

дали 2 варіанти відповідей, 1 студент (1,0%) – 3 варіанти і 1 студент – 5 варіантів, 5 студентів (4,9%) не запропонували жодного варіанту.

Отже, найбільш яскравим проявом творчості можна вважати варіант відповіді, у якому стверджується, що запізнився не потяг, а Олена. Він передбачає критичність мислення і вміння помічати та долати протиріччя, відрізняється найменшою з усіх варіантів гіпотетичністю, зменшує ступінь невизначеності у розумінні запропонованої ситуації.

Фантастичний (7) та метафоричний (8) варіанти відповіді є досить оригінальними, але в результаті не дають корисної інформації, тому їх більше можна віднести до креативних, ніж до творчих.

Таким чином, розглянуті задачі можуть бути засобом як діагностики, так і розвитку творчого мислення, оскільки при правильному супроводі можуть активізувати творчий підхід до вирішення завдань з високим ступенем невизначеності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Моляко В. А. *Творческая конструкторология (пролегомены)*. К.: Освіта України, 2007. 388 с.
2. Шепельова М. В. Вплив суб'єктивних орієнтирів на розуміння студентами невизначених ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. Т. 34 (73), №1, 2023.
3. Шепельова М. В. Особливості розуміння студентами невизначених ситуацій. *Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні): матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю 27-28 квітня 2023 року: Зб. матеріалів // За ред. В. Г. Панка*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 333-338.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ З ДІТЬМИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПОСТТРАВМАТИЧНІ СИТУАЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ Шеремет В. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

В умовах сучасного соціально-економічного напруження, локальних конфліктів, актів тероризму, природних і техногенних катастроф, зростання смертності та злочинності, коли люди, в тому числі діти, стикаються з гострим і/або хронічними

соціальними та психологічно травмуючими подіями, дослідження посттравматичного стресового розладу (далі ПТСР) стає актуальною проблемою як в клінічному, так і в соціальному контексті.

ПТСР – це психічний розлад, який виникає в результаті тривалого впливу психотравмуючих подій, таких як військові конфлікти, терористичні акти, аварії, природні катастрофи, серйозні травми, домашнє чи сексуальне насильство, загрози для життя або свідомості того, що стали свідком або винним. у чужій смерті, а також втрата близьких і т. д. Цей розлад проявляється у формі тривалої реакції на стрес [1].

Термін «посттравматичний стресовий розлад» був уперше запропонований М. Хоровіцем. Ним розроблені діагностичні критерії ПТСР, які прийнято за основу при складанні Американської класифікації хвороб. Відповідно до МКХ-10 (Міжнародного класифікатора хвороб) визначається, що внаслідок травмуючих подій, що виходять за межі звичайного людського досвіду, може розвиватися ПТСР [2].

Основною причиною виникнення ПТСР є стресовий розлад, який виник після трагічної події. До найпоширеніших чинників розвитку ПТСР найчастіше відносять: 1) переживання небезпечних подій та травм; 2) поранення; 3) спостереження за стражданнями інших людей, за летальним кінцем людини/бачення мертвого тіла; 4) дитячі травми; 5) відчуття жаху, безпорадності або надзвичайного страху; 6) відсутність соціальної підтримки після надзвичайної ситуації, травми тощо або її незначний прояв; 7) боротьба з додатковим стресом після події, таким як: втрата коханої людини, біль і травма або втрата роботи чи помешкання; 8) психічні захворювання в анамнезі або зловживання ПАР та ін. [3].

Мета дослідження розкриття психологічних особливостей посттравматичного розладу та розробка ефективних постулатів спілкування з дітьми, які пережили травматичний стан під час війни, з метою покращення їх психологічного благополуччя, реабілітації та адаптації до нормального життя.

Найуразливішою групою населення, що зазнає ПТСР, є діти, які опиняються у наведених ситуаціях та переживають стрес. Зіштовхнувшись із проблемою, яку за рівнем свого розвитку дитина не здатна осягнути, вона опиняється в емоційно складній ситуації та перед низкою загроз (особистісних, соціальних тощо). Дана проблема стає актуальною тому, що особистість завжди

відкрита і незахищена перед випадковими/несподіваними травмуючими подіями життя. Нині фахівці соціономічних сфер розробляють і впроваджують численні профілактичні, реабілітаційні заходи (тренінги, курси) для створення безпечного середовища для тих осіб, які цього потребують, надають психологічну та соціальну допомогу, здійснюють соціальну й соціально-психологічну підтримку.

Відомо, що травматичний досвід може порушувати нормальний процес розвитку дитини, впливаючи на формування довіри, активності, ініціативності, міжособистісних відносин, розвиток мислення, формування самооцінки, самоконтролю та особистості загалом. Необхідно розрізняти події, які особисто пережила дитина, та ті, які пережили значущі для дитини рідні, близькі люди. Така диференціація є важливою у роботі з дітьми, оскільки для них є характерними довірливі та залежні взаємини з членами сім'ї [4].

На інтенсивність психологічного стресу можуть впливати такі параметри: ворожість травматичної ситуації (загроза життю, фізичній або психологічній цілісності); інтенсивність негативних впливів; тривалість негативних впливів; невизначеність ситуації (її непередбачуваність, багатозначність); неможливість контролю над ситуацією (усе, що відбувається проходить поза волею людини); брак соціальної підтримки; несумісність нового досвіду зі звичною реальністю; неможливість раціонального пояснення того, що сталося.

Науковці виділяють два типи поведінки дитини, яка пережила психологічну травмуючу ситуацію: інтерналізована (закритість і уникнення контактів з іншими («присутні, які не включаються»); ознаки зниженого настрою аж до депресії; недостатність спонтанності та ігрової поведінки) та екстералізована діти спрямовують свої емоції та почуття назовні, на інших дітей, на дорослих, на предмети, можуть бути агресивними, ворожими та деструктивними [4].

Спілкування з дітьми, які пережили посттравматичні ситуації під час війни, вимагає особливого підходу та розуміння їх психологічного стану. Дослідивши теоретичну базу за даною проблематикою пропонуємо психологічні постулати, які допоможуть у роботі з дітьми досягти довірливих стосунків та конструктивного спілкування, а саме:

1. *Емпатія та сприйнятливність*: важливо виявляти глибоке розуміння та співчуття до дітей, що пережили травму

застосовуючи в роботі різні форми та види діяльності естетотерапевтичного характеру (театральне мистецтво, психодрама, драматизація). Естетотерапія – це своєрідне лікування дитячої душі через її чуттєву сферу.

2. *Безпека та підтримка*: забезпечте дітям відчуття безпеки та впевненості у сімейному колі. Каністерапія допоможе дітям розслабитися, відчувати безпеку, підтримку.

3. *Конструктивний діалог*: підтримуйте дітей у висловленні своїх почуттів та думок. Фінські психологи розробили робочий зошит «*Екіпаж Кіп дає раду своїм переживанням*» для дітей 4-9 років. Оповідання та вправи допоможуть дітям замислитися над власними почуттями, переживаннями та через гру встановити довірливі стосунки;

4. *Зниження стресу* застосовуючи «Дихальну гімнастику Стрельникової», що може призвести до позитивних результатів у дітей, які пережили травматичні ситуації, такі як воєнні події. Ця практика спрямована на зниження стресу та тривожності, сприяючи одночасному покращенню психофізичного стану дітей.

5. Арт-терапія може бути корисним інструментом для *родинної підтримки та спілкування з дитиною*, яка пережила посттравматичні події під час війни. Вона може допомогти дитині виразити свої почуття та думки, які важко виразити словами, і сприяти її відновленню та зв'язку з родиною.

Отже, виходячи з поданого вище можемо сказати що психологічна підтримка та ефективне спілкування з дітьми, які пережили посттравматичні ситуації під час війни, є значущим кроком для сучасного суспільства. Посттравматичні події можуть сильно вплинути на психологічний та емоційний стан дітей, тож розуміння їх потреб та здатність ефективно спілкуватися з ними стають ключовими факторами для допомоги в подоланні травми та сприянні їхньому психологічному відновленню. Наведені вище психологічні постулати допоможуть дітям відновити втрачену віру у світ, зміцнити їхню стійкість та розвивати навички копіngu зі стресом. Діти є майбутнім суспільством, і їх психологічне благополуччя має безпосереднє відношення до якості життя суспільства в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безшейко В. Г. Діагностика постстресових розладів: погляд на проблему Електронний ресурс. *Мед. психологія*. Режим доступу: URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl_2016_№1. С.99-104.

2. Євдокимова Н. О. Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик: навч. посіб. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. Миколаїв : Іліон, 2016. 341 с.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К., Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.