

софії, психології і педагогіці. Посібник. Житомир: Изд-во ЖГУ імені І. Франко, 2015. С. 116-139.

11. Седих К. В., Моргун В. Ф. Делінквентний підліток. Навч. посіб. 3-є вид., доп. К.: ВД «Слово», 2019. 272 с.

12. Сковорода Г. Розмова, звана Алфавіт, чи Буквар світу. Діалоги. К., 2022. 2 с. URL: <https://www.ukrlib.com.ua/books/printit.php?tid=278>

13. Українська асоціація Антона Макаренка в фокусі міжнародної підтримки / Амі Кобаяші (Японія), Станіслав Бендл (Чехія), Агнес Нільсен-Конноллі (Австралія), Анке Драйер-Хорнінг (Німеччина), Франческо Тамбурріно (Італія). Виток педагогічної майстерності. Полтава, 2022. Вип. 30. С. 216-217.

14. Чи варто торгувати національними святинями та відмовлятися від власної історії / М. Гриньова, Ю. Бойчук, А. Ткаченко, А. Самодрин, В. Рибалка, В. Моргун, М. Шакоцько. Кременчуччина – основа проектування освіти регіону під час випробувань і надалі. Метод. посіб. [Матеріали III наук.-пед. експедиції Наук.-дослід. лаб. з вивч. і розробл. гуманіт. ідей академ. В. І. Вернадського / оргкомітет: А. П. Самодрин, Г. Ф. Москалик (співголови), В. Ф. Моргун та ін. (Кременчук, Горішні Плавні, Світловодськ, 18-19 травня 2022 р.)] / за наук. ред. А. П. Самодрин. Кременчук: Вид-во «НОВАБУК», 2022. С. 144-150 / 226 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/1vfvra1bxHxllNYFrJlPEX05RNBs5v9oc/view>

15. Яценко Т. С. Активная социально-психологическая подготовка учителя к общению с учащимися. К.: Освіта, 1993. 208 с.

16. Makarenko A. S. Poema pedagogico / compilato, autore dell'articolo introduttivo, note, commenti S. Nevskaya; a cura di N. Siciliani de Cumis (Universita di Roma «La Sapienza»). Roma: L'albatros editore, 2009. 564 с.

ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ ТЕХНІКИ БЕЗЛОГІЧНОГО МЕТОДУ УСУНЕННЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ПРИ ЕМОЦІЙНОМУ ВИГОРАННІ

Мошинська А. В., Тесленко М. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
avmoshinskaya@gmail.com*

Teslenkomm@gsuite.pnpu.edu.ua

Темі емоційного вигорання приділено багато уваги фахівців різних галузей: психологів, освітян, медичних працівників, осіб соціальних професій, тощо. Але значущим етапом психічного регулювання суспільства у теперішній час є допомога та профілактика емоційного вигорання громадян, яке розвивається на фоні подій і новин про війну.

Кожен українець в цей час переживає емоції невизначеності, страху за близьких та країну, що призводить до виникнення надважкого стресу. Загалом, з психологічної точки зору, реакція стресом на кризові умови, в дея-

ких випадках, має рятівну функцію для організму, проте, важливим є вчасно вжити заходів для виходу з стресу та запобігти виникненню складних наслідків [1].

Відповідно, психоемоційне виснаження негативно впливає й у професійну сферу особистості. Значно складніше під час війни створювати умови для розвитку або підтримання уміння фахівців приймати правильні рішення та уникати при цьому небажаних помилок, які в свою чергу посилюють професійне вигорання. В умовах значного психоемоційного навантаження фахівцю важко зберігати рівновагу та здатність критично оцінювати актуальні складні виробничі ситуації.

Важливими завданнями діяльності в особливих умовах є створення позитивної установки до розв'язуваних питань та значущості власного внеску в ситуацію, позитивний настрій щодо результату [2].

Емоційне вигорання під час війни супроводжується двома основними емоціями – це емоції страху та тривожності. Перш за все, варто підкреслити, що попри розповсюджене ототожнення страху та тривожності, це різні емоції. Страх – емоція, яку ми відчуваємо в момент виникнення події, тривога відноситься до подій в минулому чи майбутньому періоді, які ми інтегруємо в сьогодення. Зазвичай, відчуття тривоги і страху розцінюються як негативні, проте, є ситуації, коли їх можна класифікувати як правильну відповідь емоційно-психологічного стану на стресові ситуації. Саме такою ситуацією, на нашу думку, є війна. Важливим залишається повністю не поринути у стан тривожності, застосовувати заходи не в боротьбі з нею, а для знаходження «спільної мови». Серед дієвих способів зниження тривоги і страху під час війни можна виокремити такі: не зазирати ні в минуле, ні в майбутнє, знайти ті фіксації, які «гріють душу» зараз, рефлексувати, зосереджувати увагу на 1-3 днях наперед; виконувати певні буденні ритуали щодня (ранкова кава, улюблена музика, побути наодинці йога, афірмації тощо); зменшити кількість перегляду новин; правильно харчуватись й підтримувати водний баланс [1].

Разом з переліченими заходами, можна застосовувати психологічні практики зниження страху та тривожності. Однією з таких практик виступає «Терапія ключових слів» - інструмент психотерапії, запропонований академіком Лосевим С.І. в рамках його Безлогічного методу усунення негативних програм людини.

Ця техніка носить доказовий характер на базі досліджень дисертаційної роботи Бєспеки Г.С. «Клініко-психологічні особливості персоніфікації досвіду як ресурсу подолання негативних переживань особистості». В даній роботі розкрито внесок персоніфікації досвіду у структуру особистісних копінг-ресурсів та порівняльну роль особистісних ресурсів у подоланні стресових ситуацій та негативних переживань [3].

Дослідження станів у десяти груп досліджуваних у процесі психотерапії дозволило не лише здійснювати дизайн індивідуалізованої високо ефективною терапії, а й здійснювати прогноз на майбутнє.

Картографування електричної активності мозку дозволила авторам дослідження зібрати багато нейропсихологічних даних і виявити шаблони, які відображають загальні принципи реагування особистостей на психотравмівні події в залежності від індивідуально-психологічних особливостей та персоніфікованого досвіду [3].

Інструмент Безлогічного методу усунення негативних програм «Терапія ключових слів» (ТКС) спрямована на відображення людиною свого персоніфікованого травматичного досвіду конкретним словом або фразою, при повторюванні якої, емоційний стан людини дестабілізується. Наприклад, у людини є досвід перебування в небезпеці під час ракетного обстрілу тієї місцевості, де вона знаходилась. Тепер, при кожній повітряній тривозі у людини сильно підіймається рівень страху та тривоги та у словесній конструкції це може відображатись «Я боюсь померти від вибуху». ТКС дозволяє за годину практики монотонного повторювання даної фрази понизити або повністю нівелювати рівень страху та тривоги. З детальним описом техніки ТКС можна ознайомитись в наукових працях Бєспеки Г.С. [4].

Таким чином, можна відмітити, що різноманітні аспекти персоніфікації досвіду виявляють себе у широкому спектрі копінг-ресурсів особистості. Так, процеси переживання негативного досвіду та його перетворення невід'ємно взаємодіють з навченою ресурсністю особистості, та як результат, дозволяють легше проходити етапи емоційного вигорання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Костишин Н., Яковець Т. Стресостійкість колективу під час війни: налаштування психологічного клімату. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». 2022, № 14-15, С. 565-570. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.27.05.2022.102>
2. Яковицька Л.С. Професійне вигорання фахівців під час війни. Міжгрупова взаємодія в умовах війни: ідентичності, картини світу, додання травми: матеріали круглого столу (Київ, 9 червня, 2022 р.) [Електронний ресурс] / За наук. ред. П. П. Горностая, Л. Г. Чорної; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. Київ : Талком, 2022. С. 67-69.
3. Бєспека Г.С. Клініко-психологічні особливості персоніфікації досвіду як ресурсу подолання негативних переживань особистості: дис... к. псих. Наук: Харків, 2021. 273 с.
4. Лосев С.І. Методика слова: навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2019. 140 с.