

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бугайова О. Соціальна реклама як особливий жанр. *Міжнародний вісник : Культурологія. Філологія. Музикознавство*. 2013. Вип. 1. С. 123–128. doi: 10.7172/1733-9758.2013.16.9
2. Докторович М. О. Соціальна реклама: структура, функції, психологічний вплив. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. 2014. Вип. 115. С. 70–73.
3. Олтаржевський Д. О. Соціальна реклама : навч. посіб. Київ : Центр вільної преси, 2016. 120 с.
4. Яненко Я. В. Соціальна реклама як чинник соціалізації у сучасному суспільстві. *Образ*. 2017. Вип. 4 (26). С. 130–137. URL: <http://obraz.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/02/18.pdf>

## ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ Руденко Ю. Ю.

*Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)  
yurudenko@cuspu.edu.ua*

Глобальні зміни, стрімкий технічний процес, віртуалізація соціального середовища, стрімкі соціально-економічні перетворення, а також негативні суспільні явища, війна в країні впливають на розвиток усіх сфер суспільного життя, сприяють змінам на особистісному та суспільному рівнях, а тому актуалізують потребу сучасного суспільства у професійній підготовці фахівців із соціальної сфери. Робота вищої школи має бути спрямована на підготовку спеціалістів – майбутніх соціальних працівників, здатних сприяти розвитку освітнього простору, інтеграції соціальних інститутів у вирішенні соціально-економічних питань та спроможних самостійно вирішувати різноманітні професійні завдання, відчувати впевненість у власних силах в ситуації постійних змін.

Фахівець із соціальної сфери покликаний своєю професійною діяльністю сприяти гармонізації взаємовідносин людей, розвивати у них здатність та уміння опиратися соціальним проблемам, а також впроваджувати соціально-педагогічні технології, що допоможуть людині віднайти душевну рівновагу та сприятимуть соціальному благополуччю.

Соціальному працівникові доводиться працювати з людьми, можливості, потреби та ресурси яких не дозволяють вирішувати власні проблеми. Клієнти з різними соціальними проблемами, які потрапили в складні життєві ситуації, вимагають від фахівця

соціальної сфери володіти відповідним рівнем знань та умінь, застосовувати їх на практиці, а також володіти психологічною готовністю до самостійної професійної діяльності, умінню вирішувати свої проблеми та гармонізувати свій психоемоційний стан.

Тому перед вищою школою стоїть завдання формувати у майбутнього фахівця професійних навичок і психологічних особливостей становлення його особистості у процесі професійної підготовки.

Мета – проаналізувати питання використання тренінгових технологій для гармонізації психоемоційного стану під час навчання майбутніх соціальних працівників.

Теоретико-методичні та практичні основи підготовки майбутніх соціальних працівників відображається в наукових доробках таких вітчизняних і зарубіжних учених: В. Андрющенко, О. Безпалько, М. Євтух, А. Капська, Р. Вайнола, І. Зверева, Л. Коваль, В. Поліщук, Л. Міщик та ін. У працях вказаних науковців увага зосереджена на особистості майбутнього соціального працівника, на вимогах до його знань, умінь і навичок професійної діяльності, особливостях формування готовності до роботи з певною категорією клієнтів.

Тренінгові технології у роботі фахівців соціально-психологічної служби розглядали: Н. Заболотна, Н. Коношенко, С. Коношенко, О. Косарук, О. Мельник, Г. Мешко, О. Мешко, І. Трубник, О. Шевчук.

Психоемоційний стан – це цілісна характеристика психічної діяльності за окремий період часу, що показує протікання психічних процесів залежно від відображення предметів та явищ діяльності, попередніх станів психічних особливостей особистості [1].

Фактором виникнення та прояву психоемоційного стану є потреба особистості. Тому якщо потреба задовольняється швидко та позитивно для особистості, то це викликає позитивні емоції – радість, натхнення, задоволення, а якщо навпаки задоволення потреби низьке, це викликає негативні емоції.

Психоемоційні стани людини досить мінливі, існують у вигляді переживань та ідей і виникають під впливом життєвих обставин. Як зазначає М. Шпак, такі стани впливають на процес і результат навчально-професійної діяльності студентів, успішність навчання, якість засвоєння знань, умінь та навичок. Психоемоційний стан студентів суттєво залежить від рівня розвитку в них емоційного інтелекту, що забезпечує здатність розуміти та управляти емоціями, як власними, так і чужими [4].

Так, високий рівень емоційного інтелекту сприяє емоційному самоконтролю, здійсненню емоційної саморегуляції підвищенню стресостійкості, виступає одним із дієвих засобів забезпечення позитивного самопочуття, психологічного благополуччя особистості та задоволеності життям загалом [5].

Особливо важливого значення на сучасному етапі набуває сформованість емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників за умов дистанційного навчання та подолання наслідків війни в нашій країні. Тому під час підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери, корекції психоемоційного стану та підвищення результатів у навчанні студентів доцільно використовувати тренінгові технології.

Сучасний соціально-психологічний тренінг може враховувати потреби та перспективні життєві завдання особистості, допомагати їй у подоланні життєвих та професійних перешкод. Він може бути орієнтований на надання допомоги, підтримку конкретних людей або соціальних груп. Як інструмент опосередкованої дії, він надає учасникам тренінгу засоби та прийоми, що дозволяють перебудовувати неконструктивні складові діяльності та поведінки, тим самим виробляючи нову модель взаємодії – у проблемних життєвих ситуаціях з людьми, з собою, зі своїм внутрішнім світом. Опора на «зону найближчого розвитку», «ресурси» особистості сприяють досягненню та закріпленню подальшого ефекту тренінгу.

Розвивальний напрям тренінгової роботи спрямований на розвиток здатності людини до навчання та оволодіння видами діяльності, які сприяють самоактуалізації, розвитку особистісних якостей та властивостей особистості, що підвищують якість життя. Залежно від проблематики контингенту, тренінг може бути модифікований під певну проблему певної категорії населення. Формувальний напрям тренінгової роботи можна схарактеризувати як напрям, що сприяє формуванню певних установок, поведінки, стратегій подолання, адаптивного потенціалу; навичок самопрезентації і т. ін. Корекційно-розвивальна робота – це додаткова до основного процесу діяльність, що сприяє більш ефективному розвитку особистості, розкриттю та реалізації її здібностей у різних сферах. Головна функція – визначення умов, які найбільше сприяють ефективному формуванню особистості, перешкоджаючи дезадаптивній поведінці.

Під час навчання серед студентів проводяться тренінги, на яких вивчаються класичні методики психологічного розвантаження та відновлення (арттерапія, дихальні практики та нервово-м'язове розслаблення). Проводяться корекційно-

розвивальні заняття «Як керувати своїми емоціями» (мета: формування умінь тактовно висловлювати свої емоції та почуття; розвиток умінь та навичок ефективної групової взаємодії; оволодіння прийомами психологічного розвантаження та саморегуляції емоційних станів); «Станьте режисером свого життя замість того, щоб бути актором» (мета: розвиток позитивного ставлення до своєї особистості та до життя в цілому; осмислення сутності активної життєвої позиції; формування вміння працювати в команді, аналізувати ситуацію; виховувати почуття); «Використання кольору для стимуляції навчання та працездатності» (мета: ознайомити учасників заняття з психологічним та енергетичним впливом кольору на організм людини); «Досягнення психічної рівноваги, зниження емоційного напруження» (мета: зменшення напруги психоемоційного стану; ознайомлення з прийомами, методами, що допомагають зменшити почуттєву і тілесну напругу, використання цих методів на практиці), тощо.

Зрозуміло, що в умовах війни та вимушеного дистанційного навчання психоемоційний стан студентів суттєво погіршився, вони відчують тривогу, емоційний дискомфорт внаслідок зміни умов життя, обмеження емоційного спілкування з одногрупниками та викладачами. А тому вища школа має створити належні умови для навчання студентів з урахуванням їхніх індивідуально-психологічних особливостей, забезпечити надання їм соціально-психологічної підтримки. Важливим є зворотній зв'язок з викладачем, де обговорюються не лише успіхи та проблеми у навчанні студента, але і його психоемоційний стан. Тим більше це стосується студентів – майбутніх соціальних працівників, які в майбутньому мають вміти впроваджувати такі заходи та види робіт у своїй професійній діяльності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Василенко І. С. Методи та прийоми саморегуляції психоемоційних станів-спортсменів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. І. С. 41–47.
2. Заболотна Н. М., Мельник О. В., Косарук О. М. Тренінгові методики розвитку функціональних компетенцій у молоді: наук.-метод. видання. Вінниця: ФОП Рогальська І. О., 2019. 124 с.
3. Коношенко С. В., Коношенко Н. А., Трубник І. В. Тренінгова робота у соціальній сфері. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2023. № 1 (105). С. 81–89.
4. Шпак М. М. Психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. Вип. 4. С. 115–121.

5. Extremera N., Rey L. Ability emotional intelligence and life satisfaction: Positive and negative affect as mediators. *Personality and Individual Differences*. 2016. Vol. 102. P. 98–101.

## СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ДО ЦИВІЛЬНИХ УМОВ

Сайко Н. О.

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

Кабінет міністрів України визначив необхідність запровадження принципово нового підходу до підтримки ветеранів та членів їх сімей, одним із ключових завдань якого є їх адаптація до цивільного життя. Проблема надання кваліфікованої соціальної допомоги в процесах адаптації ветеранам є актуальною не лише в рамках соціальної політики України, а є життєво необхідною для розвитку сучасного суспільства. Ветерани це захисники нашої країни, які віддали своє здоров'я, частину свого життя державі і тому необхідно включати їх в систему державної підтримки. Кваліфікована допомога в соціальній адаптації є складовою такої системи, моделі, технології якої потребують розробки, запровадження і коректування. Соціальна адаптація – це не лише пристосування до змінених умов соціуму, а і активна діяльність, уміння задовольнити нагальні потреби, рух до реалізації своїх мрій, планів; це бажання жити, відчувати себе корисним, потрібним, тобто мова іде про рівень якості життя людини. Саме ветерани потребують підтримки у процесах адаптації до цивільних умов життя, оскільки для більшості з них є складним подолання внутрішніх бар'єрів, відновлення системи цінностей, що функціонує у цивільному житті. Розробка комплексної системи соціальної адаптації на основі глибинного науково-теоретичного аналізу різних підходів до зазначеної проблеми, з урахуванням практики соціальної роботи, вироблення концепції соціальної роботи з соціальної адаптації ветеранів, дозволить більш ефективно включити ветеранів у цивільне життя, сформуванню концепцію незалежного життя, що забезпечить зниження соціального навантаження на державу і суспільство.

Питанням соціальної адаптації присвячено низка сучасних наукових досліджень. Так, В. Горбунова вивчаючи питання психосоціальної підтримки ветеранів, розглядає можливості