

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові
Інституту нейропсихотерапії (Відень, Австрія)
Трансільванський університет Брашова (Румунія)
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі (Таллін, Естонія)
Коледж Санта-Фе (США)
Вільний університет Брюсселю (Бельгія)
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»
Криворізький державний педагогічний університет
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини
в Полтавській області
Головне управління Національної поліції в Полтавській області
ГУ ДСНС України у Полтавській області
Управління патрульної поліції в Полтавській області
Центр психічного здоров'я КП «Обласний заклад з надання психіатричної допомоги
Полтавської обласної ради»
Благодійна організація «Світло надії»
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»



ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ

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

23-24 травня 2024 року

Полтава – 2024

Отже, проблема адаптації першокурсників до навчання в умовах воєнного стану має розглядатися в контексті цілісної системи психологічного супроводу студента на основі вивчення труднощів у цьому процесі та застосування комплексу засобів їх вдалої корекції з метою оптимізації професійної підготовки молоді.

Список використаних джерел:

1. Березяк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2022. № 10 (15). С.401–411.
2. Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи. Київ, 2006. 384 с.
3. Калюжна Ю. І. Особливості кризи особистості студента у процесі адаптації до навчання у вищій школі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 1. С. 56–61.
4. Левченко М., Феденько С., Форостян Ф. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 52, том 2, 2022. С. 185–192.
5. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. ; заг. ред. З. Н. Курлянд. Київ, 2005. 399 с.
6. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи. Київ, 2006. 320 с.
7. Слєпкань З. І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі. Київ, 2000. 210 с.

СТРАХ ТА СПОСОБИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Лагодович Олена

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Клевака Л. П.**

Страх – це невід’ємна складова людського життя, яка виникає у відповідь на загрозу, небезпеку або невідомість. Відчуття страху може мати фізіологічні, емоційні та психологічні прояви, і відрізняється від людини до людини та в залежності від ситуації. Страх – слово, при якому ми уже напружуємось і готуємось діяти чи не діяти. Яке ж місце страх займає в нашій свідомості, в наших думках, наших емоціях, в наших рухах, діях, вчинках, в нашому житті вцілому.

Мета дослідження – розкрити сутність поняття «страх» та способи його подолання.

З точки зору психології, страх є негативно забарвленим емоційним процесом. У теорії диференціальних емоцій страх віднесений до базових емоцій, тобто є природженим емоційним процесом, з генетично заданими фізіологічним компонентом, строго певним мімічним проявом і конкретним суб’єктивним переживанням [3, с. 37]. Страх є природним механізмом виживання, який допомагає людині уникати небезпеки та захищати себе. Він може виникати у відповідь на реальні загрози (наприклад, атака хижака) або

уявні (наприклад, страх перед високими місцями). Страх мобілізує організм для реалізації унікаючої поведінки, втечі.

Страх універсальний. Він існує всюди. Незалежно від культури, релігії чи покоління – ми всі відчуваємо страх. Уникнення страху ніколи не «змусить його відступити», а ми натомість зазнаємо поразки у боротьбі з ним. Дейл Карнегі (американський психолог, педагог та письменник) так пояснює це: «Бездіяльність породила сумнів і страх. Дія породжує впевненість і мужність. Якщо ти хочеш опанувати страх, не слід сидіти вдома і думати про це. Потрібно виходити назовні та ставати зайнятим» [3, с. 100].

Джон Максвелл (американський письменник, автор багатьох книг на тему лідерства) розробив 9 простих способів подолання страху:

1. *Знайди причину свого страху.* Значна частина того, чого ми боїмося заснована на почуттях, а не фактах. Аристотель пояснив це так: «Страх – це біль, який виникає внаслідок передбачення зла». Коли людина зрозуміє, що більшість страхів є необґрунтованими, тоді вона починає боротися з їхньою «силою» [3, с. 115].

2. *Визнай свої страхи.* Неправильною є думка, що мужність – це відсутність будь-яких страхів, насправді все навпаки. Марк Твен пояснив: «Сміливість – це стійкість до страху, панування над страхом – це не його відсутність» [3, с. 207]. Тільки тоді, коли ми визнаємо свої страхи, ми зможемо «кинути їм виклик». Потрібно зібрати всі свої побоювання і лише після того приймати рішення та продовжувати рух вперед.

3. *Прийми «крихкість» та недовговічність життя.* Іноді наші найбільші страхи засновані на реальності, наприклад ми всі колись помremo. Це неможливо заперечити, аналогічно неможливо заперечити і те, що життя часто буде важким і болючим. Гертруда Стейн (американська письменниця) писала про страх: «Враховуючи, наскільки небезпечним є все, ніщо не страшно» [2, с. 54].

4. *Прийми страх, як ціну прогресу.* «До тих пір, поки я продовжую «виштовхуватись» у світ», – зауважувала Сьюзан Джефферс (доктор філософії, названа британською газетою «Тайм» «Королевою селф-хелпу»), – поки я продовжую розширювати свої можливості, доки я продовжую ризикувати, щоб досягти мети, я буду зіштовхуватись з побоюваннями» [3, с. 164]. Щоб робити важливі справи, ми повинні постійно ризикувати і одночасно з ризиком буде «приходити» страх. Якщо людина буде сприймати страх як ціну прогресу та ризикувати, тоді отримає винагороду.

5. *Знайти в собі палке бажання подолати страх.* Іноді найкращим способом подолання страху є усвідомлення причин нашого протистояння йому. Мета має бути важливішою за страх! Людина, яка боїться літати, вирішує протистояти хвилюванням не тому, що страх зник, а тому, що в кінці польоту в неї зустріч з близькою людиною.

6. *Сконцентруйтесь на тому, що можете контролювати.* Ми не можемо контролювати тривалість життя, аналогічно, існує багато речей, які людина контролювати не може. Потрібно сприйняти цей факт як належне і

зосередитись на тих речах, які ми в змозі змінити. Американський тренер з баскетболу Джон Вуден сказав: «Не дозволяйте тому що Ви не можете контролювати втручатись у ті справи, які вам підконтрольні» [1, с. 56]. Джон Максвелл зазначив: «Я можу контролювати своє ставлення, але не інші дії. Я можу контролювати свій «календар», але не інші обставини. І це не те, що відбувається зі мною, але те, що відбувається в мені» [1, с. 87].

7. *Зосередьтесь на сьогоднішньому дні.* Страх змушує нас дивитись на всі проблеми відразу: ті що були вчора, ті що є сьогодні, і також на ті, що будуть завтра. Щоб бути сміливим, потрібно зосередитися лише на тому, що відбувається сьогодні – це єдина річ, яку ти здатен змінити. Зосередившись лише на тому, що відбувається тут і зараз, людина має можливість керувати великим ризиком, оскільки вона буде стикатися з небезпеками по одній.

8. *Надихайтесь своїми перемогами.* Так як страх спричиняє ще більший страх, мужність веде до ще більшої мужності. За словами Елеонори Рузвельт, дружини Франкліна Делано Рузвельта (32-ий президент США): «Ви отримуєте силу, відвагу та впевненість коли перестаєте боятися» [4, с. 32]. Маєте говорити собі: «Я пережив це, я можу братись за наступну справу». Завжди потрібно робити те, що на вашу думку, ви зробити не можете. Чим більше думаєте про свої побоювання, тим впевненіше починаєте відчувати себе, і таким чином, зможете протистояти щораз більшим страхам

9. *Зробіть це сьогодні.* Часто все, що потрібно для подолання страху, – змінити оточення і спробувати деякі з наведених вище пропозицій. Коли ми усвідомлюємо, що є правдою та зосереджуємось на тому, що ми можемо контролювати, страх природно зникає і послаблюється. Проте існує безліч ситуацій, у яких велика кількість думок, лише посилює страх. Тоді єдиним рішенням є дія [4, с. 153].

Страх – це складний і важливий аспект людської психіки, який впливає на наше поведінку, емоції та спосіб сприйняття світу. Страх – це невід’ємна частина життя, яку потрібно сприймати та долати сміливістю. Дійте перед лицем страху, тоді ви досягнете високих результатів. Відкиньте свої побоювання, живіть тут і зараз, вдосконалюйтесь та не давайте страху керувати вашим життям, адже життя таке коротке.

Список використаних джерел:

1. Батлер-Боун Т. Психологія. 50 видатних книг. Київ : Форс Україна, 2023. С. 42–126, 210–312.
2. Гловвер Тавваб Н. Особисті кордони. Київ : Наш формат, 2021. С. 47–174.
3. Джордан П. 12 правил життя. Як перемогти хаос. Київ : Наш формат, 2020. С. 35–217.
4. Тіппінг Т. Радикальне прощення. Київ : Форс Україна, 2023. С. 28–178.