

БАЗОВІ КОНЦЕПТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ ВПО

Михальчук Ю. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології,*

*Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний
університет імені академіка Степана Дем'ячука»*

Психологічна допомога ВПО має основну місію – відновлення життя, що має новий «смак» та «аромат», переважно нові міжособистісні стосунки та діяльність, нові плани та нове майбутнє. В загальному вигляді можна говорити про розширення «вікна толерантності» клієнта, а саме пропрацювання травматичного досвіду та закладання фундаменту для травматичного росту та розвитку.

Якісні психологічні та психотерапевтичні впливи дають можливість клієнту швидкого відновлення власних внутрішніх ресурсів, що сприяє поверненню на преморбідний рівень соціального, фізичного та особистісного функціонування та є показником постстресової адаптації та напрямком до травматичного росту.

Тобто йдеться про комплексний підхід до постраждалих осіб ВПО, за якого можна досягти значної редукції психопатологічної симптоматики. Критеріями недопущення появи та хроніфікації психічних розладів, пов'язаних зі стресом, є, власне: 1) категорія часу – як надання першої психологічної допомоги постраждалим (у перші години / дні після травмування); 2) категорія якості надання психологічних послуг, що, передусім, означає розуміння потреб клієнта, ступеня його травматизації та готовності до співпраці із усіма необхідними фахівцями.

Опишемо узагальнено цілі психологічного консультування та психотерапії ВПО.

1. Розширення когнітивної складності (обізнаності) про сутність та особливості впливу стресу на психіку людини, характерні симптоми психічних розладів, що пов'язані зі стресом. У переважній більшості симптоми, що їх відчувають ВПО є для них новими та незрозумілими. Крім іншого, розширення усвідомлення актуалізує власні особистісні ресурси людини. Так званий «контроль над травмою» можна назвати загальною кінцевою метою психологічного втручання. Тобто йдеться про актуалізацію самопомоги клієнта – внутрішньо переміщеної особи, що є невід'ємним складником контролю над симптоматичним спектром. Починаючи психологічну роботу із особами ВПО слід пам'ятати, що переважна більшість мають стійке сформоване бажання уникати усього, що пов'язане з травмою: когнітивно, емоційно та поведінково (тобто уникати нагадувань, місця події та емоцій, що викликає згадка про події). Власне, наявність уникання залишає травмівний досвід хворобливим, «капсулює» травму, погіршуючи психічний стан особи. Починаючи консультативний або психотерапевтичний процес, психолог (психотерапевт) запрошує клієнта до

стосунку, що паралізує уникання. А побудова довірливого стосунку дає можливість пропрацювання травмивного досвіду та виходу з кризи (власне, психоаналіз засвідчує потребу у стосунку як основний рушій творення психіки [1, с. 5]). Тому важливим у психологічному консультуванні та психотерапії контейнувати та витримувати увесь спектр негативних переживань та спогадів клієнта. Адже йдеться про порушення базового уявлення людини про світ та свого місця у ньому (вказані базові уявлення сформовано у ранньому дитинстві та виконують захисну функцію). Говорячи про внутрішньо переміщених осіб, слід уникати узагальнень. Адже рівень стресу та травматизації кожної окремої особи є унікальним та залежить як від індивідуальних особливостей людини, так і характеру травматизації (розглядаємо людину як носія «інтерсуб'єктивного поля психіки», де відсутніми є однозначність, натомість, є неупереджена об'єктивність [1, с. 5]). Проте, усі ВПО, вочевидь, в тому чи іншому ступені переживають: а) почуття безпорадності, відчаю, страху за майбутнє, адже втрачається можливість його контролю; б) порушення звичного способу життя та цілковита невизначеність майбутнього, що призводить до проблем із цілепокладанням.

2. Формування позитивного уявлення про майбутнє. Стійко негативне бачення власного майбутнього стає демотивацією для виходу з травми. Крім того, відчуття себе жертвою дає додаткові вигоди як от: отримання турботи, уваги, любові від оточуючих. Тому важливим етапом психологічної допомоги ВПО є постановка цілей, які формують майбутнє – чітких та досяжних. Йдеться, передусім, про тактичні цілі на найближче майбутнє: день, вечір, тиждень, місяць. Це дасть можливість контролю, відчуття керування власним життям, що є необхідною умовою подолання складних життєвих подій.

3. Формування самостійного пошуку місця та/або виду професійної діяльності. Вказана ціль є особливо важливою, адже на психологічний стан ВПО впливають стосунки з оточуючими, що конструюють, крім іншого, емоційний стан останнього. Так, важливим завданням психологічного консультування внутрішньо переміщених осіб є допомога у прийнятті рішень та плануванні дій.

4. Відновлення позитивного «образу Я» клієнта передбачає роботу із «Я-концепцією» останнього в контексті переробки складових «Я-образу», а саме роботу із самоцінністю та потребою у любові. Робота у цьому напрямі, безмовно, передбачає екзистенційну складову, адже порушується цілісність «Я-образу», віра у саме життя та його сенс (часто на консультаціях внутрішньо переміщені особи озвучують таку складну категорію для осмислення як «страх самого життя», «втрата віри у життя»).

Підсумовуючи короткий огляд особливостей психологічного консультування внутрішньо переміщених осіб слід зазначити, що надцінним в роботі є емпатичне слухання, адже саме воно допомагає особі відчутти себе почутим, легалізуючи травмивні переживання, що сприяє зниженню градусу емоційної напруги. Крім інших, базовими принципами психологічного консультування та психотерапії залишаються принципи конфіденційності, автентичності та безумовного прийняття.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кечур Р., Турецька Х., Яскевич О. психоаналітичні теорії розвитку. Навчальний посібник. Жовтла : Місіонер. 2023. 128с.

ВИДИ МЕДІА-ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ ЯК ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ МАТЕМАТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Міськова Н. М.

*кандидат педагогічних наук
доцент кафедри теорії та методик початкової освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'ячука»*

Усач Д. С.

*здобувач другого (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'ячука»*

Цифровізація освітнього процесу зумовлює активне впровадження медіа-технологій в навчально-виховний процес. Постає гостра потреба у переході від засад традиційної дидактики до нової системи, яка буде спрямована на всебічний гармонійний розвиток дитини та формування у неї ключових компетентностей. Однією із таких компетентностей є математична.

Проблема формування математичної компетентності молодших школярів темою для дослідження сучасними українськими науковцями, серед яких: Л.Моні (досліджує використання медіа на уроках математики), О.Гульман (вивчає особливості креативного навчання з елементами медіаосвіти на уроках математики), Г.Захарова (займається дослідженням питання формування математичної компетентності молодших школярів засобами інформаційних технологій), Н.Тітова (вивчає формування творчого компетентного учня засобами інтеграції математики та інформаційних технологій) та інші.

На сьогодні існують різні підходи науковців до визначення поняття «медіа-технології», що зумовлено його різноаспектністю. Д.Борисенко трактує поняття як «інформаційний ресурс, створений на базі технології обробки та представлення інформації різних типів» [2].

Інше визначення пропонує О.Бесова. Науковиця зазначає, що медіа-технології – це засоби організації діяльності із застосуванням медіа із метою досягнення навчальних цілей [1].

Враховуючи результати аналізу, ми можемо зробити висновок про те, що медіа-технології можуть бути як інформаційним ресурсом, так і засобом організації навчальної діяльності.