im. Wasyla Karazina w poszukiwaniu skutecznej i dostępnej metody przezwyciężenia zespołu stresu pourazowego u studentów. Podano krótki opis systemów sprzętowo-programowych do diagnostyki i monitorowania zdrowia, które umożliwiają badanie różnych poziomów działania, procesów psychologicznych i fizjologicznych zachodzących w organizmie człowieka na poziomie metabolicznym, komórkowym, tkankowym, narządowo-systemowym i innych poziomach, w tym psychofizjologicznym, w celu ustalenia skuteczności metody przezwyciężania i zapobiegania zespołowi stresu pourazowego u studentów wykorzystując metodę TRE (Trauma Releasing Exercises) w systemie kształtowania prozdrowotnego światopoglądu. Wyniki uzyskane w trakcie badań potwierdzają skuteczność metody łagodzenia napięcia, stresu i traumatycznych przeżyć (TRE) i dają podstawy do twierdzenia, że ta metoda może zostać wykorzystana w opracowaniu zestawu działań profilaktycznych i zaleceń dotyczących pracy z ludnością w warunkach długotrwałej sytuacji nadzwyczajnej.

Słowa kluczowe: zespół stresu pourazowego, techniki rozładowywania napięcia, stresu, światopogląd prozdrowotny, studenci.

* *Матеріал підготовлено у 2017 році (коли тривав 4-й рік війни, яку в 2014 році розпочала Росія проти України) і вперше представлено на 1-й Міжнародній Міждисциплінарній Асамблеї "ПТСР: дорослі, діти та родини в ситуації війни" (8-10 грудня 2017 року, м. Київ, Україна) (Ред.)*



ISSN 2450-6486

<http://ehs.eeipsy.org>DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.2.09>

This publication was made with the funds of a joint Grant of
EEIP (Ukraine - France) and ChF "Education: Future"

**Алла МОСКАЛЬОВА**

Саморегуляція як ознака ефективного подолання професійних криз керівниками загальноосвітніх навчальних закладів в умовах війни*

ALLA MOSKALYOVA. Self-regulation as a sign of effective overcoming of professional crises by the heads of general educational institutions in the conditions of war. *The psychological features of socio-political crises situation in Ukraine, which influences on the origin of problems of both personality and professional, development. They are reflected in a publication. The value of difficult psychology situation is marked during military operations on the origin of posttraumatic disorder of personality which generates difficulties at implementation of administrative activity including in the system of education. It is considered essence of concepts «professional crisis of personality», «professional crisis» of leader general. The problem of studying psychological features of overcoming of professional crises rises by the leaders of general educational establishments in the conditions of war. It is found out, that the successfully used self-regulation of personality and helping overcoming of professional crises is in an educational environment. Research of ability of the use of self-regulation*



Received 05.20.2023

Peer-reviewed 06.01.2023

Revised version received 06.18.2023

Accepted 06.25.2023

of general educational establishments leaders is conducted at overcoming of professional crises in the conditions of war. There are results of researching.

Keywords: *psychotraumatic event, stress disordering after psychology injuring, crisis, socio-political events, military operations in a peace-time, professional crisis, professional crisis of leaders of general educational establishments, self-regulation.*

1. Постановка проблеми

У зв'язку із політичним, економічним, екологічним неблагополуччям, що виникли в Україні, відбувається різке порушення звичного способу життя, краху життєвих планів, розриву звичних соціальних зв'язків, а також з'являються проблеми професійного та кар'єрного зростання. Поглиблює ситуацію психогенна катастрофа, зумовлена соціально-політичними подіями, а саме: військові дії у мирний час, бомбардування, тероризм, поява вимушених переселенців і біженців, жертв захоплення та заручників, загибель родичів та ін.

Як зазначає у своїх дослідженнях С. Ніколаєнко [4], людина може брати вільну чи мимовільну участь у стресових життєвих подіях, викликаних військовими діями. Автор зазначає, що на відміну від багатьох інших стресових ситуацій, участь у війні формує психічні травми з віддаленими наслідками [1], які супроводжуються комплексним впливом на людину, а саме: усвідомлюване почуття загрози для життя, так званий «біологічний страх смерті», а також страхи поранення, болі, інвалідизації; стрес, що виникає у безпосереднього учасника бою; психоемоційний стрес, пов'язаний із загибеллю товаришів; вплив специфічних чинників бойової обстановки (дефіцит часу, прискорення темпу дій, раптовість, невизначеність, новизна); негаразди і обмеження в умовах бойових дій (нерідко відсутність повноцінного сну, дефіцит води та харчування); іноді незвичайний для учасника війни клімат і рельєф місцевості (гіпоксія, спека, підвищена інсоляція та ін.) [6].

Інші автори [7] також виокремлюють *безпосередніх жертв* військових подій – це ті хто: безпосередньо знаходилися в місці теракту і отримали пошкодження; чиї родичі або друзі загинули в результаті терактів; втратили роботу в результаті терактів; брали участь в рятувальних операціях); *непрямі жертви* – це ті хто: могли отримувати інформацію про теракт через ЗМІ, чутки, розповіді очевидців і т.п. і у яких визначається психопатологічна симптоматика (що виникла після терактів).

У науковій літературі зазначається, що у результаті психотравмуючих подій, що створюють загрозу для життя та здоров'я людини, виникає відчуття безсилля, страх, невпевненість, розпач тощо. За реакцією на таку ситуацію поведінку постраждалих людей можна розподілити за такими ознаками: а) готові до боротьби за виживання в агресивному середовищі, для них необхідний вдало продуманий психологічний супровід та підтримка (вчасне інформування, стимуляція до активності, координація дій тощо); б) байдужі до оточуючих і до того, що відбувається навколо, пасивність, страх майбутнього, втрата сенсу життя тощо. Це саме та група осіб, яка потребує термінової психологічної допомоги, що полягає у цілеспрямованому, системному психологічному втручанні спеціальним чином підготованих психологів.

Такі люди, на думку авторів, володіють ознаками різного ступеня вираженості посттравматичного стресового розладу, ПТСР (posttraumatic stress disorder, PTSD) [4]. Іншими словами, посттравматичний стресовий розлад розвивається після переживання особою психотравмуючої події. Особа може бути учасником чи свідком цієї події.

Отже, посттравматичний стресовий розлад (PTSD, ПТСР, посттравматичний синдром, «комбатантський синдром», «в'єтнамський синдром», «афганський синдром», «східний синдром» тощо) розглядається як психічний розлад, різновид неврозу, що виникає в результаті переживання однієї чи кількох психотравматичних подій, таких як, наприклад, військові дії, теракти, аварії чи стихійні лиха, катастрофи, важка фізична травма, побутове чи статеве насильство, загроза смерті або перебування свідком або заподіювачем чужої смерті [5].

Як наслідок, значна кількість людей перебуває у кризовому стані, вихід з якого можливий за своєчасної психологічної підтримки. Особливо це стосується керівників, які окрім власних психологічних проблем несуть тягар відповідальності за підлеглих. Враховуючи актуальність та недостатність розробки проблеми подолання професійних криз особистості, *метою статті* є визначення сутності поняття «професійна криза», дослідження психологічних особливостей стилю особистісної саморегуляції та можливості здійснення подолання професійних криз керівниками загальноосвітніх навчальних закладів в умовах війни.

2. Аналіз останніх досліджень і публікацій

Аналіз наукової літератури надав можливість виявити, що дослідження проблеми професійної кризи в різних галузях народного господарства загалом та в системі середньої освіти зокрема, розглядалися лише деякими як зарубіжними (Е.Ф. Зеєр, Я.М. Мітіна, Е.Е. Симанюк), так і українськими науковцями (О.І. Бондарчук, Н.Ю. Волянчук, Л.М. Карамушка, С.Д. Максименко, Т.М. Титаренко та ін.) [3]

Аналіз наукової літератури виявив, що у наукових дослідженнях з вікової та педагогічної психології, соціальної психології, організаційної психології, психології управління досліджувалися питання, що висвітлювали окремі аспекти зазначеної проблеми. Сутність поняття «професійна криза» управлінця трактується як [2; 4]:

- психічний стан людини, що характеризується суб'єктивними (внутрішніми) переживаннями неможливістю реалізації двох професійно важливих мотивів – мотиву досягнення і потреби в досягненнях (Н. Пилипенко);
- явище в професійній діяльності, що призводить до деструкцій, деформацій структури особистості (Н.А. Голиков, О.О. Деркач, А.К. Маркова, В.П. Подвойский, Е.В. Руденский, Д.І. Трунов та ін.);
- різка зміна вектора професійного розвитку суб'єкта діяльності (М.Й. Варій, Н.Ю. Волянчук, В.Л. Ординський, Е.Е. Симанюк та ін.);
- «професійне вигорання» (Г.С. Абрамова, В.В. Бойко, О.І. Бондарчук, Н.Є. Водопьянова, Т.В. Зайчикова, Е.Л. Ільїн, Л.М. Карамушка, С.Д. Максименко, Т.В. Форманюк, Е. Aronson, E. Hartman, C. Maslach та ін.);
- переживання професійних проблем, що усвідомлюються як професійні перешкоди, які виникають внаслідок блокування можливості досягнення професійних цілей, що мають життєзначущий, особистісний сенс для управлінця (А.С. Москальова).

Проте варто відмітити, що вивченню зазначеної проблеми в науковій літературі приділено не достатньо уваги.

В науковій літературі особистісна саморегуляція розглядається як процесорганізації особистістю своєї поведінки, який характеризується специфічною активністю, спрямованою на узгодження поведінки

особистості з вимогами ситуацій, очікуваннями інших людей, забезпечення оптимального рівня взаємодії як між власними підструктурами, так і взаємодії із зовнішніми впливами. На думку К.О. Абульханової-Славської, саморегуляція може здійснюватися при наступних умовах: коли індивід здатен адекватно відображати і моделювати наявну ситуацію; перетворювати власну внутрішню і зовнішню активність у відповідності з моделлю запропонованої ситуації; переборювати безпосередні спонукання ради досягнення перспективної мети, за наявності у індивіда можливості виходити за межі наявної ситуації [3].

В психологічній науці поняття «саморегуляція» чільно пов'язане з самосвідомістю особистості. Так В.І. Моросанова та Е.О. Аронова, виділяють три основні функції самосвідомості, а саме: 1) здатність людини до самоідентифікації, самооцінки та свого ставлення до світу; 2) здатність людини бути суб'єктом усвідомленої та спрямованої зміни себе; 3) спрямовуюча регуляція своєї поведінки і життєдіяльності завдяки самосвідомості, яка забезпечує їх усвідомлення [3].

Автори стверджують, що перші дві функції є більш вивчені в науці. Перша функція щодо механізмів підтримки внутрішньої цілісності вивчалась рядом авторів, що стосуються порушень та викривлень самосвідомості та їх впливу на поведінку людини. На думку за Б. В. Зейгарнік, розвинута саморегуляція забезпечує не лише свідому організацію дії за допомогою засобів, направлених на її оптимізацію, але й оволодіння, свідоме управління, власною мотивацією [3]. Ця здатність може використовуватися в подоланні професійних криз особистості. Варто звернути увагу і на те, що здатність до цілісності особистості допомагає людині адаптуватися і до самого себе, через самоприйняття, самоприспособування, завдяки чому людина стає більш впевненою. Друга функція сприяє удосконаленню та себе за рахунок самопізнання та само змін, що досягається завдяки особистісній саморегуляції. Третя функція це регулятивна функція своєї поведінки та життєдіяльності за рахунок самосвідомості це процес по забезпеченню дієвості змісту самосвідомості, що і проявляється у взаємозв'язку самосвідомості з поведінкою та діяльністю людини.

3. Методика дослідження

Для дослідження рівнів особистісної саморегуляції керівників ЗНЗ нами було використано методику «Стиль саморегуляції поведінки-98» В.І. Моросанової та Є.М. Коноз (для виявлення

характеристик як розвитку складових, так і самої саморегуляції). Зазначимо, що завдяки методиці «Стиль саморегуляції поведінки-98» — ССП-98 В.І. Моросанової та Є.М. Коноз, яка містить 46 тверджень згрупованих у сім шкал: планування (здатність виявляти реалістичні плани, самостійно висувати і утримувати цілі діяльності); моделювання (здатність виокремлювати умови, які мають значення для досягання мети); програмування (здатність обмірковувати способи своїх дій для досягнення поставленої мети); оцінювання результатів (здатність адекватно оцінювати себе і результатів своєї діяльності); гнучкість (здатність перебудовувати систему саморегуляції у зв'язку із зміною зовнішніх і внутрішніх умов); самостійність (характеризує автономність в організації, активність, здатність самостійно планувати, організовувати і контролювати роботу з досягання мети); загальний рівень саморегуляції (характеризує усвідомленість і взаємозв'язок регуляторних ланок в загальній структурі індивідуальної регуляції) [3].

Усього в дослідженні брали участь 102 керівники ЗНЗ, які проходили підвищення кваліфікації в ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України. Статистичне опрацювання даних і графічна презентація результатів здійснювалась за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 17.0).

4. Виклад основного матеріалу

Аналіз результатів методики надав можливість виявити певні характеристики розвитку стилю особистісної саморегуляції.

Майже всі отримані результати показали, що як загальний рівень особистісної саморегуляція, так і її показники у керівників загальноосвітніх навчальних закладів знаходяться на низькому (90,2 %), або середньому (8,8 %) рівнях розвитку. Виявлено, що лише 1,0% керівників загальноосвітніх навчальних закладів проявили високий рівень особистісної саморегуляції. Наявність переважної кількості осіб з низьким рівнем особистісної саморегуляції вказує на те, що таким керівникам притаманно: відсутність потреби в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки, відсутність впевненої поведінки в невизначених життєвих та виробничих ситуаціях, невпевненість. Важаємо, що саме такі характеристики керівників загальноосвітніх навчальних закладів в умовах війни стримують їхню діяльність.

Зупинимось більш детально на характеристиці показників

особистісної саморегуляції керівників загальноосвітніх навчальних закладів.

Особливо низькими були показники шкал «гнучкість» та «програмування» (83,3 % та 85,3 % відповідно). Варто відмітити, що решта керівників потрапили в групу з середніми показниками (16,7 % та 14,7 % відповідно). Низький рівень за шкалою «гнучкість» вказує на те, що таким керівникам ЗНЗ важко адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значимі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внести корекції. Наші дослідження співпадають з дослідженнями деяких авторів [7], які вказують на те, що недавні негативні життєві події можуть гальмувати або знижувати поведінку людини.

Що ж до показника «програмування» то наявність низьких показників вказують на невміння і небажання продумувати послідовність своїх дій. На думку Н. В. Тарабріної [7], людям, які не тільки безпосередньо були учасниками бойових дій, а й переживали за своїх друзів чи родичів, коли чули про те, що відбувається з ними із мас-медіа, притаманно відчуття безпомочності, погіршення ефективності соціального функціонування. В таких умовах важко виконувати дії пов'язані із активним способом життя, де задіяні механізми розумової діяльності. А серед особистісних характеристик переважає відчуття власної загрози життю, емоційна незрілість, ригідність, екстернальна спрямованість тощо [7].

Привертають увагу низькі показники шкал «планування» (75,5%) та «моделювання» 68,6 %. Це говорить про те, що у досліджуваних із низькими показниками за цією шкалою «планування» переважає слабо розвинена потреба в плануванні, поставлена мета рідко буває досягнута. Низькі показники за шкалою «моделювання» вказують на тенденцію до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що корелюють із ознаками ПТСР. У таких досліджуваних часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміну ситуації, що також часто призводить до невдач.

Результати, отримані за шкалами «оцінювання результатів» та «самостійність», є дещо вищими, хоча особливо і не впливають на загальну картину. Так, низький рівень за шкалою «оцінювання результатів» (72,5 %) характеризує некритичність до своїх дій, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу

роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів. Переважання досліджуваних з низьким показником за шкалою «самостійність» вказує на залежність від думок і оцінок оточуючих.

Отже, отримані результати щодо рівнів сформованості особистісної саморегуляції вказують на те, що керівникам загальноосвітніх навчальних закладів, які знаходяться в умовах війни, ефективно здійснювати подолання професійних криз дуже непросто.

5. Висновки

Таким чином, розглянуто психологічні передумови виникнення, на основі психотравмуючих подій під час війни, посттравматичного розладу особистості, який руйнує звичний спосіб життя людини у суспільстві, її здоров'я, особистісне та професійне зростання. А також призводить до виникнення труднощів на роботі, як у персоналу і керівників організацій загалом, так і освітніх організацій, зокрема, що сприяє виникненню професійних криз. Виявлено, що професійна криза керівника загальноосвітнього навчального закладу є переживання професійних проблем, що усвідомлюються як професійні перешкоди, які виникають внаслідок блокування можливості досягнення професійних цілей, що мають життєзначущий, особистісний сенс для управлінця. З'ясовано несформованість ефективного стилю особистісної саморегуляції керівників загальноосвітніх навчальних закладів при подоланні професійних криз, що вказує на нагальну проблему, яка є характерною для людей, що відчули на собі тягар психотравмуючих дій під час війни. Це вказує на необхідність надання психологічної допомоги керівникам задля ефективного здійснення ними подолання професійних криз як власних, так й персоналу загальноосвітніх навчальних закладів в умовах війни.

Дослідження не висчерпує всіх аспектів проблеми. Перспективою подальших наукових розробок в цьому напрямку вбачається розробка тренінгових програм щодо розвитку ефективного стилю особистісної саморегуляції та її складових у керівників загальноосвітніх навчальних закладів при подоланні професійних криз.

References:

1. Александровский Ю. А. Посттравматическое расстройство и общие вопросы развития психогенных заболеваний / Ю. А. Александровский // Российский психиатрический журнал. – 2005. – № 1. – С. 4–12.

2. Москальова А. С. Підготовка керівників освітніх організацій до попередження професійних криз особистості: спецкурс / А. С. Москальова. – К., 2010. – 28 с.
3. Москальова А. С. Деякі аспекти дослідження особистісної саморегуляції керівників загальноосвітніх навчальних закладів в умовах післядипломної педагогічної освіти / А. С. Москальова //Зб. мат-ів наук.-практ. конф. «Наукові засади підвищення кваліфікації керівників навчальних закладів» 23 квітня 2014 р. НАПН України, Ун-т менедж. освіти. – К., 2014. С. 50-51.
4. Москальова А.С. Психологічна підготовка керівників освітніх закладів до подолання професійних криз: гендерний аспект : спецкурс для слухачів очно-дистанц. форми навчання в системі після диплом. пед. освіти / А. С. Москальова ; НАПН України, Ун-т менедж. освіти. – К., 2011. – 36 с.
5. Ніколаєнко С. Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при посттравматичному стресовому розладі //Світогляд – Філософія – Релігія. Зб. наук. праць. 2014. – Вип. 7. – С. 51-61.
6. Посттравматичний стресовий розлад / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki..>
7. Пушкарёв А. Л. Посттравматическое стрессовое расстройство : диагностика, психофармакотерапия, психотерапия / А. Л. Пушкарёв, В. А. Доморацкий, Е. Г. Гордеева. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2000. – 128 с.
8. Тарабрина Н.В. Современное состояние психологических исследований террористической угрозы / Ю.В.Быховец. – [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России : электрон. науч. журн. – 2011. N 5. URL: <http://medpsy.ru>.

Transliteration of References:

1. Aleksandrovskiy Yu.A. (2005). Posttravmaticheskoe rasstroistvo y obshchie voprosy razvitiia psikhogennyykh zabolevaniy / Yu. A. Aleksandrovskiy // Rossiyskiy psykhyatricheskyy zhurnal. № 1. S. 4–12.
2. Moskalova A.S. (2010). Pidhotovka kerivnykiv osvitnikh orhanizatsii do poperedzhennia profesiinykh kryz osobystosti: spetskurs / A. S. Moskalova. K. 28 s.
3. Moskalova A.S. (2014). Deiaki aspekty doslidzhennia osobystisnoi samorehuliatsii kerivnykiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv v umovakh pisladiplomnoi pedahohichnoi osvity / A. S. Moskalova //Zb. mat-iv nauk.-prakt. konf. «Naukovi zasady pidvyshchennia kvalifikatsii kerivnykiv navchalnykh zakladiv» 23 kvitnia 2014 r. NAPN Ukrainy, Un-t menedzh. osvity. K. S. 50-51.
4. Moskalova A.S. (2011). Psykholohichna pidhotovka kerivnykiv osvitnikh zakladiv do podolannia profesiinykh kryz: hendernyi aspekt: spetskurs dlia slukhachiv ochno-dystants. formy navchannia v systemi pislia dyplom. ped. osvity / A. S. Moskalova; NAPN Ukrainy, Un-t menedzh. osvity. K. 36 s.
5. Nikolaienko S. (2014). Osoblyvosti psykholohichnoi dopomohy uchasnykam viiskovykh dii pry posttravmatychnomu stresovomu rozladi //Svitohliad – Filosofiia – Relihiia. Zb. nauk. prats. Vyp.7. S. 51-61.

6. Posttravmatychnyi stresovyi rozlad / [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : <https://uk.wikipedia.org/wiki>.
7. Pushkariov A.L. (2000). Posttravmaticheskoe stressovoe rasstroistvo : diagnostika, psikhofarmakoterapiya, psikhoterapiya / A. L. Pushkariov, V. A. Domoratskyi, E. H. Hordeeva. M.: Izd-vo Instituta psikhoterapii. 128 s.
8. Tarabrina N.V. (2011). Sovremennoe sostoianie psikhologicheskikh issledovaniy terroristicheskoi ugrozy / Yu.V. Byukhovets. [Elektronnyi resurs] // Meditsynskaia psikhologiya v Rossii: elektron. nauch. zhurn. N 5. URL: <http://medpsy.ru>.

The Author

Alla Stepanivna MOSKALYOVA
*Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor,
Professor of the Department of
Management Psychology,
State Educational Institution "University
of Education Management",
Kyiv, Ukraine
E-mail: moskalla@ukr.net*

Abstracts

АЛЛА МОСКАЛЬОВА. Саморегуляція як ознака ефективного подолання професійних криз керівниками загальноосвітніх навчальних закладів в умовах війни. У публікації висвітлено психологічні особливості соціально-політичного неблагополуччя в Україні, яке впливає на виникнення проблем як особистісного, так і професійного розвитку. Відмічено значення психотравмуючої ситуації під час військових дій на виникнення посттравматичного розладу особистості, що породжує труднощі при виконанні управлінської діяльності, у тому числі в системі освіти. Розглянуто сутність понять «професійна криза особистості», «професійна криза» керівника загальноосвітнього навчального закладу. Піднімається проблема вивчення психологічних особливостей подолання професійних криз керівниками загальноосвітніх навчальних закладів в умовах війни. З'ясовано, що вдало використана саморегуляція особистості допомагає подоланню професійних криз в освітньому середовищі. Проведено дослідження здатності використання саморегуляції керівниками загальноосвітніх навчальних закладів при подоланні професійних криз в умовах війни. Подано результати.

Ключові слова: психотравмуюча подія, простотравматичний стресовий розлад, криза, соціально-політичні події, військові дії у мирний час, професійна криза, професійна криза керівників загальноосвітніх навчальних закладів, саморегуляція.

ALLA MOSKALYOVA. Samoregulacja jako przejaw skutecznego przezwyciężania kryzysów zawodowych przez kierowników ogólnokształcących placówek oświatowych w warunkach wojny. W publikacji zwrócono uwagę na aspekty społeczno-politycznego niepokoju na Ukrainie, które wpływają na pojawienie się problemów zarówno rozwoju osobistego, jak i zawodowego. Zwraca się uwagę na znaczenie sytuacji traumatycznej podczas działań wojennych w kontekście powstawania pourazowego zaburzenia osobowości, co generuje trudności w wykonywaniu działalności zarządczej, w tym w systemie edukacji. Rozważono istotę pojęć „kryzys zawodowy osobowości”, „kryzys zawodowy” z punktu widzenia kierownika ogólnokształcącej placówki oświatowej. Poruszono problem badania psychologicznego aspektów przezwyciężania kryzysów zawodowych przez kierowników ogólnokształcących placówek oświatowych w warunkach wojny. Stwierdzono, że skuteczna samoregulacja osobowości pomaga przezwyciężyć kryzysy zawodowe w środowisku edukacyjnym. Przeprowadzono badanie umiejętności stosowania samoregulacji przez kierowników ogólnokształcących placówek oświatowych podczas przezwyciężania kryzysów zawodowych w warunkach wojennych. Przedstawiono wyniki tych badań.

Słowa kluczowe: wydarzenie traumatyczne, zespół stresu pourazowego, kryzys, wydarzenia społeczno-polityczne, działania wojenne w czasie pokoju, kryzys zawodowy, kryzys zawodowy kierowników ogólnokształcących placówek oświatowych, samoregulacja.

* Матеріал підготовлено у 2017 році (коли тривав 4-й рік війни, яку в 2014 році розпочала Росія проти України) і вперше представлено на I-й Міжнародній Міждисциплінарній Асамблеї “ІПТСР: дорослі, діти та родини в ситуації війни” (8-10 грудня 2017 року, м. Київ, Україна) (Ред.)



ISSN 2450-6486

<http://ehs.eeipsy.org>DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.2.10>

This publication was made with the funds of a joint Grant of
EEIP (Ukraine - France) and ChF "Education: Future"



Катерина МУРАНЕНКО

Освіта як інструмент подолання посттравматичного синдрому у роботі працівників Національної поліції України*

KATERYNA MURANENKO. **Education as a tool for overcoming post-traumatic syndrome in the work of the National Police of Ukraine.** *In the course of their professional activities, police officers are exposed to many psycho-traumatic factors. This article notes the positive impact of education on the prevention and overcoming of stress by law enforcement officers, describes interactive training methods and their impact on the listener's personality. The author describes in detail the modern system of improving the qualifications of police officers, special attention is paid to professional psychological training. The author's conclusions are confirmed by the description of the results of empirical research.*

Keywords: education, impact of psycho-traumatic factors, post-traumatic syndrome, overcoming PTSD, police officer.

1. Вступ

Робота поліцейського завжди вважалась екстремальною та напруженою. Працівники правоохоронних органів систематично стикаються з різного роду психотравмуючими факторами. Проте в умовах війни їх діяльність стала ще набагато складнішою та, водночас, не менш важливою. Голова Національної поліції України Князев Сергій Миколайович зазначив, що умови війни зробили поліцейських «універсальними солдатами», адже їм доводиться протидіяти не лише безпосередньому вчиненню злочинів, а й протидіяти злочинним проявам ззовні [17]. Так, підрозділи кіберполіції слідкують за безпекою Інтернет-простору громадян, оперативно-розшукові підрозділи протидіють злочинам, в тому числі й таким, які маніпулюють суспільною свідомістю. В свою чергу, патрульна поліція безпосередньо спілкується зі звичайними громадянами, серед яких і воїни АТО, і вимушено переселені особи, і інші громадяни, постраждалі від різного роду психологічних травм. 80% робочого часу поліцейського займає робота з людьми [14], внаслідок цього, співробітники органів внутрішніх справ постійно знаходяться у стані підвищеної емоційної напруги, у зоні ризику виникнення емоційного вигорання та професійної деформації.

З одного боку, саме необхідність мати справу з негативними переживаннями суспільства є одним із найбільш значних стресових факторів, проте, з іншого боку, саме спілкування з людьми вимагає якісної професійної підготовки, професійних знань та високо розвинених професійних якостей особистості. В.В. Сокурєнко відзначає важливість психологічних знань для профілактики професійної деформації співробітників ОВС та підвищення ефективності роботи правоохоронних органів [15].

Узагальнюючи вищезазначене, ми погоджуємося з Л.Д. Варунц [5], що ефективне функціонування поліції напряму залежить від якості її кадрового потенціалу. В.М. Клименко, аналізуючи зарубіжний досвід організації підготовки поліцейських зазначає, що, наприклад, професійна підготовка правоохоронних органів поліції у Німеччині відображає принцип «освіти протягом життя». Адже, професійна освіта включає в себе декілька рівнів, проходження яких нерозривно пов'язано із кар'єрним зростанням працівника, та процес систематичного підвищення кваліфікації на виробництві та з відривом від місця роботи. Важливою особливістю є практична орієнтованість навчання - заняття проводяться у формі

бесіди з висококваліфікованими викладачами, які мали власні високі результати в роботі та перебувають у навчальному закладі не більш ніж 5-6 років [12].

2. Аналіз попередніх досліджень

І.В. Клименко вказує на важливість вищої освіти у роботі правоохоронних органів. Оскільки, закордонні емпіричні дослідження підтверджують пряму пропорційність оцінок, отриманих працівником під час навчання, із оцінкою його якості роботи керівництвом. Також спостерігається зворотній взаємозв'язок успішності навчання із кількістю прогулів, дорожньо-транспортних пригод та травм, отриманих поліцейськими, під час здійснення професійної діяльності. Також правоохоронці із вищою освітою більш відкриті у системі переконань, менш догматичні, менш зорієнтовані на застосування покарань, менш авторитарні та більш схильні до прийняття та розуміння [13]. О.М. Цільмак також відзначає позитивний вплив освіти на становлення особистості професіонала [16].

Т. Голві звертає увагу на взаємозв'язок трьох компонентів – навчання, задоволеності та результативністю [9]. Коли працівник навчається, покращує свої знання та вміння, результативність роботи зростає. Більше того, процес навчання зазвичай пов'язаний із новими емоціями та враженнями, внаслідок чого збільшується задоволеність працівника своєю професійною діяльністю, що, в свою чергу, ще збільшує результативність. Неможливо покращити ефективність роботи не впливаючи на інші складові. Навіть якщо людина задоволена своєю роботою, без покращення професійних компетенцій результату їй не досягнути. Тож освіта виконує одразу декілька завдань:

- сприяє задоволеності професійною діяльністю;
- покращує знання та вміння працівника;
- підвищує результативність праці;
- збільшує кадровий потенціал організації загалом.

Часто переживання хронічного стресу поліцейським пов'язано із незнанням правил комунікації у конфліктних ситуаціях, особливостями взаємодії із різними категоріями людей, в тому числі із психотравмованими особами, не володінням методами емоційної саморегуляції тощо. Більше того, як зазначають В.Г. Бабенко та В.П. Остапенко одним із важливих чинників кризи

підготовки працівників Національної поліції є відсутність умов для самореалізації, вдосконалення та розвитку працівників [3]. В свою чергу, саме ці фактори негативно впливають на ефективність роботи та мотивацію до професійної діяльності. Т. Голві звертає увагу на зниження зацікавленості, ініціативності у роботі внаслідок неможливості навчатися, розвиватися, підвищувати свою кваліфікацію у процесі роботи. В результаті це призводить до так званої «інерції виконання» - автоматичного виконання поставлених завдань без їх відповідного осмислення, безініціативності, пасивності, без емоційності [9]. Варто зазначити, що професійна деформація співробітників поліції частіше за все проявляється у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючий вплив [2]. Це підтверджується нашими спостереженнями під час практичної психологічної роботи: поліцейським досить складно вербалізувати власні емоції та переживання, вони відсторонюються від вправ, які вимагають емоційної реакції, проте легше описують свої роздуми під час виконання психологічних вправ. На уміння словами описати свої позитивні та негативні переживання, їх деталі та володіння засобами емоційної саморегуляції звертає особливу увагу І.В. Воробйова. Адже вищезазначені вміння є важливими для профілактики стресів та психологічної реабілітації працівників [7]. Крім того, Р.Р. Карданов та М.Х. Машекуашева звертають увагу на важливість емпатії для успішної комунікації працівників ОВС, адже їм необхідно вміти уважно слухати, розуміти почуття та точку зору іншої людини, проявляти зацікавленість до сказаного та співчувати [11].

3. Виклад основного матеріалу та результати дослідження

Ще однією формою деформації особистості поліцейського під впливом професійної діяльності є пасивна життєва позиція. Дану тезу підтверджено нашими емпіричними дослідженнями.

Нами було проведено дослідження 32 працівників поліції за допомогою Методики дослідження цільової спрямованості особистості Я.В. Васильєва. Згідно інструкції, досліджуваним протягом 10 хвилин необхідно продовжити 20 речень, що розпочинаються словами «Я хочу...» чи «Мені б хотілося...» [6]. Яскраво вираженою особливістю даної вибірки досліджуваних виявилася недостатня кількість цілей в цілому. Середня кількість цілей у вибірці – одинадцять. Я.В. Васильєв посилається на ідеї І.П.

Павлова про рефлекс мети, який є основною формою життєвої енергії та стимулює усі покращення у житті, життєдіяльність у цілому. В свою чергу, Ю.М. Швалб, розглядаючи проблему цілевстановлення вказує на взаємозв'язок процесу постановки цілей та свідомості [6]. Таким чином, можна припустити, що недостатня кількість цілей у досліджуваних вказує на відсутність усвідомленого підходу до життя, пасивну життєву позицію. Це підтверджується низькими оцінками власного внеску у реалізацію бажань. Оцінюючи кожну мету з позиції «наскільки її досягнення залежить від Ваших зусиль» - респонденти в середньому відмічали 5,9 балів з 10 максимальних. Однак, в той же час, усі бажання для досліджуваних є досить емоційно значущими (7,36 балів) та вони готові докладати вольові зусилля при виникненні перешкод до досягнення мети (7,89 балів).

Особливий інтерес викликають результати, отримані за допомогою виявлення кореляції за критерієм Пірсона. Так, існує зворотня кореляція між терміном роботи в поліції та усвідомленням співробітниками своєї ролі у досягненні своїх цілей (статистична значущість на рівні між 0,01 та 0,05). Тобто чим довше термін роботи у правоохоронних органах, тим нижче рівень усвідомлення свого внеску у досягнення власних цілей. Таким чином, можна припустити, що сама специфіка професійної діяльності, відсутність системного психологічного супроводу співробітників органів внутрішніх справ призводить до зниження відповідальності за свої бажання та дії, визнанню особистості того, що від неї нічого не залежить. В свою чергу це призводить до зниження якості професійної діяльності, відсутності захопленості, ініціативності та погіршення репутації органів внутрішніх справ в цілому.

Система підвищення кваліфікації покликана вирішити питання підвищення ефективності роботи та профілактики професійного вигорання. Як зазначає В.В. Сокурєнко, окрім безпосередньої професійної підготовки, процес підвищення кваліфікації має включати психологічні тренінги, методи психологічної корекції, приділяючи особливу увагу виховній роботі та формуванню особистісних якостей поліцейського [15]. Даний принцип вже реалізовано у наказі Міністерства внутрішніх справ №1625 від 24.12.2015 «Про організацію післядипломної освіти працівників Національної поліції», де особлива увага приділяється професійній психологічній підготовці. Так, одним із завдань післядипломної освіти поліцейських є «формування високої психологічної стійкості працівників поліції, розвиток у них

спостережливості, пильності, пам'яті, мислення та інших професійно-психологічних якостей і навичок» [1]. Вищезазначеним наказом також затверджується періодичність підвищення кваліфікації працівників Національної поліції – не рідше ніж раз на три роки.

У процесі підвищення кваліфікації обов'язковим для працівників правоохоронних органів є вивчення таких дисциплін як «Ефективна комунікація», «Стресостійкість», «Толерантність» тощо. С.П.Гіренко відзначає позитивний вплив прослуховування даних курсів на професійно-психологічну та конфліктологічну готовність працівників поліції до професійної діяльності [8]. В свою чергу, загальновідомим є те, що готовність до непередбачуваних ситуацій у професійній діяльності сприяє стресостійкості та зменшенню негативного впливу стресу на організм.

«Навчальний курс «Ефективна комунікація» має на меті формування соціально-психологічних знань про особливості, функції та сторони спілкування поліцейського з громадянами, розвиток практичних вмінь побудови різних форм спілкування (офіційного, емоційного, безконфліктного) з громадянами, колегами, керівництвом, візуальної психодіагностики суб'єктів комунікації, їх мотивів та санів, розширення варіативності стратегій попередження та вирішення конфліктних ситуацій, зміцнення рівня конфліктостійкості та комунікативної компетентності майбутнього поліцейського» [8, с. 173]. Під час вивчення курсу «Стресостійкість» «слухачі оволодівають методами діагностики та самодіагностики стресового стану, його можливими проявами, психологічними методиками саморегуляції емоційного стану (дихальними та м'язовими), первинної психологічної допомоги іншим особам» [8, с. 174]. С.П. Гіренко звертає увагу на ефективність та доцільність викладання даних дисциплін методом соціально-психологічного тренінгу, що передбачає формування практичних навичок [8]. В.І. Барко та ін. вчені також звертають увагу на ефективність застосування психологічного тренінгу у процесі підготовки до професійної діяльності [4]. Проте на даний час система підвищення кваліфікації має певні недоліки, а саме незначна кількість годин, що виділяються на вивчення вищезазначених дисциплін. Це в свою чергу заважає ефективному формуванню професійних психологічних навичок. А також до недоліків можна віднести велику кількість слухачів у групі, що не дає можливості приділити увагу кожному та зумовлює обмеження у використанні психологічних методів роботи.

Ю.В. Гуцин відзначаючи практико-орієнтованість освіти та важливість формування практичних навичок для ефективності подальшої трудової діяльності, звертає увагу на необхідність використання інтерактивних методів навчання. До таких методів відносять інтерактивні форми лекцій, дискусії, ігри, тренінг, кейс-технології, проектні методи тощо. Активні методи навчання допомагають покращувати адаптованість студента в групі, вміння встановлювати особистісні контакти та обмінюватися інформацією з іншими, здатності висувати ідеї, формувати нестандартні рішення та нести відповідальність за свою діяльність, керувати своєю діяльністю та своїм часом, передбачати наслідки своїх дій. Інтерактивні засоби навчання також допомагають формувати внутрішню мотивацію студента до навчання, формує суб'єктний підхід до освітнього процесу [10].

Крім того, у процесі викладання психологічних дисциплін ми вважаємо за потрібне використовувати не лише педагогічні інтерактивні методи, а суто психологічні, а саме: психодіагностичні методики, тренінгові вправи та психотерапевтичні методи, що дозволяють у доповнення до теоретичних знань з психології дізнатися більше про свою особистість, зрозуміти себе та свої поведінкові реакції, отримати особистісні «інсайти» та зняти психологічну напругу. Особливо важливим є такий підхід до засвоєння психологічних знань у процесі підвищення кваліфікації поліцейських. Адже таким чином процес професійної психологічної підготовки стає полізадачним та допомагає не лише сформуванню професійно важливих знань, вміння, навички та якості у слухачів, а й надати їм першу психологічну допомогу, створити умови для емоційного розвантаження. Можливість використання практичних психологічних методів у роботі із групами слухачів підвищення кваліфікації посилює психотерапевтичний вплив навчання на особистість. Під час викладання курсу дисциплін «Стресостійкість», «Ефективна комунікація», «Толерантність» нами застосовуються психодіагностичні методи (тести-опитувальники та проективні методики), арт-технології (арт-терапевтичні вправи, технології використання метафоричних асоціативних карток), методи групової психологічної роботи тощо.

Під час вивчення дисципліни «Стресостійкість» нами було проведено арт-терапевтичну методику «Карта країни почуттів» Т.Д. Зінкевич-Євстигнеєвої, яка спрямована дослідження особливостей емоційного стану співробітників поліції, а також допомагає засвоїти

такі методи профілактики стресу як творча діяльність та аутотренінг. Крім того, із нашого практичного досвіду, саме проєктивні методики є найбільш ефективними у роботі з працівниками Національної поліції, оскільки ми часто спостерігаємо труднощі даної категорії осіб у вербалізації власних емоційних переживань. В результаті дослідження було виявлено, що у світоглядній сфері у співробітників поліції переважають позитивні емоції, а саме радість та задоволення. Ресурсним для правоохоронців є процес спілкування, адже саме у комунікативній діяльності переживають позитивні емоції радості та задоволення, проте, в той же час, процес спілкування пов'язаний для них із почуттям страху. У сексуальній сфері досліджуваних також переважають позитивні емоції. Загалом переважаючими у емоційній сфері поліцейських є емоції радості, задоволення, зацікавленості, проте значне поширення має також почуття провини. Цікавим є те, що серед негативних переживань немає таких, які б спонукали до агресивних дій. На відміну від почуттів злості, образи, які передбачають зовнішній локус контролю, для емоційної сфери правоохоронців характерні негативні переживання внутрішнього локусу контролю, такі як страх та провини. Ми можемо припустити, що такі емоційні переживання, вірогідно, спрямовані на уникнення невдач у професійній діяльності, тож не спонукає співробітників до перевищення повноважень. Проте негативний емоційний стан працівника негативно впливає на ефективність професійної діяльності. Наші спостереження підтверджуються дослідженнями О.М. Цільмак, яка зазначає, що почуття провини є основою для агресивної поведінки правоохоронця [16]. Важливим є те, що під час використання даної арт-терапевтичної техніки шляхом спостереження та за результатами психодіагностичної роботи ми відмічаємо покращення емоційного стану слухачів, підвищення інтенсивності позитивних емоційних переживань. Це, в свою чергу, підкреслює ефективність та результативність застосування психологічних методів у процесі викладання дисциплін психологічної спрямованості.

4. Висновки

Отже, процес навчання загалом допомагає долати різні види стресу, за рахунок взаємодії з іншими учасниками навчального процесу, особистісних контактів, передачі іншим інформації, емоцій, власного досвіду, отримання нових знань та вражень, власної самореалізації слухачів та студентів. Особливе значення для

подолання негативних емоційних станів має вивчення дисциплін психологічного спектру. Вивчення психології дозволяє краще зрозуміти причини та наслідки своєї поведінки, діагностувати власний емоційний стан та визначати особистісні особливості себе та інших, розуміти особливості психічного стану інших людей та поводити себе із ними відповідним чином. Формуванню практичних навичок сприяє використання інтерактивних методів навчання. Крім того освіта може здійснювати психотерапевтичний вплив на учасників освітнього процесу: сприяти зняттю психологічного напруження, емоційному розвантаженню, пошуку власних ресурсів. Даного ефекту можна досягнути за допомогою використання практичних психологічних методів. Психологічні методики сприяють самоаналізу особистості, викликають позитивні емоції, сприяють взаємодії слухачів у групі. Особливої важливості дані завдання набувають під час навчання працівників Національної поліції та допомагають подолати посттравматичний, хронічний та інші види стресу, що виникають в умовах сучасної напруженої суспільної ситуації в Україні.

References:

1. Наказ Міністерства внутрішніх справ «Про затвердження положення про організацію післядипломної освіти працівників Національної поліції» №1625 від 24.12.2015 [Електронний ресурс] / Законодавство України, 2016. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0076-16>
2. Алфьоров С.М. Причини корупції в ОВС, що зумовлені специфікою органу / С.М.Алфьоров // Форум права. – 2011. - №1. – С. 21-26.
3. Бабенко В.Г. Професійно-психологічна підготовка персоналу Національної поліції України: перспективи розвитку / В.Г.Бабенко, В.П.Остапович // Наука і правоохорона. – 2016. - №4(34). – С.246-249.
4. Барко В.І. Концептуальні засади професійно-психологічного тренінгу «Збереження психологічного здоров'я поліцейських Національної поліції України / В.І.Барко, В.П.Остапович, В.В.Барко // Право і безпека. – 2016. - №4(63). – С. 104-109.
5. Варунц Л.Д. Деякі аспекти забезпечення Королівської канадської кінної поліції / Л.Д.Варунц // Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ. – 2008. - №42. – С. 102-108.
6. Васильев Я.В. Футурреальная психология личности: Монография. / Я.В.Васильев – Николаев: Изд-во «Илион», 2007. – 519с.
7. Воробйова І.В. Засоби профілактики наслідків негативного інформаційно-психологічного впливу на правоохоронців / І.В.Воробйова // Бочаровські читання, Харків. – 2016. – С. 168-169.

8. Гіренко С.П. Первинна психологічна підготовка майбутніх працівників патрульної поліції / С.П.Гіренко // Бочаровські читання, Харків. – 2016. – С. 172-174.
9. Голви У. Тимоти Работа как внутренняя игра: Фокус, обучения, удовольствие и мобильность на рабочем месте / У.Тимоти Голви // Альпина Бизнес Букс, 2005. – 252с.
10. Гуцин Ю.В. Интерактивные методы обучения в высшей школе / Ю.В.Гуцин // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». – 2012. – №2. – С. 1-18.
11. Карданов Р.Р. Коммуникативный аспект профессиональной подготовки сотрудника полиции / Р.Р.Карданов, М.Х.Машекуашева // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2016. – Т.8. - №6/2. – С. 104-107.
12. Клименко В.М. Зарубіжний досвід організації підготовки поліцейських / В.М.Клименко // Наука і правоохорона. – 2016. - №4(34). – С. 29-36.
13. Клименко І.В. Психологічні контексти поліцейської підготовки та поліцейської освіти в зарубіжних дослідженнях / І.В.Клименко // Право і безпека. – 2016. - №4(63). – С. 12-19.
14. Кубаєнко А.В. Проблемні питання комунікативної компетентності та культури спілкування в службовій діяльності працівників міліції / А.В.Кубаєнко // Правничий часопис. – 2013. - №1. – С. 266-268.
15. Сокурєнко В.В. Психологічна наука та її роль у становленні Національної поліції України / В.В.Сокурєнко // Бочаровські читання. – Харків, 2016. – С. 232-236.
16. Цільмак О.М. Детермінанти проявів агресії у працівників органів внутрішніх справ: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеню к.психол.н.: 19.00.06 – «Юридична психологія» / Олена Миколаївна Цільмак // Київ, 2004. – 38с.
17. Сергій Князєв: В умовах війни ви стали універсальними солдатами [Електронний ресурс] / Міністерство внутрішніх справ України, 2017. – Режим доступу: mvs.gov.ua/.../9421_Sergiy_Knyazv_V_umovah_viyini_vistali_universalnimi_soldatami_FOTO.htm

Transliteration of References:

1. Nakaz Ministerstva vnutrishnikh sprav «Pro zatverdzhennia polozhennia pro orhanizatsiiu pisliadyplomnoi osvity pratsivnykiv Natsionalnoi polit sii» №1625 vid 24.12.2015 [Elektronnyi resurs] / Zakonodavstvo Ukrainy, 2016. – Rezhym dostupu: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0076-16>
2. Alforov S.M. (2011). Prychyny koruptsii v OVS, shcho zumovleni spetsyfikoiiu orhanu / S.M.Alforov // Forum prava. № 1. S. 21-26.
3. Babenko V.H. (2016). Profesiino-psykholohichna pidhotovka personalu Natsionalnoi polit sii Ukrainy: perspektyvy rozvytku / V.H.Babenko, V.P.Ostapovych // Nauka i pravookhorona. № 4(34). S.246-249.

4. Barko V.I. (2016). Kontseptualni zasady profesiino-psychologichnoho treninhu «Zberezhenia psychologichnoho zdorovia politseyskykh Natsionalnoi politsii Ukrainy / V.I.Barko, V.P.Ostapovych, V.V.Barko // Pravo i bezpeka. №4 (63). S. 104-109.
5. Varunts L.D. (2008). Deiaki aspekty zabezpechennia Korolivskoi kanadskoi kinnoi politsii / L.D.Varunts // Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu vnutrishnikh sprav. № 42. S. 102-108.
6. Vasilev YaV. (2007). Futurrealnaia psikhologiiia lichnosti: Monohrfyia. / Ya.V.Vasilev. Nikolaev: Izd-vo «Ilion». 519s.
7. Vorobiova I.V. (2016). Zasoby profilaktyky naslidkiv nehatyvnoho informatsiino-psychologichnoho vplyvu na pravookhorontsiv / I.V.Vorobiova // Bocharovski chytannia, Kharkiv. S. 168-169.
8. Hirenko S.P. (2016). Pervynna psychologichna pidhotovka maibutnikh pratsivnykiv patrolnoi politsii / S.P.Hirenko // Bocharovski chytannia, Kharkiv. S. 172-174.
9. Holvy U. Tymoty. (2005). Rabota kak vnutrenniaia ihra: Fokus, obucheniia, udovolstvie y mobilnost na rabochem meste / U.Tymoty Holvy // Alpina Biznes Buks, 2005. 252 s.
10. Hushchin Yu.V. (2012). interaktivnye metody obucheniia v vysshei shcole / Yu.V.Hushchin // Psikhologicheskii zhurnal Mezhdunarodnoho universiteta pryrody, obshchestva i cheloveka «Dubna». № 2. S. 1-18.
11. Kardanov R.R. (2016). Kommunykatyvnyi aspekt professionalnoi podhotovki sotrudnika politsii / R.R. Kardanov, M.Kh. Mashekuasheva // Istoricheskaia y sotsialno-obrazovatelnaia myysl. T.8. № 6/2. S. 104-107.
12. Klymenko V.M. (2016). Zarubizhnyi dosvid orhanizatsii pidgotovky politseyskykh / V.M.Klymenko // Nauka i pravookhorona. № 4(34). S. 29-36.
13. Klymenko I.V. (2016). Psychologichni konteksty politseyskoi pidhotovky ta politseyskoi osvity v zarubizhnykh doslidzhenniakh / I.V.Klymenko // Pravo i bezpeka. №4 (63). S. 12-19.
14. Kubaienko A.V. (2013). Problemni pytannia komunikativnoi kompetentnosti ta kultury spilkuvannia v sluzhbovii diialnosti pratsivnykiv militsii / A.V.Kubaienko // Pravnychi chasopys. № 1. S. 266-268.
15. Sokurenko V.V. (2016). Psychologichna nauka ta yii rol u stanovlenni Natsionalnoi politsii Ukrainy / V.V.Sokurenko // Bocharovski chytannia. Kharkiv. S. 232-236.
16. Tsil'mak O.M. (2004). Determinanty proiaviv ahresii u pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav: avtoreferat dysertatsii na zdobuttia naukovooho stupeni k.psykhol.n.: 19.00.06 – «Yurydychna psychologiia» / Olena Mykolaivna Tsil'mak // Kyiv. 38 s.
17. Serhii Kniaziev (2017). V umovakh viiny vy staly universalnymy soldatamy [Elektronnyi resurs] / Ministerstvo vnutrishnikh sprav Ukrainy, 2017. – Rezhym dostupu: mvs.gov.ua/.../9421_Sergiy_Knyazv_V_umovah_viyini_vi_stali_universalnimi_soldatami_FOTO.htm

The Author

Kateryna MURANENKO
teacher, Department of Legal Psychology,
National Academy of Internal Affairs,
Graduate Student of the Department of Psychology,
CHNU by Petro Mohyla,
Kyiv, Ukraine
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6032-243X>
E-mail: katerinamuranenko@gmail.com

Abstracts

КАТЕРИНА МУРАНЕНКО. Освіта як інструмент подолання посттравматичного синдрому у роботі працівників Національної поліції України. У процесі професійної діяльності поліцейські зазнають впливу багатьох психотравмуючих факторів. У даній статті відзначається позитивний вплив освіти на профілактику та подолання стресів працівниками правоохоронних органів, описуються інтерактивні методи навчання та їх вплив на особистість слухача. Автор детально описує сучасну систему підвищення кваліфікації поліцейських, особлива увага приділяється професійній психологічній підготовці. Висновки автора підтверджуються описанням результатів емпіричних досліджень.

Ключові слова: освіта, вплив психотравмуючих факторів, посттравматичний синдром, подолання ПТСР, працівник поліції.

KATERYNA MURANENKO. Edukacja jako narzędzie przezwycięzania zespołu stresu pourazowego w pracy Narodowej Policji Ukrainy. Policjanci w trakcie swojej działalności zawodowej narażeni są na wiele czynników traumujących psychikę. W artykule zwrócono uwagę na pozytywny wpływ edukacji na profilaktykę i przezwycięzanie stresu przez funkcjonariuszy organów ścigania, opisano interaktywne metody szkoleniowe i ich wpływ na osobowość uczestników szkoleń. Autor szczegółowo opisuje nowoczesny system doskonalenia zawodowego policjantów, kładąc szczególny nacisk na profesjonalne przygotowanie psychologiczne. Wnioski autora zostały potwierdzone opisem wyników badań empirycznych.

Słowa kluczowe: edukacja, wpływ czynników traumujących psychikę, zespół stresu pourazowego, przezwycięzanie PTSD, funkcjonariusz policji.

* Матеріал підготовлено у 2017 році (коли тривав 4-й рік війни, яку в 2014 році розпочала Росія проти України) і вперше представлено на 1-й Міжнародній Міждисциплінарній Асамблеї "ПТСР: дорослі, діти та родини в ситуації війни" (8-10 грудня 2017 року, м. Київ, Україна) (Ред.)



ISSN 2450-6486

<http://ehs.eeipsy.org>DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.2.11>

This publication was made with the funds of a joint Grant of
EEIP (Ukraine - France) and ChF "Education: Future"



Наталія ПОРТНИЦЬКА,
Ольга САВИЧЕНКО,
Тетяна МАЙСТРЕНКО

Тренінгові техніки як засіб подолання стигматизації ПТСР у свідомості вчителів*

NATALIA PORTNYTSKA, OLGA SAVYCHENKO, TETYANA MAISTRENKO. **Training techniques as a way of overcoming of ptsd stigmatization in teachers consciousness.** *In the context of a military conflict, it is necessary to provide psychological assistance to children whose parents are participants in the ATO and have signs of PTSD. A description of the social stereotypes about the images of soldiers and PTSD is presented in the article. Stigmatization of PTSD determines the need for additional psychoeducational work with the teachers. A description of the training for teachers working with children with PTSD features, as well as with children living with parents, overcoming the trauma, is presented. The training techniques are described in accordance with the main stages of overcoming the PTSD. Implementation of the training had such results: awareness on PTSD have raised, representations of teachers about the*

psychological content of PTSD became deeper, the emotional background of perceiving this mental disorder have changed, a better emotional inclusion have been formed.

Keywords: *trauma, post-traumatic stress disorder, stigmatization, training.*

1. Вступ

Однією з можливих причин, що обумовлюють проблеми психічного здоров'я, зокрема і ПТСР, є військові дії. У своїй роботі вчителям доводиться мати справу з дітьми, батьки яких учасниками АТО, та дітьми, які виїхали із зони бойових дій. Ця проблема є особливо актуальною для Житомирської області, зважаючи на кількість як кадрових військових, так і мобілізованих. Зважаючи на те, що більшість з них мають сім'ї та дітей, останні мимоволі можуть спостерігати труднощі своїх батьків в адаптації до мирного життя. З іншого боку, проблеми ПТСР є відносно новими для суспільної свідомості та недостатньо зрозумілими, що часто зумовлює неадекватні реакції та породжує стереотипи. Вчителі традиційно є одними з основних агентів впливу на масову свідомість, особливо у сільській місцевості, оскільки є трансляторами основних ідей, думок як для учнів, так і для їхніх батьків. Це зумовлює необхідність протидії стигматизації розладів психічної діяльності, зокрема ПТСР, у свідомості педагогічних працівників, а також шкільних психологів та соціальних педагогів.

2. Аналіз сучасних досліджень

Зарубіжний досвід свідчить про те, що психологічна підтримка військових, які повернулися з зони бойових дій, потрібна. Проблеми психологічних механізмів виникнення, надання першої психологічної допомоги та подальшого супроводу ПТСР в українській психології аналізується здебільшого з позицій когнітивно-поведінкової психології та психотерапії [2; 4; 6; 8]. Посттравматичний стресовий розлад розглядається як такий, що розвивається після стресової ситуації винятково загрозливого або катастрофічного характеру, що може викликати відчуття дистресу [1; 6]. Зазначається також, що травмуючі переживання можуть викликатися не лише військовими діями, а й у ситуаціях, коли дитина є свідком у стресових ситуаціях [7; 8]. У роботах представників Львівської школи КППТ детально описані механізми виникнення та специфіка психічної діяльності

при ПТСР, протоколи діагностування ПТСР у дорослих та у дітей і підлітків [6; 8]. На думку О.Є.Хухлаєвої, важливо враховувати фазу переживання стресу та попередню особистісну історію [10]. На основі аналізу основних психотерапевтичних підходів до подолання ПТСР, В.В.Горбунова обґрунтовує ефективність травмофокусованої когнітивно-поведінкової психотерапії [3].

Представлені програми психологічного супроводу дітей і дорослих із ПТСР, а також первинну допомогу сім'ям [2; 4; 6; 7; 9; 10]. Основною умовою ефективності психотерапії ПТСР вважається етап психоедукації, пояснення клієнту механізмів дії травмуючих переживань, їх когнітивне опрацювання із наступною переоцінкою; метод десенсибілізації та репроцесуалізації травми з допомогою руху очей (EMDR) [2; 8]. Відзначається також важливість активзації ресурсів [10], а також соціальної підтримки з боку значимого соціального оточення (членів родини, вчителів, однокласників) [8].

Аналіз наукових досліджень та здобутків психотерапевтичної практики свідчить, що основна увага звертається на роботу з особою, у якої спостерігаються ознаки ПТСР (дорослим і дітям) [2; 4; 8], і менш вивченою залишається проблема психологічної допомоги дітям, чий батьки переживають ПТСР. Якщо у батьків є ПТСР, то ймовірно ознаки відлуння спостерігатимуться і в дітей: ПТСР у дитини не діагностується і з нею не працюватиме психолог, але травматичні переживання будуть виявлятися у стосунках з рідними, однокласниками та вчителями.

Однак, недостатньо розробленими є методи і техніки психологічного супроводу пересічного населення, яке у короткий проміжок часу опинилося у ситуації необхідності співіснування зі значною кількістю людей (зокрема, військовослужбовців, що повертаються із АТО, внутрішньо переміщеними особами), що пережили психологічну (і не тільки) травму і мають ознаки ПТСР. Стигматизація ПТСР у свідомості вчителів як агентів впливу підвищує ймовірність формування неадекватного ставлення до людей із такими розладами.

3. Формулювання цілей і постановка завдань статті

Виникає потреба психологічного аналізу стереотипів щодо ПТСР та пошуку шляхів формування у суспільній свідомості адекватного уявлення про сутність, ознаки та особливості взаємодії з людьми, що мають ПТСР. Ми припускаємо, що інформування вчителів у форматі

тренінгів сприятиме зменшенню стереотипізації сприймання не лише осіб із ПТСР, але й з іншими психічними розладами. Це сприятиме формуванню готовності педагогів здійснювати психолого-педагогічну підтримку учнів з психічними розладами та їх батьків.

4. Виклад основного матеріалу дослідження

З огляду на актуальну ситуацію у регіоні та поставлені завдання розробка програми тренінгу для вчителів здійснювалася з урахуванням рівня поінформованості самих вчителів щодо ПТСР та змістового наповнення образу військового як такого, що може мати ПТСР. З цією метою нами реалізовано два пілотажні дослідження: 1) вивчення образу українського військового у пересічній свідомості; та 2) вивчення змістового наповнення стереотипів сприймання ПТСР у свідомості вчителів.

Для дослідження особливостей сприймання військових було проведено дослідження, у якому взяли участь дівчата і жінки віком 18-22 роки. Досліджуваних просили назвати по 5 асоціацій на слова-стимули «український офіцер» та «офіцер НАТО». Частотний аналіз результатів асоціативного експерименту дозволяє визначити основні категорії, якими послуговуються дівчата для опису образу військового (Рис.1).

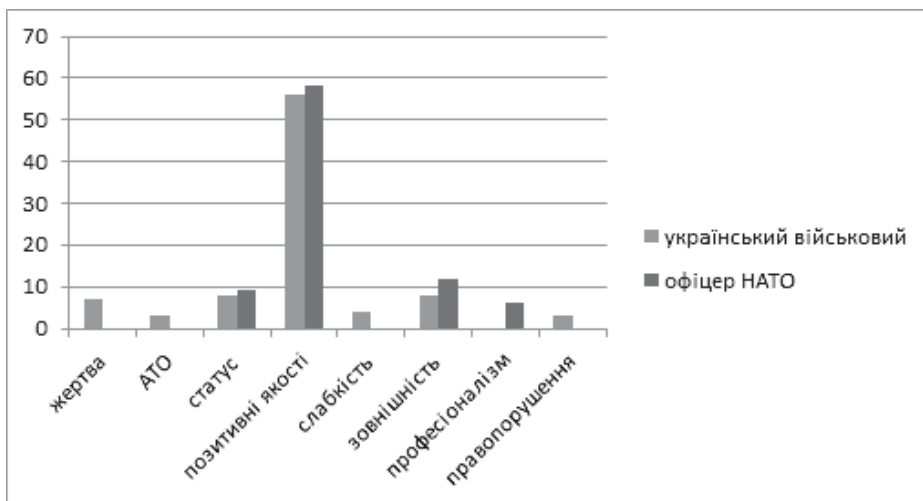


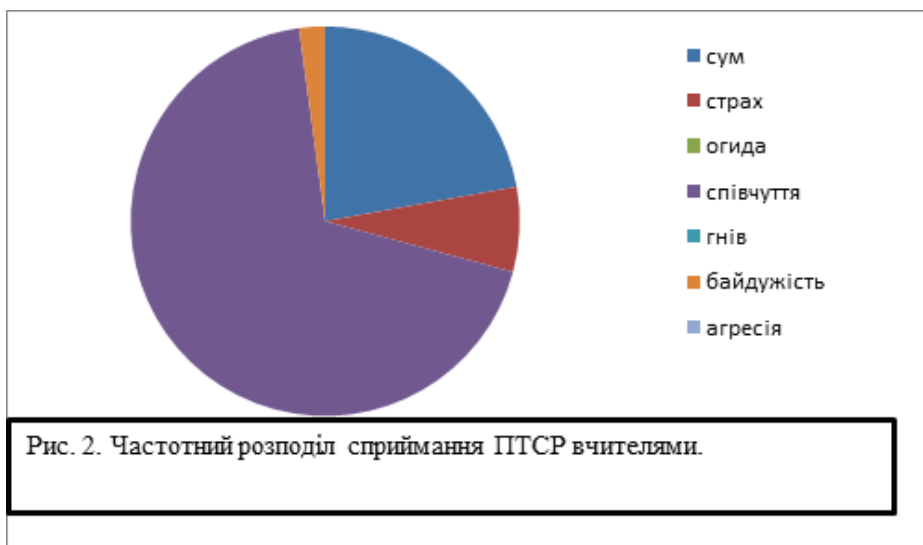
Рис.1. Частотний аналіз категоріальної структури образу українського військового та офіцеру НАТО у свідомості юнок

Найбільш представленими в образі військових обох армій є позитивні якості. В образі українського військового найбільш вживаними є асоціації «мужній» - 9%, «захисник» та «сміливий» - по 7 %, патріот – 5%. В образі офіцера НАТО позитивні якості доволі різноманітними за своєю семантикою, найпоширенішими є характеристики «сильний» (6%) та «мужній» (6%). Специфічним є приписування офіцерам НАТО якостей, які вказують на їх доброту та толерантність, що є нетиповим для образу військового.

Окремого аналізу, на нашу думку, потребують категорії «жертва» (наприклад, «пушечне м'ясо», «змушений»), «АТО» («війна», «небезпека»), «слабкість» («розгублений», «незграбний») і «правопорушення» («хабарництво», «пияцтво»), що приписуються українським військовим. Комплекс асоціацій, о увійшли до цих категорій можуть відображати травматичні переживання військових і свідчити про сприймання їх як таких, що мають стресові розлади. Ці факти дозволяють стверджувати, що у суспільній свідомості існує тенденція до стигматизації образу військового як такого, що переживає ПТСР.

Вивчення уявлень вчителів про ПТСР є частиною комплексного дослідження уявлень населення про психічне здоров'я та його розлади (в рамках проекту «Психічне здоров'я дітей: від знань до дій», що реалізується ГО Центр практичної психології «ФО ЛАЙФ» за підтримки Житомирської обласної державної адміністрації). Виявлено, що респонденти в цілому мають адекватне уявлення про ПТСР (90,2% досліджуваних змогли правильно визначити цей розлад). Очевидно, дається взнаки ситуація в країні та величезна робота, яка ведеться різними колегами в напрямку подолання стигматизації посттравматичного стресу. Щодо емоційного сприйняття розладу, то найбільш поширеними є емоції співчуття, сум, і частково страх (рис.2). Практично відсутні гнів, огида, агресія – ці емоції є табуйованими в українському суспільстві, тому такий результат можна інтерпретувати як соціально бажаний та слід додатково дослідити. Досліджувані визнають певну байдужість (2,6% досліджуваних), коли йдеться про ПТСР та інші розлади (що досить дивно, зважаючи на поширеність та соціальні аспекти цих емоційного проблем).

З іншого боку, поняття «психічне здоров'я» досліджувані пояснюють не лише через категорії психологічного, емоційного благополуччя, соціальної адекватності та активності, але й через



поняття стресостійкості, здатності до самоконтролю та відсутність відхилень у поведінці. Таке розуміння свідчить про включеність населення у переживання проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям та ПТСР зокрема. Однак недостатність інформації про розлади обмежує розуміння їх психологічного змісту та перешкоджає формуванню адекватного ставлення до них та більш активного вираження емоцій.

Аналіз отриманих результатів дозволив визначити пріоритетні напрямки тренінгової роботи: інформування вчителів про зміст, ознаки ПТСР та його вплив на взаємодію з оточенням; стимулювання емоційного відреагування переживань щодо ПТСР; озброєння прийомами підтримання контакту із дітьми, чий батьки потенційно можуть мати ознаки ПТСР.

Мета тренінгу: інформування вчителів про зміст та ознаки ПТСР, підготовка до роботи з дитячою травмою та переживаннями дітей учасників АТО у навчальному процесі.

Завдання:

- інформувати вчителів про психологічний зміст та ознаки ПТСР;
- стимулювати усвідомлюванню власного ставлення до людей із ПТСР;
- розвивати уміння налагоджувати та підтримувати контакт з дітьми та їх батьками.

Тренінг не має спрямованості на роботу з подолання ПТСР, але, зважаючи на специфіку проблематики, побудований за схемою роботи з цієї проблеми. Можна умовно виділити такі стадії роботи з посттравматичним стресовим розладом:

- психоедукація, метою якої є нормалізація, пояснення симптомів ПТСР (нормальна реакція на ненормальну подію), навчання пацієнтів базовим технікам самодопомоги;
- стабілізація, у процесі якої відбувається вирішення поточних проблем, розвиток навичок емоційної регуляції, накопичення ресурсу;
- опрацювання травматичного матеріалу, яке передбачає контрольоване «згадування» та відповідна «процесуалізація», інтеграція спогадів та пов'язаних з ними емоцій, переконань;
- відновлення, яке супроводжується оплакуванням втрат та поверненням до життя у нових його реаліях [8].

Відповідно до цих основних етапів розроблено структуру тренінгу, яка окрім презентаційних відео та традиційних структурних вправ (знайомство, вироблення правил роботи група, очікування, вправи на емоційне розвантаження тощо), включає вправи, які умовно відповідають етапам опрацювання травми (табл. 1).

Таблиця 1.

Орієнтовна структура тренінгу «Психічні розлади: міфи і реальність».

Етап	Вправа
Психоедукація	Мозковий штурм «Що ми знаємо про дітей з психічними розладами»
	Гра «Конструктор»
	Інформаційне повідомлення «Міфи і факти про ПТСР»
	Мозковий штурм «Спілкування із батьками»
Стабілізація	Модифікація техніки «карта ресурсів»
	Техніка «Ресурси несвідомого»
	Вправа «Скринька технік»
Опрацювання травматичного матеріалу	Техніка «Картина в рамці»
	Техніка «Річка переживань»
Відновлення	Самопрезентація за ідеєю ціннісного обміну «Травмований ведмедик»
	Колаж «Кроки в майбутнє»

Етап *психоедукації* передбачає нормалізацію і пояснення симптомів ПТСР, що зумовлює велику кількість когнітивної роботи на цьому етапі.

Мозковий штурм «Що ми знаємо про дітей з психічними розладами» включає етапи генерування ідей (висловлення всіх ідей учасниками групи на тему “ПТСП – це...”, запис усіх відповідей на стікерах), комбінування й удосконалення запропонованих ідей (запис узагальнених ідей), етап відбору найкращого рішення (запис остаточного формулювання). На етапі обговорення відбувається інтеграція попереднього та нового досвіду та знань та оцінюється підвищення обізнаності з проблеми.

Для проведення гри «Конструктор» учасники об’єднуються у 3 групи, кожна з яких отримує набір пазлів з блоками ознак ПТСП (повторне переживання симптомів, уникання згадок про травму, надмірного емоційне збудження/оніміння). Кожна підгрупа знайомиться із запропонованою інформацією. На наступному етапі складаються інші підгрупи, в кожній із яких є учасники, які володіють інформацією про окремі симптоми. Завдання для мікрогруп – скласти психологічний «портрет» дитини із ПТСП. Презентація робіт мікрогруп включає, зазвичай і інформацію, надану тренерами, і власний досвід педагогічної взаємодії з учнями з ознаками ПТСП.

Інформаційне повідомлення «Міфи і факти про ПТСП» передбачає обговорення інформації про найпоширеніші міфи, що стосуються ПТСП, та їх спростування. Результатом обговорення має стати підвищення психологічної грамотності вчителів та більш усвідомлене ставлення до взаємодії з дітьми з ПТСП.

Мозковий штурм «Спілкування із батьками» традиційно включає етапи генерування ідей, комбінування й удосконалення та відбору найкращого рішення. У запропонованому нами варіанті ми розглядаємо додатково структуру функціональну структуру его-станів з транзакційного аналізу для аналізу вчительсько-батьківської взаємодії. Таким чином, контракт вчителів із батьками на рівні «контролюючих батьків» буде контрактом про безпеку, на рівні «турботливих батьків» - про захист, на рівні «дорослих» - про відкритість, на рівні «адаптивних дітей» - про гнучкість і на рівні «вільних дітей» - про задоволення у спілкуванні. Така модель прояснює варіанти взаємодії з різними групами батьків дітей із ПТСП.

Етап *стабілізації* передбачає вирішення поточних проблем, розвиток навичок емоційної регуляції, накопичення ресурсу.

Авторська техніка діагностики та накопичення ресурсів вчителів та дітей – «Карта ресурсу». Для виконання цієї техніки учасниками пропонується зігнути навпіл аркуш А4 і на одній половині символічно

зобразити труднощі у спілкуванні з дітьми з ПТСР, а на іншій – власні ресурси у такому спілкуванні. На наступному етапі учасники здійснюють самодіагностику, згинаючи аркуш знову і розглядаючи об'єднане зображення на світлі. Тут пропонується дати відповідь на такі орієнтовні питання: що є головним на малюнку – травма чи ресурс?, чи може в такому поєднанні ресурс «перекрити» травму?, як має виглядати «об'єднаний малюнок», щоб впоратися з дитячою травмою?. Після цього учасникам пропонується домалювати малюнок, збільшивши ресурси, зробивши їх яскравішими, додавши деталі тощо. Обговорення техніки з вчителями може стосуватися як методичних прийомів використання техніки з дітьми, так і усвідомлення власних ресурсів. Техніка дозволяє метафорично накопичити та розширити ресурси в роботі з дитячою травмою.

Для авторської техніки *«Ресурси несвідомого»* використовуються метафоричні асоціативні карти *«Сила часу»* (автор: Ніка Вернікова, художник: Ольга Богдан) або інші метафоричні зображення. Учасниками пропонується обдумати та виокремити 4-6 ситуацій взаємодії з дитиною з ПТСР (наприклад, на уроці, на прогулянці, з батьками, зустріч вранці, розмова по телефону тощо). Після цього кожен учасник обирає карту, яка найбільше, на його думку, відображає кожну із цих ситуацій. Далі тренер пропонує таку інструкцію: «Якби ця карта могла говорити, то яку пораду вона вам би дала?». Учасники записують поради до кожної сфери; за потреби, окремі картки можуть бути обговорені групою для спільного пошуку ресурсу. Зазвичай, обговорення перетворюється на скриньку ресурсів та порад фактично для самих себе.

Під час виконання вправи *«Скринька технік»* учасники оглядово знайомляться з техніками прийняття рішення, стабілізації, заземлення, емоційної регуляції тощо. Одна з технік демонструється та пропрацьовується в групі. Цікавою для вчителів виявилася ехніка *«Намісто успіху»*, яка передбачає поцінування успіхів кожної дитини, а також вправа *«Сила музики»*, яка дозволяє почути «звучання» кожного та створити спільну мелодію в групі.

Етап *опрацювання травматичного матеріалу*. В умовах тренінгу не ставилося завдання пропрацювання особистих травм, акценти робилися на дослідженні та усвідомленні вчителями власних уявлень про травмовану дитину та її оточення. Відповідно, акцент робився на етапах психоедукації, пошуку ресурсів, постановці цілей. Доцільність вправ, пов'язаних з опрацюванням травматичного

матеріалу не носить терапевтичного характеру, а швидше пояснюється соціальною ситуацією в регіоні. З огляду на значну концентрацію військових частин і військових, що служать в АТО, значна кількість школярів може бути віднесена до категорії «родичі учасника АТО». Це зумовлює специфічні переживання дітей, які позначаються на взаємостосунках у школі. На нашу думку, описані вправи сприяють формуванню готовності вчителів працювати із такими переживаннями.

У роботі з учителями техніка «*Картина в рамці*» застосовується з метою дослідження власного ставлення до дитячої травми та можливості такої дитини адаптуватися у соціумі. Учасникам пропонується на аркуші А4 намалювати зображення на тему «Посттравматичний стресовий розлад», після чого приклеїти малюнок до аркуша формату А3, створивши таким чином рамку для картини. Для презентації роботи учасників створюємо «мистецьку галерею», «знайомлячись» з експонатами. В методичному обговоренні вправи підходимо до думки, що символічно картина - це люди з ПТСР, рамка - це соціальне оточення. Тому виникають питання Чи пасує рамка до картини? Що можна змінити, що рамка підходила до картини і навпаки? Де би могла висіти ця картина? Як Ви почуваєтесь у цій галереї?

Для техніки «*Річка переживань*» використовуємо метафоричні асоціативні карти «Ріка» (автор - Галі Сальпетер (Gali Salpeter)). Учасникам пропонується обрати по три карти: «спілкування з дитиною до травми», «дитяча травма», «спілкування з дитиною, яка впоралася з травмою». У процесі обговорення прояснюємо, що трапилося з річкою, яка річка на кожному малюнку, як річка відновилася, як в реальному житті можуть виглядати ресурси подолання травми і т.п. Техніка у тренінгу не використовується як терапевтична, а швидше дозволяє метафорично перейти до пошуку ресурсів та етапу відновлення.

На етапі *відновлення* працюємо над поверненням до нового життя та оновлення життєвих ресурсів.

Для техніки-самопрезентації «*Травмований ведмедик*» використовуємо ідею ціннісного обміну Р.Л. Кричевського [5]. Учасники знайомляться з іграшкою – ведмедиком, в який брудний, в якого пошарпане хутро, який має частково надірвані частини тіла тощо. Їм пропонується відповісти на питання: чим я схожий на цього ведмедика?, чого він мене може навчити?, чого я можу навчитися

в нього?, як ми можемо спілкуватися? і т.д. В обговоренні ми проясняємо, чи легко знаходити спільні риси із зіпсованою іграшкою, чи так само відбувається в стосунках між людьми, чи всі люди мають спільні риси, чи можемо чомусь повчитися один в одного (в т.ч. вдітей із ПТСР), Чи можна так само відновити спілкування після травми з дитиною і використати такі ж ресурси.

На завершальному етапі використовуємо техніку колажування «Кроки в майбутнє». Ми знайомимо учасників тренінгу з технікою 5-крокового вирішення задач Н. Пезешкіана (дистанціювання, інвентаризація, ситуативне підбадьорення, вербалізація, розширення мети) та пропонуємо дібрати малюнки та написи з журналів до кожного етапу. Далі на спільному ватмані (можна використати білі шпалери, щоб шлях був «довгий») учасники зображують кроки та розміщують дібрані малюнки. В обговоренні аналізуємо пройдені етапи, ресурси, необхідні для подальшого руху, емося створити шлях для кожного учасника, давши індивідуальні відповіді на питання «яка дія зображена на цьому кроці?».

Аналіз результатів повторного дослідження свідчить про деяке підвищення рівня обізнаності щодо ПТСР: так правильно ідентифікували розлад 100% досліджуваних, учасників тренінгу. В меншій мірі спостерігається сплутування ПТСР із тривожними розладами. Зміни емоційного сприймання розладу стосуються здебільшого емоцій страху (від 8,5% досліджуваних до тренінгу до 5% досліджуваних після) та байдужості (від 2,6% досліджуваних до тренінгу до 0% після).

5. Висновки

Очевидно, участь у тренінгу сприяла поглибленню уявлень вчителями психологічного змісту ПТСР. Підвищення поінформованості сприяло зміні емоційного фону сприймання цього психічного розладу та формуванню більшого емоційного включення.

References:

1. Герман Дж. (2015). Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: ВСЛ. 416 с.
2. Горбунова В. (2015). До проблеми ефективності психотерапії посттравматичних стресових розладів // Теория и практика психотерапии. № 2.12. С.26-30.
3. Горбунова В.В. (2015). Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у межах когнітивно-поведінкової терапії \ \ Психологічна допомога

- особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К.: Міленіум. С.26-35.
4. Діти та війна: навчання технік зцілення // http://uzv.org.ua/wp-content/uploads/2015/03/Diti-i-viyna_posibnik.pdf
 5. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. (2001). Социальная психология малой группы: Учебное пособие для вузов. М.: Аспект Пресс. 318 с.
 6. Протокол з діагностики та терапії ПТСР Національного інституту клінічної майстерності Великобританії (NICE). Львів, 2015. 64 с.
 7. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К.: Міленіум, 2015. 150 с.
 8. Романчук О.І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії // *Нейронews: Психоневрологія і нейропсихіатрія*. № 1 (36). – Режим доступу: [<http://neuro.health-ua.com/page/psihotravma-ta-sprichineni-neyu-rozlad-i-proyavi-naslidki-j-suchasni-pidhodi-do-terapiyi>]
 9. Устінов О.В. Первинна допомога при посттравматичному стресовому розладі // <http://www.umj.com.ua/article/93730/pervinna-dopomoga-pri-posttravmatichnomu-stresovomu-rozlad-i>
 10. Хухлаев О.Е. (2006). Обычная работа в необычных условиях: психологическое консультирование, осложненное посттравматическим стрессом. М.: МГППУ. 128 с.

Transliteration of References:

1. Herman Dzh. (2015). *Psykhologichna travma ta shliakh do vyduzhannia*. Lviv: VSL. 416 s.
2. Horbunova V. (2015). Do problemy efektyvnosti psykhoterapii posttravmatychnykh stresovykh rozladiv // *Teoriya y praktyka psykhoterapii*. № 2.12. S.26-30.
3. Horbunova V.V. (2015). *Robota z posttravmatychnym stresovym rozladom (PTSR) u mezhakh kohnityvno-povedinkovoi terapii* \ \ *Psykhologichna dopomoha osobystosti, shcho perezhivaie naslidky travmatychnykh podii: zb. statei / In-t sotsialnoi ta politychnoi psykhologii; Predstavnytstvo Polskoi akademii nauk u m. Kyievi; Sotsialno-psykhologichnyi metodychnyi reabilitatsiinyi tsentr. K.: Milenium. S.26-35.*
4. Dity ta viina: navchannia tekhnik ztsilennia // http://uzv.org.ua/wp-content/uploads/2015/03/Diti-i-viyna_posibnik.pdf
5. Krichivskyi R.L., Dubovskaia E.M. (2001). *Sotsialnaia psikhologiya maloi grupy: Uchebnoe posobie dlia vuzov*. M.: Aspekt Press. 318 s.

6. Protokół z diagnozy i terapii PTSD Narodowego instytutu klinicznego maistrzostwa Wielkiej Brytanii (NICE). Lwów, 2015. 64 s.
7. Psychologiczna pomoc osobom, które doświadczają skutków traumatycznych wydarzeń: zb. stanów / W-t społecznej i politycznej psychologii; Przedstawicielstwo Polskiej Akademii Nauk w m. Kijowie; Społeczno-psychologiczne metody i rehabilitacja w centr. K.: Milenium, 2015. 150 s.
8. Romanchuk O.I. Psychotrauma i sprężynienie nerwowego rozładu: objawy, skutki i współczesne podходы do terapii // Neuronews: Psychoneurologia i neuropsychiatria. № 1 (36). – Reżym dostępu: [<http://neuro.health-ua.com/page/psihotrauma-ta-sprichineni-neru-rozladu-proyavi-naslidki-j-suchasni-pidhodi-do-terapiyi>]
9. Ustinov O.V. Pierwsza pomoc przy posttraumatycznym stresowym rozładzie // <http://www.umj.com.ua/article/93730/pervinna-dopomoga-pri-posttraumatichnomu-stresovomu-rozladu>
10. Khukhlaev O.E. (2006). Zwyczajna robota w niezwykłych warunkach: psychologiczne konsultowanie, osłabienie posttraumatycznym stresem. M.: MHPPU. 128 s.

Authors

Natalia PORTNYTSKA

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor of the

Department of Theoretical and Practical Psychology,

Zhytomyr Ivan Franko State University,

Zhytomyr, Ukraine

E-mail: N_Portnytska@ua.fm

Olga SAVYCHENKO

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor of the

Department of Theoretical and Practical Psychology,

Zhytomyr Ivan Franko State University,

Zhytomyr, Ukraine

E-mail: savichenko@i.ua

Tetyana MAISTRENKO

senior lecturer, department of theoretical psychology,

Zhytomyr Ivan Franko State University,

Zhytomyr, Ukraine

E-mail: maistrencot@gmail.com

Abstracts

НАТАЛІЯ ПОРТНИЦЬКА, ОЛЬГА САВИЧЕНКО, ТЕТЯНА МАЙСТРЕНКО. **Тренінгові техніки як засіб подолання стигматизації ПТСР у свідомості вчителів.** В умовах військового конфлікту виникає необхідність надання психологічної допомоги не учасникам бойових дій, але й дітям, чії батьки є учасниками АТО. У статті представлено опис соціальних стереотипів відносно образів військовослужбовців та ПТСР. Стигматизація ПТСР зумовлює необхідність проведення додаткової психоедукаційної роботи з учителями. Представлено опис тренінгу для вчителів, що працюють із дітьми з ознаками ПТСР, а також з дітьми, які проживають із батьками, що долають наслідки травми. Впровадження тренінгу сприяє поглибленню уявлень вчителями про психологічний зміст ПТСР, зміні емоційного фону сприймання цього психічного розладу та формуванню більшого емоційного включення.

Ключові слова: травма, посттравматичний стресовий розлад, стигматизація, тренінг.

NATALIA PORTNYTSKA, OLGA SAVYCHENKO, TETYANA MAISTRENKO. **Techniki szkoleniowe jako sposób przezwyciężenia stygmatyzacji PTSD w świadomości nauczycieli.** W warunkach konfliktu zbrojnego istnieje potrzeba zapewnienia pomocy psychologicznej nie tylko uczestnikom działań wojennych, ale także dzieciom, których rodzice są uczestnikami operacji antyterrorystycznej. W artykule przedstawiono opis stereotypów społecznych dotyczących wizerunku wojskowych i zespołu stresu pourazowego. Stygmatyzacja PTSD wymaga dodatkowej pracy psychoedukacyjnej z nauczycielami. Przedstawiono opis szkoleń dla nauczycieli pracujących z dziećmi z objawami PTSD, a także z dziećmi mieszkającymi z rodzicami, którzy przezwyciężają konsekwencje traumy. Realizacja szkolenia przyczynia się do pogłębienia zrozumienia przez nauczycieli treści psychologicznych PTSD, zmiany tła emocjonalnego postrzegania tego zaburzenia psychicznego i ukształtowania większego zaangażowania emocjonalnego.

Słowa kluczowe: trauma, zespół stresu pourazowego, stygmatyzacja, trening.

* Матеріал підготовлено у 2017 році (коли тривав 4-й рік війни, яку в 2014 році розпочала Росія проти України) і вперше представлено на 1-й Міжнародній Міждисциплінарній Асамблеї "ПТСР: дорослі, діти та родини в ситуації війни" (8-10 грудня 2017 року, м. Київ, Україна) (Ред.)

Contents

1. FORCED MIGRATION IN THE CONDITIONS OF WAR: SOCIO-PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES OF SUPPORT	3
Maria VYNARCHYK The problem of integration of immigrants in the conditions of bilingual education in the socio-cultural dimension of France.	4
Halyna HANDZILEVSKA Psychological and acmeological support of a modern migrant in the context of the realization of his life scenario.	16
Tetyana ZELINSKA Features of attitudinal ambivalence of the local population to internally displaced people	29
Svitlana KROSHKA Conditions of adaptation of internally displaced persons and overcoming of post-traumatic stress in conditions of war	44
Ruslana NIKORYAK The impact of a chronic psychotraumatic situation on the mental health of residents of Northern Bukovyna	57

2. PSYCHOLOGICAL TECHNOLOGIES FOR OVERCOMING PTSD IN TEACHERS AND STUDENTS IN WAR CONDITIONS. 69

Sergiy VISHNEVSKIY, Margaryta ZIMBOROVSKA

Psychological service activity at the higher school of
the system of Internal Affairs Ministry of Ukraine in
terms of adaptation and overcoming posttraumatic
syndrome by resettled cadets and students 70

Alyona ZAVGORODNYA

Psychological study of post-traumatic syndrome in
students of displaced higher education institutions 79

**Tetyana KUIDINA, Oleksandra BELORIN-HERRERA,
Iryna KORZHENKO, Yuliia STAROSELKA,
Viacheslav SHCHYROV**

Overcoming of posttraumatic stress among students in
the system of formation of health- saving outlook 94

Alla MOSKALYOVA

Self-regulation as a sign of effective overcoming of
professional crises by the heads of general educational
institutions in the conditions of war 110

Kateryna MURANENKO

Education as a tool for overcoming post-traumatic
syndrome in the work of the National Police of Ukraine 121

**Natalia PORTNYTSKA, Olga SAVYCHENKO,
Tetyana MAISTRENKO**

Training techniques as a way of overcoming of ptsd
stigmatization in teachers consciousness. 133

Spis treści

1. PRZYMUSOWE MIGRACJE W WARUNKACH WOJNY: SPOŁECZNO-PSYCHOLOGICZNE I PEDAGOGICZNE TECHNOLOGIE WSPARCIA.	3
Maria VYNARCHYK Problem integracji imigrantów w warunkach edukacji dwujęzycznej w środowisku społeczno-kulturowym Francji	4
Halyna HANDZILEVSKA Wsparcie psychologiczno-akmeologiczne współczesnego migranta w kontekście realizacji jego scenariusza życiowego.	16
Tetyana ZELINSKA Specyfika ambiwalencji postaw społecznych ludności lokalnej wobec osób wewnętrznie przesiedlonych	29
Svitlana KROSHKA Warunki adaptacji osób wewnętrznie przesiedlonych i przewyciężanie zespołu sresu pourazowego w warunkach wojennych.	44
Ruslana NIKORIAK Wpływ przewlekłej sytuacji traumatycznej na zdrowie psychiczne mieszkańców Bukowiny Północnej.	57

2. TECHNOLOGIE PSYCHOLOGICZNE W PRZEWYCIĘŻANIU ZESPOŁU STRESU POURAZOWEGO U NAUCZYCIELI I UCZNIÓW SZKÓŁ W WARUNKACH WOJNY. 69

Sergiy VISHNEVSKIY, Margaryta ZIMBOROVSKA

Działalność Służby Psychologicznej uczelni
wyższej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych
Ukrainy w zakresie adaptacji i przewyćżania
stresu pourazowego przez kadetów i wewntrnie
przesiedlonych studentów. 70

Alona ZAVGORODNYA

Badania psychologiczne zespołu stresu pourazowego u
studentów przeniesionych uczelni wyższych 79

**Tetyana KUIDINA, Oleksandra BELORIN-HERRERA,
Iryna KORZHENKO, Yuliia STAROSELKA,**

Viacheslav SHCHYROV

Przewyćżanie zespołu stresu pourazowego u
studentów w systemie kształtowania prozdrowotnego
światopoglądu. 94

Alla MOSKALYOVA

Samoregulacja jako przejaw skutecznego
przewyćżania kryzysów zawodowych przez
kierowników ogólnokształcących placówek
oświatowych w warunkach wojny. 110

Kateryna MURANENKO

Edukacja jako narzędzie przewyćżania zespołu
stresu pourazowego w pracy Narodowej Policji Ukrainy 121

Natalia PORTNYTSKA, Olga SAVYCHENKO,

Tetyana MAISTRENKO

Techniki szkoleniowe jako sposób przewyćżenia
stygmatyzacji PTSD w świadomości nauczycieli. 133

Зміст

1. ВИМУШЕНА МІГРАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ Й ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДТРИМКИ	3
Марія ВІНАРЧИК Проблема інтеграції іммігрантів в умовах білінгвальної освіти у соціокультурному вимірі Франції.	4
Галина ГАНДЗІЛЕВСЬКА Психолого-акмеологічний супровід сучасного мігранта у контексті реалізації його життєвого сценарію	16
Тетяна ЗЕЛІНСЬКА Особливості амбівалентності соціальних установок місцевого населення до внутрішньо переміщених осіб.	29
Світлана КРОШКА Умови адаптації внутрішньо переміщених осіб та подолання посттравматичного синдрому в умовах війни	44
Руслана НІКОРЯК Вплив хронічної психотравмівної ситуації на психічне здоров'я мешканців Північної Буковини.	57

2. ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПОДОЛАННЯ ПТСР У ВЧИТЕЛІВ І УЧНІВ ШКІЛ В УМОВАХ ВІЙНИ 69

Сергій ВИШНЕВСЬКИЙ, Маргарита ЗІМБОРОВСЬКА

Діяльність психологічної служби вищого
навчального закладу системи Міністерства
внутрішніх справ України щодо адаптації
та подолання посттравматичного синдрому
курсантами та студентами-переселенцями 70

Альона ЗАВГОРОДНЯ

Психологічне дослідження посттравматичного
синдрому у студентів переміщених вищих
навчальних закладів 79

**Тетяна КУЙДІНА, Олександра БЕЛЬОРІН-ЕРРЕРА,
Ірина КОРЖЕНКО, Юлія СТАРОСЕЛЬСЬКА,
Вячеслав ЩИРОВ**

Подолання посттравматичного стресового
розладу студентів у системі формування
здоров'язберезувального світогляду. 94

Алла МОСКАЛЬОВА

Саморегуляція як ознака ефективного подолання
професійних криз керівниками загальноосвітніх
навчальних закладів в умовах війни. 110

Катерина МУРАНЕНКО

Освіта як інструмент подолання посттравматичного
синдрому у роботі працівників Національної
поліції України 121

**Наталія ПОРТНИЦЬКА, Ольга САВИЧЕНКО,
Тетяна МАЙСТРЕНКО**

Тренінгові техніки як засіб подолання
стигматизації ПТСР у свідомості вчителів. 133

WORK APPLICATION

Editorial Board EHS:S&S Takes the evaluation and publication of original materials, previously unpublished texts and only the ones that at the same time do not pass any publishing process.

Language(s) of publication: English, Polish. Possibility of the publication to further the stated languages - by the decision of the editorial board.

Authors who wish to publish the article in „European Humanities Studies: State and Society”, must send it to the E-mail: ehs.state@gmail.com, contains information about the author: academic degree and academic title, place of work (university, college, department), city, country, e-mail address.

After the successful Peer-review materials obtained the author will receive official notification of acceptance of an article for publication and preparation for publication. After receiving such notice, the author directs the editorial board of the Declaration of the author (download): print, fill out "by hand", sign, scan and send by e-mail edition: ehs.state@gmail.com

Declaration of the author:

- confirms that his / her text does not violate the rights of third parties, and is not in consideration for publication in any edition;
- confirms the accuracy and completeness of the copyright data (affiliation);
- agrees to submit personal information in electronic and printed form;
- in the case of collective work, the authors indicate the proportion of personal contributions (in accordance with the recommendations of the Ministry of Science and Higher Education, and in order to counter the practice of "ghostwriting" and "guest authorship").

Payment of printing costs (when it is necessary) carried out by the author only after the successful completion of a preliminary review procedure and the adoption of the Declaration of the editorship of the author.

Edition does not pay fees for the publication of the texts on the pages of the EHS:S&S. The editors reserve the right to make minor changes and reductions in the articles, which have no influence on their content, notifying the author.



**THE JOURNAL IS AVAILABLE ONLINE IN THE FOLLOWING DATABASES /
CZASOPISMO JEST DOSTĘPNE ONLINE W BAZACH:**



Index Copernicus International (<http://www.indexcopernicus.com>)

Link: <http://journals.indexcopernicus.com/search/details?id=46623>



Biblioteka Narodowa (https://alpha.bn.org.pl/search*pol)



Polska Bibliografia Naukowa (<https://pbn.nauka.gov.pl/sedno-webapp/works/734610>)



Centrum NUKAT (<http://katalog.nukat.edu.pl/lib/item?id=chamo:3718161&theme=nukat>)

<http://ehs.eeipsy.org> (OJS access on-line)

Address for correspondence of the Editorial
European Humanities Studies: State and Society

Adres korespondencyjny redakcji
European Humanities Studies: State and Society

E-mail: ehs.state@gmail.com

Website /
Adres strony internetowej

<http://ehs.eeipsy.org>



EUROPEAN HUMANITIES STUDIES: State and Society /
EUROPEJSKIE STUDIA HUMANISTYCZNE: Państwo i Społeczeństwo. –
Issue 2, 2023 - (Poland - Ukraine)



International Publishing / Międzynarodowe Wydawnictwo

East European Institute of Psychology (EEIP) / Wschodnioeuropejski Instytut Psychologii

Oddział w Krakowie (Polska) - 30-009 Kraków

tel. +48 797 325 749

Oddział w Kijowie (Ukraina) - 03039, Kijów, Ukraina

str. Holosiivska 13, of. 528-530, 03039, Kyiv, Ukraine

tel. +380442570710, +380443608622

e-mail: ehs.state@gmail.com

Partnership / Współpraca

Polska Akademia Nauk, pl . Defilad 1, 00-901 Warszawa, Poland (Przedstawicielstwo w Kijowie)

Fundacja im. M. Reja, Kraków

ul. Nad Potokiem 20, 30-830 Kraków, Poland