

й підтримувати взаємодію, мотивувати та допомагати учням адаптуватися до нового формату навчання.

Результативна співпраця між учнем і вчителем на уроці музичного мистецтва можлива завдяки застосуванню сучасних технологій, адаптації навчальних методів і впровадженню музико-терапевтичних практик.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васильєва О. Музика як засіб психологічної підтримки дітей. Київ : Освіта, 2023.
2. Петренко М. Дистанційне навчання мистецтва в умовах війни. Львів : Педагогічна думка, 2022.

ПІДХІД РЕЗИЛІЄНС: ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПСИХІКИ В УМОВАХ ТРАВМИ ВІЙНОЮ

Дзюба Тетяна

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

Постановка проблеми. Інтенсивність і пролонгованість руйнівного впливу травми війною на психіку людини є факторами, які виходять далеко за межі фізичних руйнувань, завдаючи глибоких і тривалих наслідків для психічного здоров'я людини. *Інтенсивність травми війною* проявляється через екстремальні стресові фактори, такі як насильство, втрата близьких і рідних, загроза життю, що спричиняє сильні емоційні потрясіння. Травматичні події можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних розладів, депресії та інших психічних проблем. *Пролонгованість впливу травми війною* може проявлятися протягом багатьох років після її закінчення і виявлятися у постійних спогадах, нічних кошмарах, тривозі, проблеми зі сном та іншими симптомами, що впливають на повсякденне життя людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Не менш важливим фактором є те, що навіть по закінченню бойових дій людина може переживати так званий «синдром війни» ще багато років. У дослідження Ю. Г. Даника, О. В. Друзя, І. О. Черненка підкреслено, що сучасні війни мають гібридний характер, а «синдром гібридної війни» може бути охарактеризований, як стан, що проявляється у вигляді комплексу характерних психічних, психосоматичних, фізіологічних та когнітивних змін [1]. Суттєву роль у цьому відіграють саме когнітивні впливи і когнітивні дії, які можуть ставати реальною загрозою для психіки людини, виявляючись через стани когнітивного резонансу, дисонансу або дисбалансу. Когнітивні дії можуть спровокувати інформаційні та когнітивні травми, які проявляється у неможливості подальшого безпечного сприйняття когнітивних впливів (когнітивна межа сприйняття), часткову або повну когнітивну дезорієнтацію і навіть когнітивний колапс, з подальшим переходом в стан когнітивної агресії або розчарування у всьому, апатії, тривоги і депресії.

Тобто, особистість стикається з проблемою стресового розладу, який обумовлений когнітивним травмуванням.

Предиктори тривоги в травмі війною можуть по-різному впливати на адаптаційний потенціал психіки. Наприклад, жінки можуть бути більш вразливими до ПТСР, але також можуть краще реагувати на психотерапію. Наявність попередніх проблем з психічним здоров'ям та інтенсивність травматичного досвіду також значно впливають на здатність людини адаптуватися [2; 3].

Адаптаційний потенціал в умовах травми війною є базовим показником резиліентності, що відіграє ключову роль у подоланні наслідків війни та відновленні психологічного благополуччя особистості. За таких умов виникає необхідність розвитку в структурі резиліентності когнітивної та емоційної гнучкості як базових характеристик особистості нової формації. Іншими словами мова йде про розвиток здатності напрацьовувати ті когніції, які дозволять сприймати світ, як достатньо безпечне середовище для життя, навіть в умовах війни.

Метою статті є дослідження складного взаємозв'язку між предикторами адаптаційного потенціалу психіки та резиліентністю,

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося на базі Полтавського центру психологічної підтримки де основний акцент було зроблено на вивченні сутності резилієнсу, визначення факторів, що відновлюють резилієнс і сприяють посттравматичному зростанню особистості. Вибірку склали 68 осіб віком від 20 до 58 років, які отримували психологічну допомогу на базі центру у вигляді індивідуальних і групових консультацій. В якості психодіагностичного інструментарію дослідження використовувалися методика визначення рівня стресу та тривоги за шкалою Гамільтона [4].

За результатами проведеної методики «Шкала тривоги Гамільтона» лише 28 % опитаних мають низький рівень тривоги (від 0 до 6 балів за шкалою тривоги Гамільтона). Середній рівень тривоги серед опитаних показав 54 %. Це найбільший показник серед трьох груп опитаних. Разом з тим тривожними є показники 18 % опитаних, які виявляють високий рівень тривоги, що становлять від 14 до 24 балів (за результатами скринінгу). Серед показників середньої групи найвищі показники були у сфері тілесних проявів, зокрема таких симптомів як занепокоєння, хвилювання, метушливість, м'язова напруга, біль у м'язах, тремор кінцівок, а також було виявлено проблемні місця у когнітивній та афективній сферах, зокрема, погана пам'ять, труднощі з концентрацією уваги та добові коливання настрою, прояви фобій – страх натовпу, страх залишатися на самоті та інші страхи.

Аналіз відповідей респондентів, які показали високий рівень тривожності, виявив, що переважна більшість з них (89 %) є безробітними або знаходяться на етапі пошуку роботи. Це дає нам підстави стверджувати, що одним із значимих факторів формування резилієнсу в умовах травми війною, є матеріальна захищеність та здатність особистості мати опору на професійну ідентичність. Також наведені дані свідчать, що існує прямий зв'язок між економічною нестабільністю та психологічним станом осіб з високим рівнем тривожності. В

умовах війни втрата роботи може мати катастрофічні наслідки, оскільки вона не тільки позбавляє людину засобів до існування, але й руйнує її відчуття стабільності та контролю над власним життям. Окрім того, наявність фінансової «подушки безпеки» для людей, травмованих війною, може допомогти їм пережити важкі часи та відновитися. Не менш значущим є здатність мати опору на професійну ідентичність, оскільки робота не лише забезпечує матеріальні потреби, але й формує у людини відчуття мети, приналежності та самоповаги. Втрата роботи може призвести до втрати цих важливих аспектів ідентичності. Тому матеріальна захищеність та професійна ідентичність є важливими факторами адаптаційного потенціалу для формування резилієнсу та відновлення емоційної стабільності в умовах травми війною.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Підсумовуючи, можна зауважити, що існує складний взаємозв'язок між резилієнтністю, тривогою в ситуації травми війною та адаптаційним потенціалом особистості. Підхід резилієнс є важливим для розуміння та подолання психологічних наслідків війни.

Наведені результати дослідження показують доволі високі показники виявлення рівня тривоги серед опитаних. Водночас якісний аналіз відповідей респондентів дозволяє зробити припущення, що не всі опитувані зазнали суттєвих втрат за час війни, а лише деякі, у тому числі вони також втратили попереднє місце проживання. Всі ці респонденти були з числа осіб, що знаходилися на обліку центру зайнятості як не працевлаштовані. Тому середній рівень тривоги в даному випадку можна оцінювати як проміжний етап у роботі психіки на шляху до адаптації та як задоволення потреби взяти під контроль власне життя в екстремальних умовах війни. Тривога є нормальною реакцією людини на небезпеку. В умовах війни, коли загроза життю та безпеці є постійною, тривога є природним захисним механізмом. Проходячи через етапи тривоги, людина поступово вчиться справлятися з новими викликами складних життєвих ситуацій і подій.

Тому розуміння того, як можна сприяти розвитку резилієнсу особистості та максимально використовувати адаптаційний потенціал в умовах воєнної травми може стати основою для подальших розробок ефективних інтервенцій з зміцненні резилієнтності особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Danyk Y., Druz O., Chernenko I. Formation of syndromes of war and their features. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016. Vol. 6 (11). P. 977–989.
2. Дзюба Т. М. Професійне здоров'я особистості в умовах невизначеності та суспільних викликів. *Наукові записки Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Психологія*. 2024. № 3. С. 20–25. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-3> <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/554>
3. Коструба Н., Фіщук О. Психічне здоров'я в умовах кризи : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 180 с.

4. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

ІДЕНТИФІКАТОРИ ТА ПРИНЦИПИ ЕФЕКТИВНОГО СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В КОНТЕКСТІ ОСНОВ ЗДОРОВОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ

Дяченко Сергій

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

social.pedagogue@gsuite.pnpu.edu.ua

Науковий керівник: Сайко Наталія

Внаслідок військової стану по всій території України діти переносять психоемоційні перевантаження та психічні травми різного рівня. Актуальною проблемою є соціальна-педагогічна та психосоціальна підтримка дітей і дорослих в умовах військової агресії. Школи та громади України здійснюють профілактичні програми за планом, не звертаючи уваги на те, чи мають ці програми значущі зміни в житті молодих людей, чи ефективно вони впроваджують ці програми, якими є ідентифікатори здорового розвитку підлітків (дітей від 12–18 років) відповідно до їх вікових особливостей розвитку та чи відповідають програми ознакам здорового розвитку.

Метою нашого дослідження є визначення ідентифікаторів та принципів ефективного соціально-педагогічного супроводу в контексті основ здорового розвитку підлітків.

Дослідження, щодо впровадженні та практичному застосуванні моделі BASIC Ph з метою ефективного соціально-педагогічного супроводу є актуальною. Методика BASIC Ph – особистісна інтегративна багатовимірна модель вибору стратегії виходу з кризи, спричиненої психічною травмою [3, с. 45]. Згідно цієї концепції, унікальну для кожної людини стратегію опірності в умовах кризи характеризує індивідуальне поєднання шести основних каналів: В – Belief and values – віра та переконання, в тому числі філософія життя, духовні та моральні цінності; А – Affect and emotions – почуття та емоції; S – Sociability – соціальність, зокрема ідентифікація приналежності до певної групи та спілкування; I – Imagination and creativity – уява та творчість; C – Cognition and thought – когнітивні стратегії; Ph – Physiological activity – фізіологічна активність [3, с. 45].

Природним станом для людини є взаємодія з оточуючим світом, що ґрунтується на названих вище складових. Вона починається від моменту народження, та в її процесі виробляються навички впоратися з ситуацією. В подальшому на цій основі розвивається опірність. Опірність є процесом, а не результатом, її характеристики можна описати до, під час та після кризової ситуації [3, с. 45]. На практиці їх можна виміряти за допомогою декількох