

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**

### **Список використаних джерел:**

1. Губар А. О. Стрес як фактор впливу на адаптацію людини. *Академічний журнал Університету імені К. Д. Ушинського*. 2010. Вип. 3. С. 23-25.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. *Педагогічна думка*. 2016. С. 192-206.
3. Слободяник Н. В. Психологічний супровід міжособистісної взаємодії в освітньому просторі. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2015. Вип. 39. С. 234-245.

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ДИТИНСТВА ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ**

**Карук Юлія,**

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти групи 202-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

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

Актуальність проблеми взаємозв'язку травматичного досвіду дитинства та ментального здоров'я дорослої людини в сучасній психології визначається рядом факторів, що мають глибокий вплив на формування особистості та її психічне благополуччя. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, до 60% людей у світі в дитинстві стикаються з травмою або насильством. Якщо дитина зіткнулася з жорстокістю, зневагою або пережила емоційну травму, ймовірно, вона відчуватиме серйозні наслідки цього негативного досвіду в дорослому житті. Дитяча психологічна травма може суттєво вплинути на всебічний розвиток особистості, на формування відносин з іншими людьми та зовнішнім світом, емоційні реакції, процес прийняття рішень та багато інших аспектів життя.

Також не менш важливим аспектом у реаліях сьогодення є вплив війни на психічне здоров'я дітей, що підвищує ризик розвитку багатьох і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я 10% відсотків людей, які пережили травматичну подію, пізніше матимуть симптоми психологічної травми, а ще десять відсотків демонструватимуть поведінкові зміни або психологічні розлади, які стануть перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті (найпоширенішими розладами є тривожний розлад, депресія і психосоматичні розлади).

Мета дослідження: розкрити взаємозв'язок травматичного досвіду дитинства та ментального здоров'я дорослої людини.

Результати дослідження. Травматичний досвід дитинства – це

широке поняття, що охоплює різноманітні негативні події та ситуації, які можуть впливати на психічний та емоційний розвиток дитини. Це може включати фізичне, емоційне чи сексуальне насильство, розлучення батьків, сімейні конфлікти, хронічний стрес, трагічні втрати, булінг або будь-які інші події, які порушують нормальний хід дитячого життя [3].

У науковому світі немає загальноприйнятої класифікації психічних травм, але існують різні підходи до їх поділу. Одним із найважливіших критеріїв є вік, в якому людина пережила травму. Дитячі травми мають особливо сильний негативний вплив на психіку та розвиток особистості, оскільки дитина не має достатнього досвіду і ресурсів, щоб адекватно реагувати на травмуючу подію [2].

Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити види дитячих травм:

1. Травма «покинутості» виникає у дитячому віці при відсутності або недостатньому фізичному контакті дитини з матір'ю. Дитина до початку самостійного ходіння не відділяє своє тіло від тіла матері, та за відсутності матері переживає сильну тривогу й страх. Люди, які мають травму «покинутості», схильні до різних залежностей, симбіотичних стосунків, інфантильності та страхів втрати коханого об'єкта.

2. Травма «відкидання» виникає з «холодною» матір'ю (термінологія психоаналітичних теорій), емоційно не залученою у життя дитини з таких причини: після пологової депресії, стресу, небажанням мати дитину, проблем у сім'ї, відсутністю партнера тощо. Люди, які мають таку травму, живуть з почуттям власної непотрібності й незатребуваності, вони не можуть самореалізуватися, виражати свої почуття та перебувати у близьких емоційних відносинах, уникають емоційних проявів.

3. Травма «позбавлення» виникає при нехтуванні потребами дитини (мама не підходить до малюка, коли він плаче, не заспокоює його страхи, не забезпечує необхідні догляд, підтримку й увагу). Люди, які мають подібну травму, живуть з відчуттям нестачі уваги оточуючих, постійно прагнуть її завоювати, схильні до маніпуляцій, не відчувають задоволення у житті.

4. Травма «зради» виникає при розчаруванні дитини своїми батьками, яких вона обожноє (прикладом може бути побачена дитиною сцена сексуального акту між батьками). Різновидом цієї травми є «травма повалення з трону» (термін А. Адлера), яка виникає у дитини при народженні молодших дітей, яким приділяється більше батьківської уваги. Люди, які пережили цю травму, втрачають почуття довіри до людей, відчужуються та замикаються в собі або різноманітними способами намагаються догодити оточуючим, щоб

символічно «повернути» любов батьків.

5. Травма сексуальної спокуси виникає при використанні дорослими дитини або підлітка для задоволення своїх сексуальних потягів та призводить до сексуальних і емоційних проблем.

6. Травма «насильства» виникає при систематичному жорстокому поводженні з дитиною з боку дорослих, нанесення їй тілесних ушкоджень. Травма «насильства» призводить до виникнення психопатії або формування психопатичного асоціального характеру.

7. Травми «приниження» або нарцисичні травми – це удари по самолюбству дитини, приниження, зневага, зниження самооцінки, що призводять до порушень «Я-концепції» та виникнення комплексів неповноцінності. Психічні травми приниження, насильства, відкидання, зради відбуваються також і у дорослому житті, але, як правило, за «повторним» дитячим сценарієм» [4].

Травма, пережита в дитинстві, може залишити глибокий слід у психіці людини. Цей слід може проявитися в дорослому житті у вигляді емоційних реакцій, патернів поведінки та переживаннях, які схожі на ті, що були в дитинстві. Доросла людина, яка відтворює дитячі травми, може не усвідомлювати, що вона це робить, відчуваючи, що ці реакції та поведінка є природними для неї. Наприклад, у дорослої людини з травмою приниження може простежуватися тенденція «притягувати» ситуації, в яких вона стикається із знущаннями та приниженнями. А якщо вона має травму відкидання, то за «фатальною» випадковістю знайде собі партнера, який є емоційно холодним та страждатиме від відсутності близькості у стосунках

Травматичні події у дитинстві різноманітні та можуть включати широкий спектр негативних впливів, які впливають на фізичне та психічне здоров'я дитини. Розуміння різних типів травматичних подій важливо для ефективної психологічної підтримки та розвитку превентивних стратегій. Однією з форм травматичного досвіду є фізичне насильство, яке може включати побиття, покалічення або будь-яку форму фізичної шкоди. Ці події можуть впливати на фізичний стан та сприяти формуванню психічних травм. Конфлікти в сім'ї, розлучення батьків чи втрата одного з батьків також можуть бути травматичними для дитини. Нестабільність сімейного середовища може призвести до стресу та вплинути на формування важливих соціальних навичок. Втрати близьких родичів, друзів чи інших значущих осіб можуть викликати тяжкі емоційні реакції та стати травматичними для розвитку дитини. Постійні стресові умови, такі як непевність, бідність чи низький соціальний статус, можуть створити хронічний стресовий стан, що негативно впливає на психічне здоров'я дитини. Травматичним досвідом може бути і соціальне

наси́льство, таке як бу́лінг у школі або виключення з соціальної групи. Ці ситуації можуть викликати серйозні психічні проблеми та впливати на самооцінку дитини. Розрізнення різних типів травматичних подій у дитинстві є важливим для визначення індивідуалізованих підходів до психологічної допомоги та розвитку превентивних заходів для забезпечення здорового фізичного та психічного розвитку дитини [2].

Травматичний досвід дитинства може спричинити різноманітні психічні реакції та порушення. Однією з найпоширеніших реакцій є посттравматичний стресовий розлад, який включає в себе відновлення травматичних подій у вигляді спогадів, кошмарів та фізіологічних реакцій на подібні подразники. Крім того, травматичний досвід може викликати депресію та апатію. Дитина може втратити емоційний контакт з навколишнім світом, проявляючи втрату інтересу до життя та відчуття радості. Інші можливі психічні реакції включають тривожні розлади, які проявляються надмірною тривогою та страхом, а також порушення самоідентифікації та відносин з іншими, що може виявитися у проблемах у встановленні близьких міжособистісних відносин чи у формуванні власного позитивного самовідчуття.

Можливі реакції відмови від соціальних взаємодій, агресивна поведінка або, навпаки, ізоляція від оточуючого середовища. У деяких випадках травматичний досвід може спричинити розвиток різних видів поведінкових розладів та порушень у навчальній діяльності. Дитячий стресовий досвід, особливо той, пов'язаний із травматичними подіями, може визначити подальший психічний розвиток та вплинути на загальне психічне здоров'я в дорослому житті.

Травматичний досвід може суттєво вплинути на формування стресового відгуку та механізмів адаптації до стресу. Діти, які були викладені довготривалому стресовому впливу, можуть мати складнощі у регулюванні емоцій, формуванні здорових міжособистісних відносин та розвитку відповідальності за своє власне здоров'я. Це, в свою чергу, збільшує ризик виникнення психічних захворювань у дорослому віці.

Для врахування цього взаємозв'язку важливо вдосконалювати стратегії психологічної допомоги та попередження у дитячому віці, сприяючи адаптації дітей до стресових ситуацій та виявленню та підтримці тих, хто пережив травматичний досвід. Ефективні механізми підтримки можуть значно зменшити ризик розвитку психічних захворювань у подальшому житті особистості [4].

Соціальна підтримка відіграє ключову роль у подоланні наслідків травматичного досвіду в дитинстві. Цей фактор визначається мірою доступності та якості міжособистісних відносин, а також можливістю отримання допомоги та розуміння з боку оточуючих. Розглядаючи взаємозв'язок між травматичним досвідом та психічним здоров'ям, соціальна підтримка виступає як модифікуючий фактор, що

може впливати на той спосіб, яким особа вирішує та переживає травматичні події.

По-перше, наявність стійких соціальних зв'язків може слугувати ефективним захисним механізмом. Особливо для дітей, які мають підтримку родини, друзів чи інших значущих осіб, можливість висловлювати свої емоції та ділитися досвідом може допомагати зменшити ефекти стресу та полегшити процес відновлення.

По-друге, наявність позитивних соціальних взаємодій може впливати на формування психологічного резерву, що сприяє розвитку стратегій саморегуляції та стресостійкості. Якщо особа відчуває підтримку та розуміння від інших, вона може краще впоратися з емоційним викликом та швидше адаптуватися до нових умов.

По-третє, соціальна підтримка може впливати на формування позитивного соціального та емоційного клімату, що є важливим для психічного благополуччя. Взаємодія з оточенням, яке вас підтримує може допомагати особі набувати новий позитивний досвід та розвивати позитивний світогляд.

Однак важливо враховувати, що роль соціальної підтримки є індивідуальною та може варіювати залежно від характеристик особистості, конкретних обставин травматичного досвіду та реакції оточуючих. Також, необхідно враховувати, що не всі форми соціальної підтримки можуть бути однаково ефективними, і важливо забезпечити індивідуалізований та адекватний підхід до кожної ситуації [3].

Адаптація та відновлення після травматичного досвіду в дитинстві значною мірою залежать від наявності психологічних та соціальних ресурсів, які можуть служити основою для психічного благополуччя та вдалої соціальної інтеграції. Роль родини є визначальною у процесі адаптації та відновлення. Родинне оточення, що забезпечує підтримку, любов та зрозуміння, може стати міцним резервом для дитини. Адекватна реакція батьків та інших родичів на травматичний досвід допомагає виробляти стратегії копінгу та розвивати внутрішні ресурси для подолання труднощів.

У випадках травматичного досвіду ефективна психологічна підтримка та консультування грають важливу роль. Професійний психолог чи психотерапевт може допомогти дитині розуміти та висловлювати свої емоції, розвивати стратегії саморегуляції та подолання стресу. Соціальне середовище, яке підтримує та приймає дитину, є ключовим фактором для успішної адаптації. Взаємодія з друзями, однолітками, вчителями та іншими членами співтовариства може забезпечити додаткові ресурси для соціальної адаптації та розвитку.

Зосередження на розвитку особистісних ресурсів, таких як самосвідомість, впевненість у собі, та позитивне самовизначення,

може відігравати важливу роль у формуванні психічної стійкості та готовності до подолання труднощів. Взаємодія цих психологічних та соціальних ресурсів сприяє ефективній адаптації та відновленню дитини після травматичного досвіду, формуючи стійку психічну структуру та сприяючи розвитку позитивних життєвих орієнтацій [4].

Отже, травматичний досвід дитинства має значущий вплив на психічне здоров'я та адаптацію особистості. Виявлено, що психологічні та соціальні чинники грають ключову роль у подоланні наслідків травматичних подій. Родинна підтримка, психологічна консультація, адекватна соціальна взаємодія та розвиток особистісних ресурсів визначають успішність адаптації та відновлення. Розуміння впливу травматичного досвіду на формування психіки дозволяє психологам ідентифікувати ключові аспекти, які потребують уваги та втручання. Розробка індивідуалізованих психотерапевтичних стратегій, спрямованих на підтримку та відновлення, стає необхідною складовою ефективною роботи з клієнтами, які пережили травматичний досвід.

#### **Список використаних джерел:**

1. Католик Г., Коваль М. Вплив стресу на розвиток психосоматичних захворювань у підлітків. Дитяча та юнацька психотерапія в Україні: 5-річний досвід роботи: збірник тез міжнар. конф. з дитячої та юнацької психотерапії. Львів, 2006. С. 31-33.
2. Мороз Р. Запобігання і подолання наслідків насильства. Психолог. 2006. № 5. С. 23-27.
3. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації: методичний посібник / Уклад.: Г.Б. Растроста . Суми : НВВ КЗ СОШПО : 2018. 64 с.
4. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. Київ : ДП Вид. дім «Персонал», 2017. С. 149-159.

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Бондаренко Анна,**

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти групи 601-ФП  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

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

Актуальність полягає у визначенні адаптованості студентів у закладі вищої освіти. При переході від одного рівня освіти до іншого у студентів виникають труднощі, які впливають на процес успішної адаптації. Важливістю процесу адаптації є спроможність студентів подолати перешкоди та пристосуватися до нового середовища.

Мета дослідження – вивчення процесу адаптації студентів у закладі вищої освіти.