

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Хебейський університет іноземних досліджень (Китай)  
Анкарський університет (Туреччина)  
AGH Університет науки і технологій (Польща)  
Коледж Санта-Фе (США)  
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
Запорізький національний університет  
Національний університет «Львівська політехніка»  
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна  
Національний університет «Острозька академія»  
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка



## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ КООРДИНАТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

**Збірник наукових матеріалів  
III Міжнародної науково-практичної конференції**

**2-3 червня 2022 року**

**Полтава – 2022**

гендерну чуйність (уміння толерантного ставлення), а також асертивність, які формують здатність протистояти статевим стереотипам.

Подальшими напрямками дослідження є проектування та реалізація інноваційних технологій, релевантних за своїми ключовими параметрами демократичній системі загальнолюдських цінностей, спрямованих на виховання егалітарної особистості на засадах гуманістичної психології та національної педагогічної спадщини.

### **Список використаних джерел:**

1. Боришевський М.Й. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
2. Говорун Т.В. Гендерна психологія у суб'єктно-вчинковому вимірі. *Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії* / за заг. ред. В. О. Татенка. Київ : Либідь, 2006. С. 92–117.
3. Кікінежді О.М. Становлення егалітарної особистості майбутнього педагога: історія, здобутки та перспективи діяльності кафедри психології. *Humanitarium*. Переяслав (Київ. обл.) ; Ніжин (Чернігів. обл.) : Лисенко М.М., 2020. Том 43, Вип. 1; Психологія. С. 7–22 (індексується у наукометричній базі Index Copernicus)
4. Кремень В.Г. Філософія людиноцентризму в стратегіях освітнього простору. Київ : Педагогічна думка, 2009. 520 с.
5. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
6. Максименко С.Д. Основи генетичної психології. К., 1998. 218 с.

## **СИНДРОМ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ У СТРЕСОВИХ УМОВАХ ВІЙНИ**

**Клевака Л.П., Горбенко Ю.Л.**

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

*klevakaalesi@ukr.net*

Сьогодні багато хто з українців відчувають ніби життя зупинилося того страшного 24 лютого 2022 року. Під час війни багато хто з нас ніби перестав відчувати себе в реальності, а все частіше думає про те, як складеться життя в майбутньому, та насолоджується цими уявленнями. Люди, які планують жити лише після війни, мають синдром відкладеного життя, вони постійно переживають через минуле чи майбутнє та не можуть жити тут і зараз.

Синдром відкладеного життя – це стан людини в очікуванні сприятливого часу для щасливого життя. Виділяють наступні ознаки синдрому відкладеного життя: жити думками про безхмарне майбутнє; постійно очікувати слушного моменту; відкладати чи навіть забороняти собі насолоджуватись приємними моментами, квітами, кавою, шоколадом, переглядом комедійних фільмів тощо; відчувати себе спостерігачем власного життя [1].

Ми живемо зараз в умовах війни і рахуємо дні в очікуванні перемоги, повернення додому чи певного переломного моменту, після якого нарешті почнеться або повернеться справжнє життя. Синдром відкладеного життя – це особлива форма сприйняття дійсності, перебувати в якій виснажливо для нашої нервової системи [5]. Це сприйняття реальності, при якому ми думаємо, що справжнє життя ще буде, а зараз воно відклалось у часі. Ми ставимося до життя приблизно як підліток, який готується стати дорослим, от тоді і здійсняться всі його плани. Як правило, ми собі призначаємо певний поворотний момент, після якого все має кардинально змінитися на краще. Це може бути закінчення війни, повернення до своєї квартири, забезпечення ЗСУ ще однією партією аптечок чи допомога тим, хто її потребує, тоді нарешті і почнеться справжнє життя. А зараз дні, які ми проживаємо, ніби то й не рахуються і не мають особливого значення, вони просто фон на шляху до «мирного майбутнього». Така втеча від реальності є захисною реакцією психіки і допомагає нам пережити наслідки надмірно великого стресу війни та не хвилюватися з приводу того, що саме зараз ми приділяємо величезну кількість часу життя не тим речам, якими ми хотіли б займатися. Наш мозок намагається зняти емоційний тиск, вселяючи надію, що колись потім настане справжнє життя, яким ми зможемо насолоджуватися, а поки потрібно терпіти і чекати. Цей стан відкладеного життя може проявлятися по-різному. Інколи люди живуть із ним роками, навіть не усвідомлюючи, що в їхньому житті щось не так [3].

Якщо ви виявили у себе ознаки синдрому відкладеного життя, можна свідомо змінити таку життєву стратегію і приділяти якомога більше уваги теперішньому моменту. Звісно, не відмовляйтеся від ваших планів на «після війни», а придивіться до них уважніше, можливо, в очікуванні майбутнього ви й не помітили, що сьогодні вже можна взяти життя в свої руки й зробити максимум для досягнення своїх цілей та мрій [3].

Психолог Л. Гасанова наводить наступні поради подолання синдрому відкладеного життя. По-перше, необхідно почати діяти. Можна розпочати з елементарного: пересадити квіти, перебрати

речі у шафі, намалювати картину тощо. Далі, створіть детальний план. Виконуючи перший пункт, ви час від часу будете зупиняти себе: «Навіщо це все?». Тому має бути продуманий план для різних варіантів розвитку подій. Що б не сталося, наявність плану не зіб'є вас з колії. По-третє, необхідно організуватися. Почати зі свого режиму дня, побуту, допоможіть у цьому іншим. Наступне, будьте активними та стійкими. Активність у нинішніх умовах може бути різною, але, перш за все, вона має приносити задоволення. Важливо знайти те, що дійсно подобається робити: вести сторінку в соціальних мережах, готувати, волонтерити тощо. П'яте, варто хвалити себе за те, що ви зробили сьогодні. Говоріть з тими, хто вас підтримує у цій ситуації. Задовольняйте свої потреби. За можливості, регулярно харчуйтеся, пийте достатньо води та виспайтеся. Інші ваші потреби ідуть від відчуттів та бажань [1].

«Лікування» синдрому «відкладеного життя», дуже просте, наголошує психолог М. Квятковська. Для цього треба жити «тут і зараз». Усвідомлювати, що таких хвилин, людей, подій, настроїв як зараз уже ніколи не буде. Живучи виключно мрією про світле майбутнє, можна не помітити, як сьогодні стає минулим. Минулим, якого людина не зможе ні повернути, ні прожити заново. Також варто бути чесним хоча б з самим собою у своїх прагненнях і цілях. Найчастіше говоримо те, що від нас чекають, намагаємось виправдати чийсь очікування, боїмось, що нас не правильно зрозуміють. Візьміть відповідальність за себе, не вигадуйте відмовок, змінюйте те, що можна змінити, йдіть до щастя, а не чекайте його. Важливо дати відповіді собі на питання: «У чому полягає щастя саме для вас? До чого варто прагнути? Що саме ви хочете одержати?» [2].

Медична психологія та травмотерапевтка О. Степанюк зауважує, що люди, які вважають, що зможуть повернутися до звичного життя лише після закінчення війни, часто страждають на депресію, тому що не вміють отримувати задоволення просто так. Психолог пропонує запитати себе: «Чи хочу я віддати ворогові своє життя? Адже якщо я не живу, то він мене вже переміг. Тобто я самотужки вписав себе у бойові втрати». Після цього люди ніби прокидаються і розуміють, що не хочуть здаватися ворогу та віддавати йому своє життя. Проте якщо людина мала психологічну травму до війни, то нова реальність лише поглибить цю рану. Тому варто вчасно визнати це і звернутися за психологічною допомогою [4].

О. Степанюк розрізняє різні умовні ситуації «відкладеного життя». Перша – «Хочу продовжити жити, але близькі мене не розуміють та засуджують». Доступний спосіб дати раду агресії –

засудити людину поруч. Людина, яка схильна до відчуття провини, погоджуватиметься зі звинуваченнями. Це призведе до погіршення її психологічного стану. Людина має бути готовою, що близькі можуть негативно реагувати на її трансформації. Адже вони не замовляли змін у своєму житті, їм і так було добре. Це їхня картинка світу, яка немає нічого спільного з вашою. Алгоритм дій у подібній ситуації: якщо є змога, необхідно зменшити спілкування з цією людиною; якщо немає, то уявити себе в коконі. Всі слова, які летять у ваш бік, відскакують від його поверхні. Необхідно хвалити себе за те, що ви зробили сьогодні. Поговоріть з тим, хто вас підтримує у цій ситуації. Не доводьте свою точку зору цій людині, але вкажіть на свої кордони. Скажіть: «Мені не подобається, коли ти зі мною так розмовляєш. Не роби такого більше, будь ласка» або «Я зараз не готовий/-а підтримувати цю розмову». Цій людині просто потрібно зробити когось винним. Так вона знімає провину з себе. Це також можуть бути токсичні стосунки, які були задовго до війни [4].

Друга умовна ситуація «відкладеного життя» – «Я у безпеці, але в мене розгубленість та апатія. Не знаю, як повернутися до життя». Зазвичай у таких людей була ціль виїхати з території, де ведуться активні бойові дії. Далі лінія часу непродумана. Переїхали у безпечне місце, а що далі? Розгубленість, тому що немає наступної цілі. Саме тому, головне завдання – відбудувати лінію часу. Зазвичай це роблять за підтримки психолога. Наприклад, він просить згадати, як людина чистила зуби тиждень, місяць та рік тому. Потім – як це робила сьогодні та робитиме завтра. Так збирається хронологія дій. Наступний етап – планування. Спочатку спробуйте поставити ціль на найближчі пів години. Потім ще на годину. Проте не очікуйте від себе чіткого розуміння, що та коли робити. Адже переїзд – це стрес, а раптовий переїзд – подвійний стрес. Тому спочатку поповніть сили та плануйте на найближче майбутнє, а потім відновлюйте побут, соціальну, особистісну та професійну сфери в нових умовах [4].

Третя умовна ситуація «відкладеного життя» – «Після переїзду не хочу виходити з дому. Зараз все не на часі. Житиму далі, коли закінчиться війна». Минуло вже більше 90 днів. За цей час люди поділилися на три категорії:

1) з ресурсною психікою без комплексних травм (вони мають сили продовжити життя навіть попри війну);

2) ті, хто затримався в проміжній фазі (вони ніби хочуть продовжувати життя, але щось постійно їх зупиняє та повертає на декілька кроків назад; їм також притаманне сильне почуття вини);

3) люди, які залишилися в тому стані, що й у перший день війни (зазвичай саме вони агресивно реагують на бажання інших жити далі; вони не сплять, не їдять, постійно читають новини та

забороняють собі будь-які задоволення). Проблема останніх може бути не лише у внутрішньому бажанні, а й у порушенні роботи нейромедіаторів мозку. Тому варто вчасно звернутися до сімейного лікаря чи терапевта. За допомогою опитувальника лікар може діагностувати проблему та скерувати до невролога чи психіатра. Спеціалісти призначають медикаменти. Без них ризик ПТСР, депресії та тривожних розладів збільшується [4].

Отже, цінуйте сьогодні, бо час – один із найдорожчих ресурсів. Тож якщо життя подарувало вам можливості, не втрачайте їх. Шанси, які у вас є сьогодні, унікальні, тому дійте відповідно до обставин. Здійсніть хоча б одну свою мрію зараз. Це і будуть прості, але дієві кроки для подолання синдрому відкладеного життя.

#### **Список використаних джерел:**

1. Гасанова Л. Синдром відкладеного життя під час війни: як розпізнати і як подолати. URL: <https://healthcenter.od.ua/2022/04/29/syndrom-vidkladenogo-zhyttya-pid-chas-vijny-yak-rozpiznaty-i-yak-podolaty/>
2. Квятковська М. Синдром відкладеного життя. URL: [https://fam-center.at.ua/publ/statti/statti/sindrom\\_vidkladenogo\\_zhittja/9-1-0-89](https://fam-center.at.ua/publ/statti/statti/sindrom_vidkladenogo_zhittja/9-1-0-89)
3. Синдром відкладеного життя: рекомендації як почати жити. URL: <https://holdyou.net/news/sindrom-otlozhennoy-zhizni>
4. Степанюк О. Синдром відкладеного життя: як вийти з цього стану. URL: <https://tsn.ua/lady/news/obschestvo/sindrom-vidkladenogo-zhittya-yak-viyti-z-cogo-stanu-2045224.html#:~:text=%D0%A6%D0%B5%20%D0%BF%D1%81>
5. Хіль О. Синдром відкладеного життя під час війни: що робити? URL: <https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/sindrom-vdkladenogo-zhittya-pd-chas-vyni-shcho-robiti/>

## **ВИЗНАЧЕННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПЕДАГОГА У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ**

**Коренева І.М., Кириєнко О.О.**

*Глухівський національний педагогічний університет*

*імені Олександра Довженка*

*zablen@ukr.net*

Серед пріоритетів сучасного суспільства спостерігаються суттєві зміни, які стосуються і вимог до компетентностей всіх педагогів. Нині кожен вчитель закладу загальної середньої освіти має чітко орієнтуватися в загальних та специфічних питаннях