



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



МОДЕРНІЗАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ У ГЛОБАЛЬНОМУ ВИМІРІ БЕЗПЕКИ СОЦІАЛЬНО-ТУРБУЛЕНТНОГО СВІТУ



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНА АСОЦІАЦІЯ РЕКТОРІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ ЄВРОПИ
БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД ПОЛЬСЬКО-УКРАЇНСЬКОГО ПАРТНЕРСТВА

МОДЕРНІЗАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ У ГЛОБАЛЬНОМУ ВИМІРІ БЕЗПЕКИ СОЦІАЛЬНО-ТУРБУЛЕНТНОГО СВІТУ

**МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОГО ФОРУМУ**

...

16 ЛЮТОГО 2023

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2023

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 2 від 26 січня 2023 року)*

За загальною редакцією академіка В. П. Андрущенко

Редакційна колегія:

- Віктор Андрущенко* – в. о. ректора УДУ імені Михайла Драгоманова
(голова редакційної колегії);
- Лешек Корпоровіч* – професор Ягеллонського університету (Республіка Польща);
- Роман Вернидуб* – проректор з навчально-методичної роботи
УДУ імені Михайла Драгоманова (заступник голови редакційної колегії);
- Григорій Торбін* – проректор з наукової роботи УДУ імені Михайла Драгоманова
(заступник голови редакційної колегії);
- Павло Горінов* – в. о. директора навчально-наукового інституту права
УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Володимир Євтух* – декан факультету соціально-політичних наук
УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Юрій Кондратьєв* – директор Міждисциплінарного центру складних систем
УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Микола Кириченко* – директор Державного закладу вищої освіти
«Університет менеджменту освіти» НАПН України;
- Лариса Лук'янова* – директор Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих
імені Івана Зязюна НАПН України;
- Наталія Мозгова* – завідувач кафедри філософії УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Тарас Олєфіренко* – декан педагогічного факультету УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Василь Федоришин* – декан факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського
УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Сергій Русаков* – директор навчально-наукового інституту філософії
та освітньої політики УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Наталія Титова* – завідувач кафедри професійної освіти УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Таміла Новіцька* – директор Центру молодіжної політики УДУ імені Михайла Драгоманова.

М 74

**МОДЕРНІЗАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ У ГЛОБАЛЬНОМУ ВИМІРІ
БЕЗПЕКИ СОЦІАЛЬНО-ТУРБУЛЕНТНОГО СВІТУ : збірник матеріалів міжнародного
форуму / за заг. ред. акад. В. П. Андрущенко. – Київ : Вид-во УДУ імені
Михайла Драгоманова, 2023. – 455 с.**

До збірника увійшли матеріали учасників Міжнародного форуму, де розглядаються актуальні питання стратегічних напрямів пріоритетів галузей наук і знань, зокрема з неперервної освіти та педагогічної інноватики, освітньої політики, публічного управління та громадського самоврядування.

Матеріали збірника можуть бути використані науковцями, практиками, здобувачами вищої освіти в галузі філософії, політології, управління, психології, педагогіки та дотичних до них наук.

УДК 37.018-048.35:316.32-049.5(082)

DOI: <https://doi.org/10.31392/conf.UDU.2023.16.02>

© Автори статей, 2023

© Редакційна колегія, 2023

© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

Булах І. С.

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри теоретичної та консультативної психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ОПАНУВАННЯ СЕБЕ ОСОБИСТІСТЮ У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

Сьогодні наша країна перебуває у складних воєнних умовах, які для значної більшості людей стали випробовуванням на стресостійкість, волюву саморегуляцію, самодисципліну й самоконтроль щодо перебігу та врегулювання власних емоційних станів. У ситуації небезпеки, розпачу, страху, безвихідності, коли людина безсила змінити тяжкі обставини – травми, втрати близьких, невизначеність власного існування, дуже важливо не втрачати саму себе, не дозволити негативним емоціям заволодіти собою. Якщо ж воєнні події відбуваються таким чином, що людина знаходиться в окупованій ворогом території чи деокупованій – але в обмежених матеріальних умовах, а поряд немає фахівців психологічної служби, щоб надати підтримку, то важливо людині бути зорієнтованою на процес опанування себе.

Кожна людина, потрапляючи у складні життєві обставини, нерідко починає відчувати безвихідність існуючого становища. Під час переживання життєвої кризи зазвичай людині здається, що нічого не можна вдіяти, нічого не можна змінити, що це вже кінець всім намірам. Проте час стає особливим терміном для вгамування почуттів, пристрастей і неприємних роздумів.

Саме сьогодні, в умовах воєнних дій, опанування себе є особливим прийомом самопрофілактики. Особистість згодом починає знаходити в собі сили для того, щоб осмислити й визнати ту реальність, в якій вона на тепер існує.

Треба відзначити, що здатність людини до опанування себе в кризовій (екстремальній, дезадаптивній, травматичній) ситуації є певною індивідуально-психологічною властивістю. Отже, будь-яку складну життєву ситуацію особистість може опанувати, якщо вона оволодіває такою властивістю. У сучасних психологічних джерелах вчені виокремлюють дві стратегії опанування: *усвідомлювану й неусвідомлювану*. Хоча в процесі переадаптації у людини можуть виявитися і перехідні стратегії: *часткової або тимчасової усвідомлюваності*.

У межах психоаналізу вчені зорієнтовані на неусвідомлювальну стратегію, зокрема, це психологічні механізми захисту, які в критичних ситуаціях на перших етапах допомагають людині не зламатися, вистояти, намагатися протидіяти в непомірно тяжких обставинах. Так, опанування себе засобом механізму раціоналізації призводить до того, що людина виправдовує певні дії та вчинки, знижуючи таким чином особистісну тривожність, неспокій, почуття вини та зберігаючи власну самоповагу. Опанування себе засобом механізму відкидання також пов'язане у людини зі зниженням серйозності ситуації, відхиленням існування неприємностей, завдяки чому вона уникає фрустраційних реакцій, роздратованості, агресії.

Разом з тим безпечною в плані самопрофілактики для людини є *усвідомлена стратегія* опанування себе у кризовій ситуації. Усвідомлене опанування – це певний екологічний спосіб інтерпретації людиною тяжких життєвих ситуацій та власної ролі у її розв'язанні, який використовується нею для керування власними передбаченнями й

переживаннями кризової ситуації. Особистість при усвідомленій стратегії опанування себе робить спроби в уявленнях, намірах, думках відповідати вимогам ситуації, також прагне приймати рішення й щось вирішувати, шукає адекватні шляхи розв'язання скрутної ситуації. Отже, такий процес опанування себе спрямований на пошук адекватних вимогам ситуації засобів подолання стресогенних впливів.

Серед усвідомлених стратегій опанування себе відомою українською вченою Т. М. Титаренко було виокремлено такі: а) активно-вчинковий; б) активно-когнітивний; в) опанування себе шляхом уникнення. При цьому вчена довела, що опанування особистістю себе у кризовій ситуації виконує важливу регулятивну функцію, коригуючи її емоційні стани. Активно-вчинкова стратегія опанування кризової ситуації пов'язана з тим, що людина швидко приймає певні рішення і здійснює вчинки, які допомагають їй полегшити кризовий характер ситуації. Активно-когнітивна – визначається тим, що людина прагне пояснити самій собі та близькому оточенню всі можливі причини теперішніх складних умов життя, при цьому знаходить пояснення тому, що відбувається. У деяких життєвих ситуаціях не менш ефективним стає опанування шляхом уникнення. Іноколи варто не діяти, а краще ігнорувати неприємні обставини, які склалися, перебігаючи потік складних подій.

Вчена, спираючись на власний консультативний досвід, виокремила також найбільш поширені стратегії опанування: 1) *відволікання* як переключення власної уваги з основного на щось інше; 2) *перевизначення* ситуації, нове її тлумачення; 3) *написання автонаративу*; 4) *прийняття*; 5) *емоційне відреагування*; 6) *зображення власних емоцій*; 7) *активізація творчої уяви*; 8) *безпосередня пряма дія* [1]. Так, використовуючи стратегію *перевизначення* або нового тлумачення ситуації, людина прагне побачити існуючі проблеми з іншого боку. Написання *автонаративу*, є корисним, оскільки сьогоденна проблема людини може стати лише маленьким епізодом у життєвому сюжеті. Людина навчається у своєму життєописанні побачити не лише сьогоденні перипетії, але й намалювати нове, конструктивне майбутнє. У деяких ситуаціях для людини найкращою може стати стратегія *прийняття*, коли вона погоджується з тим, що проблема дійсно існує, хоча поки що нічого не можна зробити для її розв'язання. Виявити таке прийняття для кожної людини завдання, яке потребує величезного вольового зусилля.

Отже, людині, яка опинилася у кризовій ситуації, доводиться себе перетворювати, відмовлятися від звичного способу життя, починати рух в якийсь невідомий бік, шукати нові засоби самоствердження. Однак завдяки опануванню себе, інакшим у людини стає ставлення до себе, оточуючих, світу, і цей процес потребує значних її вольових зусиль.

Використана література:

1. Титаренко Т. М. Життєві кризи: Технології консультування. К. : Главник, 2007. Ч. 1. 144 с.