

2. Череповська Н., Дідик Н. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни : практичний посібник / уклад. Н. Череповська; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 210 с.

СИНДРОМ ФАНТОМНОЇ СИРЕНИ: ОБІЗНАНІСТЬ ТА ПРОТИДІЯ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

Єфименко А. Р.

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

У сьогоднішні нас переслідують безліч різноманітних звуків, які ми намагаємося охарактеризувати й систематизувати, проте через постійний стрес, а особливо дистрес, робимо це не завжди правильно. Звуки побутової техніки ми починаємо ідентифікувати як сигнали сирени, наприклад, бойлер, що неочікувано починає гріти воду, або пральна машина на різних режимах роботи; рвучкий вітер стає схожий на ракету; грім – вибухи, мотоцикли та автомобілі без глушника – сирени, постріли, або БПЛА. Але все це лише квіточки [1]. У деяких випадках, за повної тиші сигнал «повітряна тривога» цілком реально почути, при чому навіть перебуваючи у безпечному місці й за умови його фактичної відсутності [2].

Проблематикою даної теми цікавились науковці Бондар К. та Шестопалова О. у своїй роботі «Синдром фантомної сирени або сімейна психотерапія онлайн під час воєнних дій» [3] та Пильгук О. з Сіліною Л. у дослідженні: «Синдром фантомної сирени як наслідок реакції організму в період військового часу» [4].

Актуальність нашої роботи характеризується тим, що рівні обізнаності та протидії щодо синдрому фантомної сирени, як стану людини, коли вона чує сирени, там, де їх немає, або звуки, схожі до них, які спричиняють ступор та паніку, є надзвичайно низькими, незважаючи на те, що Він є одним з найнебезпечніших та найпоширеніших наслідків хронічного стресу під час та після війни, саме тому знання щодо його розпізнавання, протидії ньому та відновленні особистісного ресурсу після взаємодії з цим станом є надзвичайно актуальними.

Метою нашої статті є визначити кількість здобувачів освіти першого курсу факультету психології і соціальної роботи груп КП-III, П-III, П-III, ПП-III та СР(сп)-12 Полтавського

національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, як майбутніх працівників сфери психології та соціальної роботи, з першими проявами синдрому фантомної сирени та охарактеризувати шляхи його подолання й відновлення особистісного ресурсу після взаємодії з ним.

З метою проведення дослідження нами було організовано анкетування серед 100 студентів ПНПУ імені В. Г. Короленка.

Питання анкетування:

1. Чи знаєте Ви що таке «Синдром фантомної сирени»?
2. Чи чули Ви колись звуки сирени, коли точно знали, що її не було?
3. Чи автомобіль, або мототранспорт без глушника, який проїжджав відносно далеко від Вас, асоціювався зі звуком сирени, БПЛА, або вибуху?
4. Чи здавалося Вам, що щось вибухає, або ж, наближається ракета (снаряд) чи БПЛА, коли був рвучкий вітер, блискавка та грім?
5. Чи ввижались Вам звуки сирени в тиші при «провалі» в сон?

Провівши опитування, аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію та математичну обробку даних ми отримали наступні результати анкетування: більшість студентів (92 опитаних здобувачі освіти) ПНПУ імені В. Г. Короленка доволі добре обізнані з поняттям «Синдром фантомної сирени», проте, все ж, не до кінця усвідомлюють його суть, зважаючи на відсоток тих, хто не знає основних характеристик даного симптомокомплексу (8 студентів). Щодо перших проявів даного синдрому, то кожен з опитаних здобувачів освіти мав відносно незначні його прояви в певних аспектах свого життя, тому ми розробили практичні рекомендації щодо обізнаності, протидії та відновлення особистісного ресурсу під час взаємодії з хронічним стресом, як основним фактором ризику розвитку синдрому фантомної сирени:

Техніки розслаблення:

1. «Заземлення»: перемкніть увагу, опишіть місце, де Ви перебуваєте.
2. «З емоцій до фізичних відчуттів»: глибоко й повільно подихайте, вмийтеся водою.
3. «Зарутинення»: поприбирайте в кімнаті, полийте квіти, потанцюйте, поспівайте.

Шляхи подолання хронічного стресу пов'язаного з війною:

1. Пийте 2-3 літри рідини щодня для регуляції водного балансу.
2. Спіть 7-9 годин.
3. Достатньо їжте.
4. Спілкуйтеся з близькими.
5. «Відлипайте» від гаджетів.
6. Ведіть щоденник.

У рамках нашого дослідження ми визначили загалом позитивну тенденцію щодо протидії та обізнаності про синдром фантомної сирени серед студентів Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. В той же час, ми зрозуміли, що питання щодо подальшої підтримки та просвітницької роботи про даний симптомокомплекс серед здобувачів освіти нашого навчального закладу буде актуальним ще тривалий час. Серед можливих тем подальшого дослідження даного поняття – обізнаність, протидія та відновлення особистісного ресурсу серед різних груп населення м. Полтава: дітей, підлітків, дорослих, людей похилого віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Синдром фантомної сирени – як перестати скрізь чути сигнал тривоги та не нервувати? URL: <https://lifestyle.segodaya.ua/ua/lifestyle/wellness/sindrom-fantomnoy-sireny-kak-perestat-vezde-slyshat-signal-trevogi-i-ne-nervnichat-1609633.html> (дата звернення: 09.10.2023).
2. Phantom siren syndrome – how to stop hearing the alarm everywhere and not be nervous? URL : <https://globalhappenings.com/entertainment/129260.html> (дата звернення: 09.10.2023).
3. Бондар К. М., Шестопалова О. П. Синдром фантомної сирени або сімейна психотерапія онлайн під час воєнних дій. *Практична психологія в сучасному вимірі* : тези доповідей XIV Міжнародної науково-практичної конференції науковців та студентів (м. Дніпро, 21.03.2023 року) [Електронне видання] / Університет Альфреда Нобеля. Дніпро, 2023. С. 59-64.
4. Пильгук О. С., Сіліна Л. В. Синдром фантомної сирени як наслідок реакції організму в період військового часу. *Голова редколегії*. 2022. С. 267.

УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ В УСТАНОВІ

Журова Т. Л.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
ZhurovaT@i.ua*

В історії розвитку людства конфлікти як форма прояву життєвої боротьби були явищем досить частим та звичним, майже повсякденним. З плином часу змінювалися умови життя – що вело до змін конфліктів, відрізнялися їх наслідки. Ідеї