

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МОЛОДІ В УМОВАХ ТРАВМУЮЧИХ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Сафонова Н.В.¹, Михайленко В.О.², Філатова Н.В.³, Сафонова В.П.⁴

1 – кандидат пед. наук, доцент кафедри Метрології, якості та стандартизації, Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку, Одеса, Україна

2 – кандидат пс. наук, доцент кафедри Метрології, якості та стандартизації, Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку, Одеса, Україна

3 – практичний психолог вищої категорії Одеського юридичного ліцею, Одеса, Україна

4 – здобувач освіти Одеського юридичного ліцею, Одеса, Україна

Анотація – виклики останніх років життя української молоді: пандемія вірусної хвороби, реалії дистанційного навчання, заборони вільного спілкування та перебування в людних місцях, військова небезпека та тероризм з боку держави-агресора – сповнені юнацької тривоги, нервових потрясінь. Важливими є пошуки у підтримці населення долати труднощі в умовах невизначеності. Збереження фізичного і психічного здоров'я молоді, як основи їх подальшого успішного життя, є актуальним та необхідним.

Ключові слова – культура, психологічна культура, резильєнтність, емпатія, життєстійкість, стресостійкість, психічне здоров'я, рефлексія.

FORMATION OF THE PSYCHOLOGICAL CULTURE OF YOUTH IN TRAUMAOUS AND CRISIS SITUATIONS

N. Safonova¹, V. Mykhaylenko², N. Filatova³, V. Safonova⁴

1 – candidate of pedagogy. Sciences, Associate Professor of the Department of Metrology, Quality and Standardization, State University of Intellectual Technologies and Communication, Odesa, Ukraine

2 – candidate of psychological sciences. Sciences, Associate Professor of the Department of Metrology, Quality and Standardization, State University of Intellectual Technologies and Communication, Odesa, Ukraine

3 - practical psychologist of the highest category of the Odesa Law Lyceum, Odesa, Ukraine

4 – graduate of the Odessa Law Lyceum, Odesa, Ukraine

Abstract - he challenges of the last years of the life of Ukrainian youth: the pandemic of a viral disease, the realities of distance learning, bans on free communication and staying in crowded places, military danger and terrorism on the part of the aggressor state are full of youthful anxiety and nervous shocks. It is important to search for the support of the population to overcome difficulties in conditions of uncertainty. Preservation of the physical and mental health of young people, as the basis of their further successful life, is relevant and necessary.

Key words - culture, psychological culture, resilience, empathy, vitality, stress resistance, mental health, reflection.

Сучасне покоління молоді, що живе в реаліях сьогодення накопичує негативні досвід та спогади за умов війни. За словами заступниці Генерального секретаря ООН, Розмарі ДіКарло і постійного координатора ООН з гуманітарних питань в Україні Деніз Брау, російська ескалація в Україні призведе до страждань не тільки в Україні, а й в усьому світі. Тому наше дослідження набуває актуальності [4]. Окрім питань небезпеки через ядерну загрозу, атак на критичні інфраструктури, енергосистеми, окремим і дуже важливим питанням, на думку

експертів, постає питання психічного та психологічного здоров'я людей, а серед них найбільш вразливих категорій, дітей та молоді, а невдовзі, вважають спеціалісти, це буде одним з найруйнівних та довготривалих наслідків цієї війни. Такі обставини призводять до появи почуття невпевненості в завтрашньому дні, стають причинами дестабілізації психіки, і, в кращому випадку, спонукають до пошуку опори – особистісних ресурсів життєстійкості, захисту, необхідності особистості переглянути свої уявлення про сенс життя, усвідомити свою відповідальність за своє майбутнє, майбутнє близьких людей і всієї країни [9].

Отже зазначимо, що в умовах травмуючих (критичних) і кризових ситуацій, умовах невизначеності та ризику, умовах надзвичайних ситуацій важливим є не тільки надання соціально-психологічної підтримки та психологічної допомоги, а й проведення пропедевтичних, просвітницьких та профілактичних заходів з формування та розвитку психологічної культури населення взагалі та молоді, що навчається в закладах вищої освіти, зокрема.

Аналіз сучасних теоретичних та емпіричних досліджень провідних науковців, представників української школи наукової психології, присвячених проблемі вивчення феномена психологічної культури В. В. Рибалки, П. С. Перепелиці, М. В. Бастун, Н. І. Волошко, О. М. Ігнатович, О. Г. Видри [1,2,3,5,7] свідчить, що однозначного визначення поняття «психологічна культура» особистості, «психологічної культури молоді» до останнього часу, на жаль, не створено. Однак в змістовному плані він досить добре зрозумілий фахівцям. Основним механізмом розвитку психологічної культури є розвиток рефлексії. Розвинена рефлексія забезпечує найкращу саморегуляцію, керування своїми ресурсами та потенціалом, управління та напрямом саморозвитку та самовдосконалення [8].



Рисунок 1.

На нашу думку, психологічна культура - це складне інтегративне явище, міждисциплінарний об'єкт дослідження, це важлива складова як персональної

культури людини, так і загальнолюдської культури, що передбачає наявність у особистості знань у галузі основ наукової психології, практичних умінь та навичок й використання цих знань у буденному житті, у самоосвіті та професійній діяльності (компетентності), це і властивість особистості, це і спосіб гармонізації внутрішнього світу особистості і гармонізація стосунків з зовнішнім світом, шляхом самопізнання, рефлексії, саморозвитку і самопідтримки, це турбота про своє психічне здоров'я, підґрунтя для розвитку життєстійкості людини, що потрапила до складної життєвої ситуації, вміння виходити з психологічних криз самому і допомагати близьким людям тощо.

Комплекс життєво-необхідних компонентів психічного усталення молоді, з метою успішного подолання кризових та травмуючих подій складають: життєстійкість, резильєнтність, ресурсовідновленість, комунікація через психологічну допомогу, що відображено у рисунку 1.

Таким чином, було розроблено та створено комплекс психодіагностичних методик, що складається з логічно взаємопов'язаних тестів: Тест-опитувальник «Самооцінка рівня онтогенетичної рефлексії» (за М. Фетискіним, В. Козловим, Г. Мануйловим) [10, с. 15], спрямована на вивчення рівня онтогенетичної рефлексії, що припускає аналіз минулих помилок, успішного і неуспішного досвіду життєдіяльності; Методика «Психологічна культура особистості» (за О. І. Мотковим, Т. А. Огневою) [6, с. 8-9], спрямована на вивчення особливостей психологічного функціонування особистості здобувача, виразність та якість шести видів культурно-психологічних поведінкових проявів особистості, що вкупі складають загальний фактор психологічну культуру; Тест «Діагностика рівня емпатії» (за В.В. Бойко) [2], спрямований на вивчення рівня емпатичних здібностей та оцінки вміння співпереживати та розуміти думки та почуття іншого; Тест життєстійкості (за Д. О. Леонтьєвим, О. І. Рассказовою) [5, с. 38], спрямований на вивчення здатності і готовності людини активно та гнучко діяти у ситуації стресу та труднощів.

Проведено власний особистісний аналіз рівня та причин стресу під час розробки, створення та втілення проекту у життя комплексу вправ на відновлення резильєнтності, формування вільного асоціативного кола трактувань дефініції «психологічна культура» серед студентів першого курсу університету. Опитування надало підтверджені результати щодо впливу зовнішніх загроз на зосередженість, психічну рівновагу, обмеженість концентрації уваги на навчанні студентів тощо (Рисунок 2).

1. Наскільки ви відчуваєте стрес щодня протягом навчального року? Рівень стресу

34 ответа

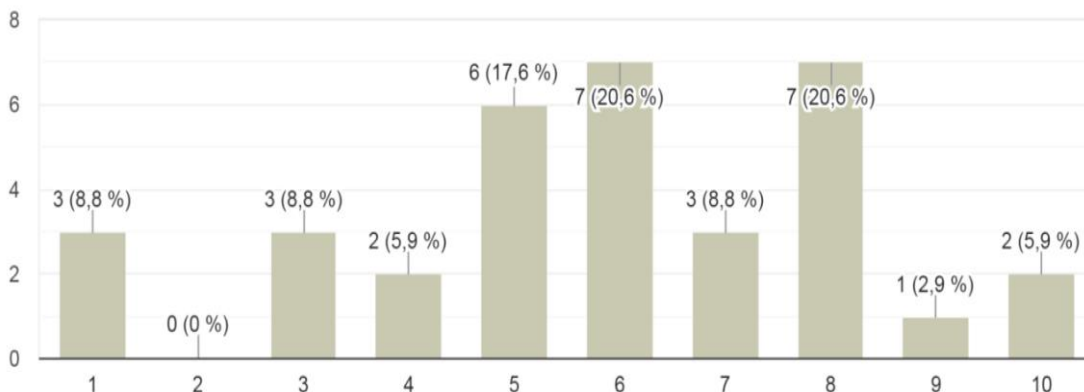
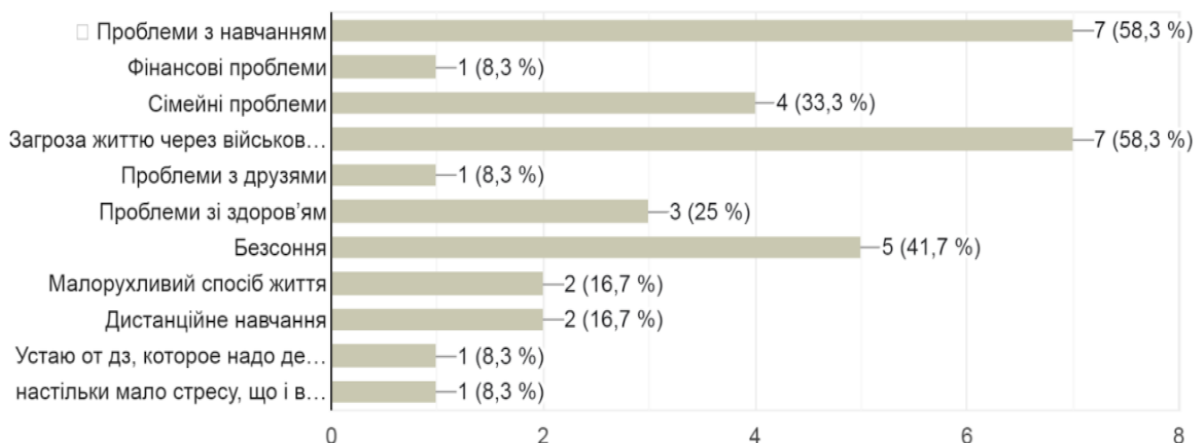


Рисунок 2.

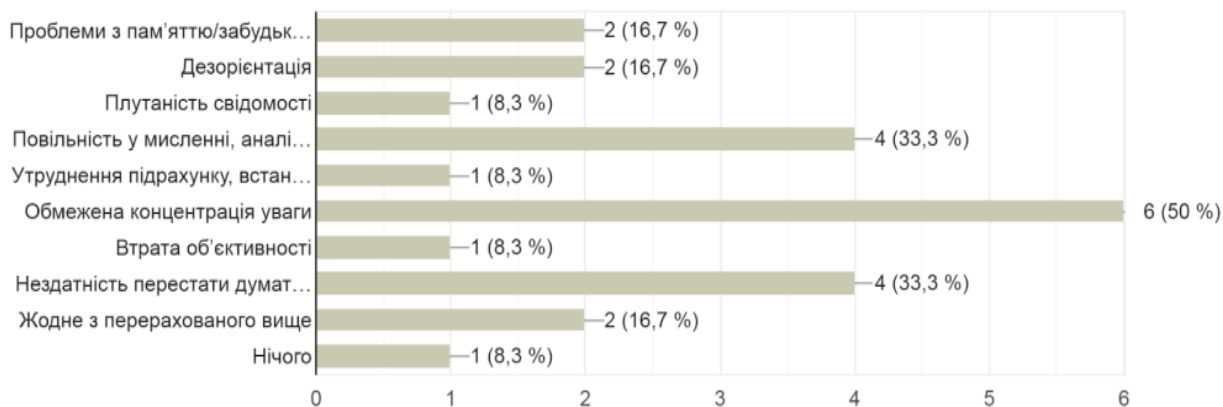
2. Які звичайні причини стресу у вашому житті? (Виберіть усе, що підходить)

12 ответов



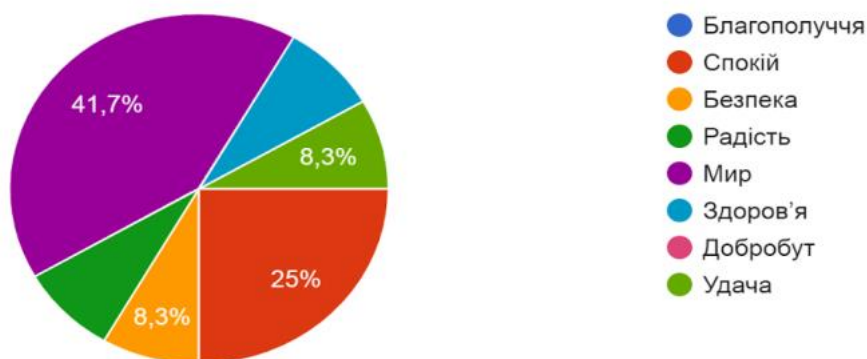
6. Які зміни у вашій поведінці помітили батьки, вчителі, друзі ? (Виберіть усе, що підходить)

12 ответов



12. Обери те, що тобі найбільше потрібно зараз

12 ответов



Молодій людині сьогодні бракує знань й умінь долати складні життєві ситуації конструктивними способами, навичок саморегуляції, здатності розуміти і перетворювати свій емоційний стан, здібностей до рефлексії – всього того, що в своїй сукупності визначає психологічну культуру [8, С. 151-173].

Підтримку, соціально-психологічну допомогу важливо надати у закладах вищої освіти, де навчається більшість молодого, активного покоління країни саме зараз, розробляючи нові форми, методи та технології підтримки та адаптуючи їх до вимог сучасності.

ЛІТЕРАТУРА (REFERENCES)

- [1] Балл Г. О. Культуротвірна функція психологічної науки: монографія / Н. А. Бастун,; за ред. Г. О. Балла. К.-Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. – 264 с.
- [2] Бойко В.В. Психоенергетика. СПб.: Питер, 2008– 78с.
- [3] Видра О. Г. Розвиток психологічної культури майбутніх вчителів трудового навчання / Автореферат дис. ... канд. психол. наук. – К., 2006.
- [4] Виступ координатори ООН з гуманітарних питань Деніз Браун з приводу відправлення судна, зафрахтованого Всесвітньою продовольчою програмою під егідою Чорноморської ініціативи щодо зерна. URL: <https://cutt.ly/M1JK9cE>
- [5] Леонтьев Д. А., Расказова Е. И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
- [6] Мотков О. І. Психологічна культура в мозаїці особистості. URL: <https://cutt.ly/H1H8eQ3>
- [7] Рибалка В. В. Аксиологічні основи психологічної культури особистості: Навч.-метод. посіб. / В. В. Рибалка. Чернівці: Тенодрук, 2009. –228 с.
- [8] Філатова Н. В. Формування психологічної культури військовослужбовців, слухачів курсів у межах проекту «Україна-Норвегія», як умова їх успішної соціальної адаптації. Менеджмент підприємницької діяльності: навч. посіб. для професійної підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проект «Україна-Норвегія». – Вип. 3, 2017. – Одеса: ТОВ «Плутон плюс.» – 2017. – С. 151-173.
- [9] Як війна впливає на психологію дітей та підлітків. URL: <https://cutt.ly/p1H8HWw>
- [10] Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – с.15.