

ЛІТЕРАТУРА

1. Максим О. В. Особливості прогностичних умінь та ціннісних орієнтацій у контексті очікувань від майбутнього у підлітків з девіантною поведінкою. *Молодий вчений*. 2020. № 9(2). С. 120-124.

ГЛИБИННА ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЯК МЕТОД САМОЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Галушко Л. Я.

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)
l.y.halushko@cuspu.edu.ua*

У період воєнного стану в Україні збереження психологічного здоров'я людини набуває особливого значення через збільшення стресових ситуацій, які впливають психоемоційне самопочуття. Основною **метою** є психокорекція наслідків психічних травм, допомога в адаптації до нових умов життєдіяльності і підтримка її ментального здоров'я. Тому зараз гостро відчувається необхідність об'єднання зусиль спеціалістів психологічної сфери, які б допомагали людині в адаптивному переживанні горя та супроводжували її в подальшій психологічній реабілітації. Глибинна психокорекція уможливорює гармонізацію особистості та нівелювання внутрішніх затисків і перешкод до самореалізації, що сприяє самозбереженню ментального здоров'я людини.

Глибинне пізнання передбачає інтерпретацію спонтанно-поведінкового матеріалу з метою визначення у ньому логічних взаємозв'язків. Континуальність виявів поведінки, як стверджує Т. Яценко, вказує на спрямованість енергетично потентних первинних джерел мимовільної активності суб'єкта. Розв'язання людиною внутрішніх проблем, як наголошував В. Франкл, призводить до становлення її унікальності та індивідуальної неповторності і розвиває здатність брати відповідальність за зміст та сенс власного життя. Якщо суб'єкт знаходиться у затисках деструктивності, то ним керують ненависть, злість, ревності, заздрощі, ірраціональні потяги. Саме це і є ознакою порушення ментального здоров'я, оскільки воно знаходиться у повній залежності від них і в підкоренні їм [1]. Ознакою психологічного здоров'я, відповідно до позиції А. Маслоу є здатність до самоактуалізації. Самоактуалізована особистість задовольняє базові потреби (оскільки визнає і приймає їх у собі) і

прагне до вищих потреб на засадах цінностей розвитку, а не регресу. Їй властиве спонтанне й енергетично збережене реагування у будь-яких життєвих ситуаціях, здатність робити конструктивний життєвий вибір; толерантність до розчарувань і страждань, уміння рефлексувати ситуації невдач, розмежовувати психічну та об'єктивну реальність; безкорисливе пізнання інших людей та світу; здатність прийняти об'єктивну реальність. Досягнення стану самоактуалізації потребує уміння відмовитися від інфантильної позиції та центрації на собі всього світу і прийняття зрілої позиції усвідомлення, що можливості енергетичної потентності людини закладені в ній самій. Такий підхід передбачає необхідність узяти на себе відповідальність за їх реалізацію, інтегруючи об'єктивну та психічну реальність. За таких умов людина набуває здатності радіти життю в аспекті адекватного відображення об'єктивно існуючої реальності і водночас бути уважною до власного внутрішнього світу, його рефлексії, що унеможлиблює занурення у стан емоційного вигорання. Незнання й нерозуміння себе, як наголошує Р. Ассаджолі, нівелює здатність керувати собою, зумовлює в людини самовідчуття «єдиного цілого» й одночасно «внутрішньої роз'єднаності» [1]. Тому пізнаючи власну несвідому сферу з її конфліктами й суперечностями, суб'єкт не лише пізнає себе, а й має змогу нівелювати страхи й почуття провини. Шляхом пізнання несвідомої сфери відбувається усвідомлення центру особистості – істинного Я, вивільнення психічної енергії, яка може бути спрямована на перебудову, оновлення особистості. Важливою передумовою такого процесу є формування уявлення про нову особистість відповідно до індивідуальної неповторності кожної людини. Така трансформація потребує напруження душевних сил і проходить критичні стадії, пов'язані з регресом і навіть деструктивними поведінковими проявами, які характеризують процес об'єднання частин дезінтегрованої особистості. Високий ступінь розуміння власної сутності та додання труднощів само становлення обумовлюють оновлення особистості. Таке оновлення відбувається шляхом перетворення та сублімації енергії несвідомої сфери, і як наслідок – розвивається почуття внутрішньої незалежності, стійкості, довіри до себе, самостійності.

Глибинне пізнання спирається на закони функціонування цілісної психіки в єдності свідомого й несвідомого незалежно від їхньої функціональної асиметрії [3]. Метод активного соціально-

психологічного пізнання (АСПП) підпорядковується закону позитивної дезінтеграції і вторинної інтеграції психіки суб'єкта на більш високому рівні його розвитку [2; 4]. Діагностико-корекційний процес спрямований на розв'язання особистісної проблеми учасника АСПП (внутрішньої стабілізованої суперечності). Структурно-семантичний аналіз емпіричного матеріалу передбачає виявлення системності в тексті стенограм комунікатів протагоніста та психолога. Семантичні одиниці позначаються цифрою та набувають значення внаслідок методологічних засад глибинної психології або з позиції вияву глибинно-семантичного формату опредмеченості (метафоричності) психіки респондента. Цей аналіз передбачає групування, класифікацію, порівняння та узагальнення семантики комунікатів, відповідно до методології глибинного пізнання. У контексті дешифрування латентних змістів психіки людини розроблено критерії структурно-семантичного аналізу стенограм АСПП Т. Яценко та доповнені Л. Драголою і становлять: функційне навантаження природніх образів (живих і неживих об'єктів (предметів)) метафоричних репрезентантів психіки суб'єкта (незалежно від форми матеріалізації (ліпка чи малюнок)); архетипність образно-символічного матеріалу; механізми символізації (згущення, зміщення, натяк, локалізація); специфіку вияву форм захисної системи: ситуативні чи базальні; особливості захисних механізмів – заміщення, проекція, перенесення, ідентифікація, інтроєкція тощо; вияв едіпальних залежностей у таких закономірностях як: амбівалентність почуттів до первинних лібідних об'єктів, «вимушене повторення», «об'єктні відношення», «хибне коло» холістичність психічного, підкореність та підпорядкування одним і тим законам духовних та матеріалізованих реальностей; виявлення інформаційних еквівалентів (смислів). Критерії дослідження порушення самозбереження узгоджуються з особливостями структурно-семантичного аналізу стенограм у наступних аспектах: а) виявлення деструктивних тенденцій психіки суб'єкта, детермінованих виною (самопокарання, самодепривація, почуття меншовартості, тривожність, агресивність тощо); б) об'єктивування суперечливості тенденцій психіки суб'єкта (винний від народження – без вини винний; тенденція до самонародження – тенденція до психологічної смерті; єднання з батьками – прагнення автономізуватися від батьків; до сили – до слабкості) [1].

Отже, глибинна психокорекція є одним із найбільш оптимальних та дієвих методів при самозбереженні ментального здоров'я людини, оскільки забезпечує високий ступінь розуміння власної сутності та сприяє подоланню труднощів самостановлення. Це обумовлює трансформацію особистості, яка здійснюється шляхом перетворення та сублімації енергії несвідомої сфери, і як наслідок – розвивається почуття внутрішньої незалежності, стійкості, довіри до себе, самостійності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Яценко Т. С., Аврамченко С. М., Іваненко Б. Б. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: Підготовка психолога-практика: навч. посіб. Київ : Вища школа, 2008. 342 с.
2. Яценко Т. С., Галушко Л. Я, Степашко В. О. Определені засоби репрезентації психіки суб'єкта – передумова глибинного пізнання. *Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць*. 2018. №2. С. 47–56.
3. Яценко Т. С., Галушко Л. Я., Євтушенко І. В. Методологія ведення діалогу у глибинному пізнанні психіки. Вид-во Габітус, Видавничий дім «Гельветика», Випуск 42, 2022. С. 232–244.
4. Yatsenko Tamara, Halushko Lyubov, Ivashkevych Ernest & Kulakova Larysa. Dialogue in In-Depth Cognition of the Subject's Psyche: *Functioning of Pragmatic Referent Statements Psycholinguistics* (2022). Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav. 31(1). С.187–232.

ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Гуменюк В. О.

Управління Державної служби якості освіти у Полтавській області
viktoriagumenyuk75@gmail.com

Війна в Україні стала стресом для усіх учасників освітнього процесу. Особливо гостро постає проблема підтримка осіб з особливими освітніми потребами як однієї з найбільш вразливих категорій. Це забезпечення можливості продовження навчання в онлайн форматі за місцем проживання або тимчасового перебування, надання їм необхідного психоемоційного та корекційно-розвивального супроводу.

Психологи закладів загальної середньої освіти, інклюзивно-ресурсних центрів, надають психологічну підтримку дітям, які переживають психологічну травму.

З огляду на це увага фахівців акцентується на наданні першої психологічної допомоги, особливостях застосування діагностичних технік у роботі з дітьми, які постраждали від