

У 1805 р. він опублікував свій трактат під назвою «Про фізичне виховання дітей» у «Вільнюському журналі». Він уважав, що в науковому розумінні виховання розуму можна відокремити від розвитку фігури, але, працюючи над тілом, не можна забувати про духовно-інтелектуальну сферу людини. Про витіснення фізичного виховання «на узбіччя» соціальних наук говорив і Я. Снядецький. Він часто зазначав у своїх публікаціях, що не завжди можна виховати мудру, розумну і моральну людину. Завжди є величезний ризик того, що наш вплив буде марним. Дослідник також наголошував на важливості фізичного здоров'я для психічного розвитку особистості. Його думку можна порівняти з прислів'ям: «У здоровому тілі — здоровий дух». Однією з основних фізіологічних потреб нашого організму є рух, що є природним механізмом і рушійною силою організму, це сприяє його психічному і фізичному розвитку.

Н. Потьомкіна

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК САМОПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ КРИЗОВОГО ПСИХОЛОГА

N. Potomkina

RESILIENCE AS A FACTOR OF SELF-PREVENTION OF A CRISIS PSYCHOLOGIST'S PROFESSIONAL BURNOUT

Війна в Україні, що розпочалася у 2014 р. з анексії Криму Росією, військової агресії на Сході та повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 р., має надзвичайні негативні наслідки для країни: зруйнування інфраструктури, тяжкі людські втрати серед військових та цивільних громадян, переслідування місцевого населення на окупованих територіях, вимушене переміщення багатьох людей (у тому числі і поза межі держави) та ін. Наслідки є свідченням перебування України в складній та тривалій кризовій ситуації, яка має серйозний вплив на український народ й усі сфери його життєдіяльності. Реформи та зміни у внутрішній та зовнішній політиці країни цілковито спрямовані на полегшення гуманітарних та соціально-економічних наслідків десятирічного конфлікту. У той же час спостерігається активне впровадження соціально-психологічних програм, грантів, проєктів та освітніх місій, що спрямовані на підтримку психічного здоров'я та стійкості населення, зокрема завдяки роботі кризових психологів, які щоденно надають першу психологічну допомогу людям, що цього потребують. Однак, через постійну взаємодію з негативними сторонами життя клієнтів та їх психогенними проявами, кризовий психолог ризикує зіштовхнутися з різного роду особистісними деформаціями (втратити власну ідентичність, розчинитися в проблемі та переживаннях клієнта, емоційно виснажитися тощо) та проблемами в особистому житті (погіршення взаємин з родиною, друзями, колегами, втрата соціальних зв'язків та ін.), що, своєю чергою, може слугувати передумовою (чи навіть проявом) професійного вигорання. Через це постає необхідність у здійсненні відповідних заходів для збереження власної стійкості, витривалості, життєздатності, а значить — резильєнтності кризових фахівців як психічної здатності в протистоянні кризовим ситуаціям та професійним викликам.

Спеціальність «кризова психологія» є відносно молодим науковим напрямом та психологічною практикою надання допомоги, через що іще не накопичено достатньої теоретико-методологічної бази й емпіричних здобутків. Разом з тим, в

українських реаліях значення та актуальність кризової інтервенції постійно зростає, що потребує системного погляду на всі аспекти відповідної діяльності, у тому числі на професіоналізм та структуру компетентності фахівця (професійні й особистісні риси). Резильентність та концептуальний погляд на цей психологічний механізм адаптації широко досліджені зарубіжними науковцями Е. Werner (Е. Вернер), R. Smith (Р. Сміт), G. Richardson (Дж. Річардсон) та вітчизняними фахівцями Г. Лазос, Д. Леонтьєвим, Т. Титаренко та ін. Проблема професійного вигорання та відповідні напрями його упередження чи корекції широко досліджені в працях українських психологів А. Большакової, І. Віденєєва, І. Курапової, В. Орела та ін. Враховуючи відсутність достатньої кількості досліджень, які дозволили б цілісно оцінити професійну компетентність кризового психолога, вважаємо за необхідне розглянути резильентність як важливу особистісну якість спротиву кризам в умовах війни та чинника самопрофілактики фахівця в контексті його професійної діяльності.

Кризовий психолог — це спеціаліст, який працює з гострими станами, пов'язаними з наслідками кризової чи надзвичайної ситуації (горе, втрата, насильство та ін.), надаючи першу психологічну допомогу за запитом клієнта. Діяльність кризового психолога орієнтована в основному на два напрями: 1) подолання кризової ситуації (віднаходження ресурсу для переживання важкого життєвого етапу; переосмислення набутого досвіду; пошук оптимального рішення при переживанні стресової події; травматичне консультування; підтримка спеціалістів екстреної допомоги та ін.); 2) створення сприятливих соціально-психологічних умов для відновлення після кризових подій (поновлення душевної рівноваги; повернення цілісності особистості; зведення до мінімуму ймовірності виникнення довготривалої психологічної травми та ін.).

Щоденно стикаючись зі стресовими, емоційно виснажливими ситуаціями кризовий психолог природньо може відчувати емоційне виснаження, втому, втрату зацікавленості в роботі, зниження ефективності, а також відчуття безсилля й соціальне відчуження. Ці та інші симптоми можуть стати передумовою чи свідченням професійного вигорання фахівця, тому підтримка психоемоційного стану кризового психолога та відповідна самопрофілактика особистісних деструкцій мають стати важливим аспектом його роботи.

Розвиток резильентності — це важливий процес для забезпечення психічного благополуччя та успішної адаптації особистості до стресових ситуацій. Резильентність кризового психолога — цей його здатність ефективно пристосовуватися до стресових ситуацій, зберігати емоційну стійкість і продовжувати надавати підтримку й допомогу клієнтам навіть у складних умовах. Кризовий спеціаліст, який має високий рівень резильентності, може краще управляти власними емоціями, зберігаючи чіткість мислення й здатність працювати з клієнтами, які переживають складні життєві обставини. Для розвитку резильентності як чинника самопрофілактики професійного вигорання, психолог може використовувати різні стратегії, включаючи такі можливі напрями:

- професійний розвиток та самоосвіта (онлайн та офлайн-навчальні курси, семінари, тренінги, вебінари, конференції й самостійне вивчення нових підходів і методик) підготують кризового психолога до роботи зі складними ситуаціями та підвищать компетентність у вирішенні стресових завдань та відновленні власного стану;

- супервізія (регулярні зустрічі зі спеціалістом, який виступає в ролі керівника або консультанта) дозволить кризовому психологові проаналізувати і обговорити свою роботу, отримати поради та підтримку в складних ситуаціях, усвідомити власні потреби та вчасно приділити увагу своєму психоемоційному стану;
- гармонізація життя, тобто створення певного життєвого балансу, що забезпечить рівновагу між роботою і особистим життям (встановлення меж робочого та часу для відпочинку, хобі та соціальних зустрічей, дозвілля);
- фізичне здоров'я має велике значення для емоційного благополуччя та стійкості до стресу (здорове збалансоване харчування, регулярна фізична активність, достатній сон та відпочинок);
- психологічні практики для зниження рівня тривожності та підвищення емоційної витривалості (медитація, глибоке дихання, йога, арттехніки та вправи майндфулнес);
- соціальне оточення (друзі, родина, колеги, групи супроводу) джерело підтримки та відновлення емоційного здоров'я, спосіб поділитися своїми почуттями та отримати поради від інших;
- позитивне мислення (навички пошуку позитивних сторін у складних ситуаціях, зосередження на можливостях для розвитку і вдосконалення);
- самосвідомість (розвиток усвідомленості своїх емоцій, думок та реакцій на стрес, відпрацювання вміння виявляти ознаки перевантаження);
- навички управління стресом (практикування технік релаксації, глибокого дихання, йога-практик, медитації тощо);
- постановка цілей і планування (основи самоменеджменту, постановка реалістичних цілей, розробка ефективних планів дій для їх досягнення, техніки SMART, «будинки мети», «дерево мого життя», GROW, ZOPPO) допоможе зосередитися на меті та відчувати власний контроль у складних ситуаціях.

Таким чином, кризові психологи, щоденно працюючи з людьми, які переживають травматичні події, надзвичайні ситуації, загрози безпеці та ін., зазнають великого психоемоційного напруження. Для збереження професійної ефективності та психічного здоров'я кризових фахівців у складних умовах війни, щоб вони могли продовжувати надавати необхідну допомогу своїм клієнтам, необхідно розвивати їхню резильєнтність як чинник самопрофілактики професійного вигорання, використовуючи для цього стратегії стресового самозахисту, раціонального розподілу часу, заняття спортом, медитацію, психотерапію, а також професійну підтримку та навчання, що допоможе психологам зберегти емоційну стабільність і продовжувати надавати якісну допомогу своїм клієнтам.

А. Пуцько

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

A. Putko

PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS IN WAR CONDITIONS

Психологічний стан студентів в Україні відчутно погіршився через війну. Війна створює складні умови для життя в Україні, що впливає на психіку населення, зокрема здобувачів. Багато з них мають родичів та друзів, які перебувають у лавах