

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові
Інституту Нейропсихотерапії (Відень, Австрія)
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі, (Таллін, Естонія)
Коледж Санта-Фе (США)
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Хмельницький національний університет
Державний заклад "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка"
Криворізький державний педагогічний університет
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної ради України з прав людини
в Полтавській області
ГУ НП України в Полтавській області
ГУ ДСНС України у Полтавській області
Управління Патрульної поліції в Полтавській області
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Ю. Кондратюка»



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

Збірник наукових матеріалів

I Міжнародної науково-практичної конференції

23 листопада 2023 року

Полтава – 2023

БАЗОВІ ЕМОЦІЙНІ ПОТРЕБИ ДИТИНИ

Дендеберя Катерина,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти групи 201-ФДО
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Л. П. Клевака

Усі діти мають однакові основні потреби для здорового розвитку. Людина ніколи не виростає з цих потреб і продовжує мати ті ж самі емоційні потреби, вже коли стає дорослою. Але одягаючи маску дорослості особистість часто починає вважати, що тепер на просте спілкування в теплому колі немає часу, ресурсу, потреби. А якщо в дитинстві ще й не було таких дорослих, які б турбувалися про ці потреби, дитина вчиться не відчувати свою необхідність в любові, підтримці, вона приймає реальність такою яка вона є і вчиться жити за такими правилами «не любити, не довіряти, не піклуватися». А в дорослому віці все лише набуває більшого і ширшого масштабу – це перетворюється в неадаптивні схеми за якими живемо або «життєві пастки», в які несвідомо потрапляємо.

Мета дослідження – розкрити базові емоційні потреби дитини.

За словами психолога Мар'яни Франко, фізичні потреби належать до першого порядку, адже відповідають на питання: «Чи я виживу?». Натомість емоційні є потребами вищого порядку, бо характеризують якість нашого життя й відповідають на запитання: «Як я живу?» [3].

Емоційні потреби – це почуття або стани, які потрібні людині, щоб бути щасливою, задоволеною та спокійною. Без них людина може відчувати розчарування, образу або незадоволення. Емоційні потреби – це почуття вдячності, сенсу, почуття довіри або відчуття частини себе як частини певної спільноти.

Базові емоційні потреби визначив Джеффри Янг – засновник схема-терапії. Він вивчав проблеми особистості: сприйняття людиною себе та світу, негативні переконання та способи справлятися з ними. Психолог помітив певні пастки, в які потрапляє наша психіка, і вирішив дослідити їхню природу. Янг зрозумів: для стійкої та зрілої психіки нам потрібні певні умови в період її формування. Так виникло поняття базових емоційних потреб [2].

Для гармонійного життя людині важливо отримувати не тільки «фізичне живлення», а емоційне. Отримувати емоційне підживлення – це власне право кожного від народження і так само обов'язок кожного по відношенню до власних дітей. Емоційне підживлення – це і є наші базові емоційні потреби, без реалізації яких нам важко перетворитися в здорову дорослу особистість, яка не буде уникати і дратуватися

через емоції іншої людини. А буде розуміти цінність і необхідність для кожного кожної потреб у: надійній прихильності до інших; свободі вираження потреб і почуттів; автономії, компетентності і почуття ідентичності; спонтанності та гри; реалістичних межах та самоконтролі; красі.

Потреба в безпечній прив'язаності або «Я люблю тебе тому, що ти є». Як зазначає психолог Мар'яна Франко, безпечна прив'язаність передбачає безумовне прийняття, безпеку та турботу. Для кращого розуміння вона рекомендує поставити собі запитання: «За що ви любите/любили б свою дитину?». Відповідь однозначна: «Тому що це моя дитина!». Таке ж ставлення повинно бути і до себе, адже кожен з нас заслуговує на любов лише тому, що є. І якщо людина має таке самосприйняття, то вона будуватиме емоційно близькі та безпечні стосунки з іншими.

Потреба в автономії, компетентності та власній ідентичності або «Аня, ти не Оля». Людина, яка задовольняє потребу в автономії, визнає, що вона унікальна та поважає це. Вона здатна відстоювати власні межі та розуміє, що у кожного є свої сильні й слабкі сторони. Розвинене відчуття власної ідентичності дозволяє знаходити власні способи реалізації.

Потреба в реалістичних межах та самоконтролі або «Немає безвихідних ситуацій, а є вихід, який нам не подобається». Коли людина має реалістичне розуміння власних меж, певних життєвих правил та граней можливого, тоді вона знає, що кожне досягнення потребує своєї ціни і погоджується на це. Іншими словами, це є дисципліна або самоконтроль. Тоді людина здатна ефективно співпрацювати з іншими та керувати собою на шляху до досягнення своїх мрій та цілей.

Потреба у вираженні почуттів або «Ми всі говоримо двома мовами: українською і мовою емоцій». Численні наукові експерименти доводять, чим ліпше ми усвідомлюємо та виражаємо власні емоції, тим краще відчуваємося і навіть є здоровішими. А людина, яка може говорити про свої потреби та почуття, швидше знайде спільну мову як з собою, так і з оточуючими.

Спонтанність та гра або «Пробуй доки тобі не вдасться!». Гра – найбільш безпечний спосіб навчатися, розвиватися та відточувати навички. І якщо ми зберегли здатність до гри та бути спонтанним, тоді нам легше засвоювати новизну та ставати більш умілими. У сучасному світі, де постійно потрібно адаптуватись до змін та невизначеності, така здатність є чи не ключовою [3].

Більшість з нас, мають власні шаблони, які відтворюються у стосунках або сприяють проявам розладів, пов'язаних з психічним здоров'ям, основна причина яких є те, що основні емоційні потреби не

задовольнялися в дитинстві. І це може статися, навіть якщо людина була вихована з добрими намірами, а не лише в результаті жорстокого поводження чи нехтування дорослих поруч з нею [1].

Джеффри Янг називає ці шаблони пастками та описує їх усі у своїй книзі «Переосмислюємо своє життя». Вони виникають переважно в дитинстві, а причиною є ставлення значущих для нас людей, зокрема батьків. Можливо, дитину критикували, ігнорували або надто опікувались нею. Це все впливає на сприйняття себе та світу в дорослому віці. «Пастки» керують нашими почуттями, діями та стосунками з оточенням. І навіть коли життя складається якнайкраще, ці переконання не дають нам повірити в себе. Тож щоб допомогти дитині бути в майбутньому впевненою в собі та стійкою особистістю, варто подбати про її емоційні потреби.

Відчуття безпеки в дитини формується на тому, як до неї ставиться її сім'я. Але безпека – це не лише бути захищеним від фізичної загрози. Щоб її відчувати, дітям також потрібна стабільність та передбачуваність. Коли дитина розуміє свою відповідальність і знає, що її очікує за ті чи ті вчинки. Дитині потрібне безпечне та стабільне сімейне оточення. У безпечному домі батьки передбачувані та завжди поруч. Особливо страждають люди, які пережили в дитинстві насилля та відторгнення. Якщо батьки жорстоко карали дитину, залишали її надовго саму, ігнорували. Останнє стосується також ігнорування як покарання за погані вчинки. Коли мама чи тато не розмовляють з дитиною певний час через її непослух, вона також не відчувається в безпеці. У таких обставинах дитина не може розслабитися й довіряти оточенню. Без почуття безпеки вона не може зосередитися на своєму розвитку, адже вся енергія йде на тривогу.

Прив'язаність – емоційний зв'язок з іншими людьми – також дає відчуття безпеки. Вона передбачає безумовне прийняття й турботу. Іноді в батьків немає достатньо часу на дитину або вони не вважають за потрібне проявляти ніжність до неї. Тоді вона відчувається відчуженою, ніби до неї нікому немає діла. У дорослому віці такі люди можуть мати емоційну депривацію – боятися проявляти свої почуття, відчувати провину за них.

Емоційна прив'язаність також проявляється в ситуації, коли батьки займають сторону дитини в разі її конфлікту з кимось чи її проступку. Це не означає, що потрібно виправдовувати сина або доньку. Але важливо показати дитині, що ви її любите попри все та будете захищати. І якщо вона вчинила погано, то ви просто хочете, щоб вона виправилась і зробила висновки із ситуації. І не перестанете любити через це.

Самостійність і незалежність – цю емоційну потребу може порушити надмірне бажання батьків захистити дитину від жорстокого

світу та вберегти від помилок. Коли мама й тато не дозволяють дитині спілкуватися з однолітками, адже вони можуть поганого навчити. Контролюють кожен її крок, бо у світі так багато небезпек. Беруть на себе її обов'язки, щоб усе було правильно і добре. Така дитина не може вирости самостійною і діяти як особистість. Дбати про безпеку – нормально і важливо. Але не варто переходити межу, коли дитина буде переконана, що весь світ небезпечний і вона в ньому безпорадна.

Також для самостійності дитині важливо розуміти, що в неї достатньо компетентності, щоб розв'язати свої проблеми. Наприклад, батьки щодня складають рюкзак сина чи доньки до школи. Здавалося б, це прояв турботи. Проте чи відчуватиме дитина, що здатна сама подбати про свої речі? Чи візьме вона на себе відповідальність, якщо потрібного зошита в рюкзаку не буде?

Коли батьки самі вирішують, які предмети їхня дитина вивчатиме поглиблено, адже вони хочуть кращого для неї. Коли вони просять сина чи доньку узгоджувати кожен крок, щоб дитина не припустилася помилки чи не наразилася на небезпеку. Коли вони не дозволяють дитині робити щось самостійно, адже це складно або вони можуть зробити це краще. Усе це призводить до нездорового злиття з батьками. Дитина не відчувається окремою особистістю. І навіть у дорослому віці їй здається, що вона не здатна подбати про себе сама. Їй буде складно будувати власне життя та ставити цілі.

Самовираження – це можливість висловлювати власні почуття та потреби. І віра в те, що вони такі ж важливі, як і потреби інших людей. Важливо навчити дітей говорити про свої потреби та висловлювати емоції екологічно – не порушуючи меж інших людей. Коли діти мають можливість самовиражатись у сім'ї, вони розпізнають власні інтереси та вибирають заняття, що приносять їм радість. Якщо діти можуть захоплено гратися і знаходити баланс між працею та веселоцями, вони вибиратимуть активності, які будуть приносити їм задоволення, а не думатимуть лише про результат [2].

Життєві схеми – це набори правил і переконань, що встановилися під час довготривалої відсутності певних потреб. Наприклад, відсутність потреби обійматися й бути ніжним, та переконання, що світ небезпечний, а люди в ньому злі. І навпаки, якщо людині забезпечували безумовну любов та прийняття як одну з базових емоційних потреб, то вона володіє адаптивними схемами. Це ніби вбудовані схеми, як діяти в типових ситуаціях. Наприклад, коли людина потребує, щоб її обійняли, то вона підходить та просить про обійми.

Через наявні неадаптивні або брак адаптивних схем у людини виникає необхідність навчитися дбати про себе та задовольняти свої потреби. А для цього важливо усвідомлювати, що саме є базовими

емоційними потребами особистості. Також важливо в цьому процесі відразу не потрапити в звичну пастку «самостійності», тому що навчитися любити себе дуже складно не маючи досвіду коли людина могла б відчувати «безумовну» любов до себе від іншої людини. Шанс навчитися є через отримання такого досвід в безпечному просторі з людиною, якій можна довіряти, що стає поворотним моментом життя, який можна уявити як засяєне нічне небо після довгої відсутності зірок на ньому. Звернутися до «душевного» лікаря, означає повірити у власне небо, ризикнути для того щоб воно почало освітлювати життєвий шлях і допомагати рухатися, а не навпаки [1].

Наша психіка подібна жолудю, і щоб з нього виріс великий дуб для нього потрібні певні умови: волога, сонце, ґрунт. Емоційні потреби виступають цими умовами, щоб ми були щасливими в дорослому віці. Психолог Джеффри Янг виділив п'ять базових емоційних потреб, що допоможуть дитині мати стійку психіку. Дитина потребує любові дорослого, і її почуття залежать від наявності цієї любові. Опіка і любов дорослих є умовою позитивного емоційного розвитку дитини, її емоційного благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Базові емоційні потреби людини. Природня потреба в близькості, любові та турботі. *Київський центр Когнітивно-Поведінкової Терапії*. URL: <https://ucsb.com.ua/blog/bazovi-emocijni-potreby-lyudyny/>
2. Головні емоційні потреби: як виховати дитину зі стійкою психікою? *Освіторія*. URL: <https://osvitoria.media/opinions/golovni-emotsijni-potreby-yak-vuhovaty-dytynu-zi-stijkoju-psyhikoju/>
3. Кутнів І. Щоб жити, а не існувати: 5 найважливіших емоційних потреб кожної людини. *24. Ідеї*. URL: https://idea.24tv.ua/5-nayvazhlivishih-emotsiynih-potreb-osobistosti_n1684080

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

Захарченко Євгеній,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 501-ФП
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Л. П. Клевака

Людина не може ставитися байдуже до оточуючого світу, а всяка людська активність побудована на процесі пізнання, тобто відображенні в психіці особи реальної дійсності. Процес пізнання розпочинається з відчуттів та спостережень, щоб пройшовши стадії уявлень і пам'яті, перетвориться в мислення і завершення в процесах