

Діти з порушеннями інтелектуального розвитку є особливо вразливими до надзвичайних ситуацій. Вони здригаються від вибухів, виявляють істерики під час повітряної тривоги, відчують постійний страх, повільно знайомляться із приміщенням у безпечному місці (укритті). Через це важливим є застосування необхідної підтримки та допомоги, враховуючи максимально їхні інтелектуальні можливості.

Також для зниження рівня тривожності та відновлення психоемоційного стану дітей з ООП фахівцям варто бути з дитиною поруч в одному приміщенні, де по можливості забезпечити їй фізичний комфорт. Крім того необхідно налагодити невербальний контакт із дитиною, говорити лише слова підтримки у яких проявляється любов і піклування. Формувати у дітей позитивне світосприйняття, запевняти, що ми повернемося до мирного життя, при цьому зберігати і транслювати власний спокій та впевненість.

ЛІТЕРАТУРА

1. Допомога дітям з ООП під час війни. Поради для батьків. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/dopomoga-dityam-z-oor-pid-chas-vijny-porady-dlya-batkiv/>
2. Кірішко Л. Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану. Педагогічний вісник 2022. №1-2. С. 101-103
3. Психологічна підтримка дітей в умовах війни [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=VUQFJSc0jOg>
4. Постанова Кабінету Міністрів України від 29.04.2022 р. № 493 « Про внесення змін до Положення про інклюзивно-ресурсний центр» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/493-2022-%D0%BF#Text>
5. Як працювати з дітьми з ООП та підтримувати їх під час війни [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=jSXDFVyb6_s&t=4s

ВІЗУАЛЬНА ПСИХОЕДУКАЦІЯ ЯК ЗАСІБ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В ТРАВМІ ВІЙНИ

Дзюба Т. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
tatjanadzuba@gmail.com*

Проблема психологічної травматизації в Україні є досить гострою й актуальною в напрямі пошуку дієвих засобів та інструментів подолання наслідків травми війни. Психічна травма як наслідок травмуючих подій супроводжується почуттям високої інтенсивності в умовах неможливості перебороти обставини, які

загрожували життю та здоров'ю людини чи оточуючих її людей. Вона породжує почуття безпорадності, незахищеності, страхи та призводить до погіршення якості життя людини й довготривалого потрясіння в розумінні себе та світу [1].

Нагальна потреба в розширенні засобі саморегуляції емоційних станів особистості зумовлює реалізацію ідеї застосування візуальної психоедукації, а також використання різноманітних технологій: профілактики деструктивних інформаційних впливів медіа; психологічної просвіти, опосередкованої візуальним матеріалом; самовідновлення й підвищення соціальної адаптивності.

У широкому розумінні термін «психоедукація» визначається науковцями як психологічна просвіта, загальною метою якої є пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості [2].

Візуальні психоедукаційні технології є одним з важливих засобів подолання травми війни і можуть виступати спеціальною частиною цілісного реабілітаційного комплексу. Такий комплекс поєднує низку важливих елементів:

1) *передача та візуалізація інформації* сприяє подоланню інформаційного дефіциту, запускає оптимальний вплив психоедукації на людину (отримання інформації, важливих знань щодо психологічних реакцій, порушень, їх проявів, пов'язаних із психічною травмою);

2) *емоційна розрядка* (вивільнення й опредмечення емоційних станів, котрі виникають з травматичного досвіду);

3) *навчання засобам психовпливу для подальшого використання ресурсних копінг-стратегій* (переключення уваги на рутину, дає змогу відновити відчуття контролю над життям та послаблює рівень тривоги);

4) *особистісне зростання засобами саморегуляції та рефлексії* (техніки роботи зі свідомістю – наповнення образами, рухами-діями, цінностями, значеннями і сенсами; з підсвідомим – проєктивні техніки малювання, психоаналіз тексту-нарративу тощо; з надсвідомістю – ієрархування цінностей через духовні практики тощо).

Медіапсихологічні ресурси такі як медіапристрої, медіаконтент, медіапсихологічні методики наразі можуть бути використані як перспективні інструменти в роботі з психічними травмами різного типу, посттравматичним стресом. Такі ресурси

орієнтовані на розвиток інструментальних якостей особистості для оптимізації взаємодії людини з медіа простором, технології саморозвитку. Вони дозволяють підвищити рівень психологічної культури особистості (що, в свою чергу, полегшує процес рефлексії, прийняття свого стану тощо) та поліпшити її психологічний стан на особистісному та груповому рівні.

Візуальна психоедукація полягає у посиленні раціональної інформації візуальним її відображенням, яке більш детально, зримо презентує психологічні ознаки розладів. Забезпечується такими медіапсихологічними ресурсами як медіаконтент, представлений навчальними відео, нарізками фрагментів фільмів, що за змістом ілюструють вияв того чи іншого психологічного стану (флешбекі, алкоголізм, агресія та ін.), а також спеціальними техніками сприймання й опрацювання сприйнятого медіаконтенту.

Важливою складовою візуальної психоедукації виступають знання й розуміння травмованою особистістю власних механізмів саморегуляції. Саморегуляція емоційних станів розглядається нами як один із рівнів регуляції активності особистості, які відтворюють специфіку моделювання нової дійсності, трансформаційних перетворень і рефлексії травмованого суб'єкта. Саморегуляція здійснює позитивний вплив на емоційні стани людини, яка проживає травмуючу ситуацію, перебуває в умовах пролонгованого стресу і, потребує відновлення чи розвитку здатності до регулювання власного психоемоційного стану.

Таким чином, візуальна психоедукація як інноваційна технологія відіграє важливу роль у підтримці та збереженні психічного здоров'я особистості та сприяє здатності індивіда до повноцінного існування у соціумі. Зважаючи на пролонгований характер розмаїтих стресорів у життєдіяльності, кожна особистість володіє необхідними ресурсами для їх подолання, які в свою чергу можуть бути латентні, але важливо, щоб людина вчасно і максимально ефективно їх використовувала відповідно до власних індивідуальних особливостей та здійснювала накопичення цих ресурсів для розвитку саморегуляції емоційних станів в травмі війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вознесенська О. Л. Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми. Рекомендовано до друку вченою радою Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (протокол № 6/15 від 26 травня 2015 р.), 98.

2. Череповська Н., Дідик Н. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни : практичний посібник / уклад. Н. Череповська; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 210 с.

СИНДРОМ ФАНТОМНОЇ СИРЕНИ: ОБІЗНАНІСТЬ ТА ПРОТИДІЯ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

Єфименко А. Р.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
artem.yefymenko@gmail.com*

У сьогоднішні нас переслідують безліч різноманітних звуків, які ми намагаємося охарактеризувати й систематизувати, проте через постійний стрес, а особливо дистрес, робимо це не завжди правильно. Звуки побутової техніки ми починаємо ідентифікувати як сигнали сирени, наприклад, бойлер, що неочікувано починає гріти воду, або пральна машина на різних режимах роботи; рвучкий вітер стає схожий на ракету; грім – вибухи, мотоцикли та автомобілі без глушника – сирени, постріли, або БПЛА. Але все це лише квіточки [1]. У деяких випадках, за повної тиші сигнал «повітряна тривога» цілком реально почути, при чому навіть перебуваючи у безпечному місці й за умови його фактичної відсутності [2].

Проблематикою даної теми цікавились науковці Бондар К. та Шестопалова О. у своїй роботі «Синдром фантомної сирени або сімейна психотерапія онлайн під час воєнних дій» [3] та Пильгук О. з Сіліною Л. у дослідженні: «Синдром фантомної сирени як наслідок реакції організму в період військового часу» [4].

Актуальність нашої роботи характеризується тим, що рівні обізнаності та протидії щодо синдрому фантомної сирени, як стану людини, коли вона чує сирени, там, де їх немає, або звуки, схожі до них, які спричиняють ступор та паніку, є надзвичайно низькими, незважаючи на те, що Він є одним з найнебезпечніших та найпоширеніших наслідків хронічного стресу під час та після війни, саме тому знання щодо його розпізнавання, протидії ньому та відновленні особистісного ресурсу після взаємодії з цим станом є надзвичайно актуальними.

Метою нашої статті є визначити кількість здобувачів освіти першого курсу факультету психології і соціальної роботи груп КП-111, П-111, П-112, ПП-111 та СР(сп)-12 Полтавського