

ЛІТЕРАТУРА

1. Галушко Л. Я. Мотиваційні детермінанти глибинного пізнання в контексті психологічних захистів. *Психологічні координати розвитку особистості : реалії і перспективи* : зб. наук. матеріалів V Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2020 р., м. Полтава). Полтава, 2020. С. 26–29.
2. Наукова школа академіка НАПН України Тамари Яценко : колективна монографія / за заг. ред. акад. Т. С. Яценко. Дніпро : Інновація, 2019. 350 с.
3. Некрут Т. В. Глибинне пізнання особистісних протиріч студентів з обмеженими функціональними можливостями: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Луцьк, 2016. 23 с.
4. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. Навч. посіб. К. : Вища школа, 2004. 679 с.
5. Yatsenko Tamara, Halushko Lyubov, Ivashkevych Ernest & Kulakova Larysa. Dialogue in In-Depth Cognition of the Subject's Psyche: *Functioning of Pragmatic Referent Statements Psycholinguistics*. Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav. 2022. №31(1). P. 187–232.

ОСОБЛИВОСТІ КРИЗОВОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Гальцова С. В.

*Комунальний заклад «Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»
haltsovas179@gmail.com*

Завжди військовий конфлікт супроводжується високим рівнем стресу, тривоги, страху та безпорадності. Війна викликає значний стрес на когнітивному та емоційному рівнях. Психологи та кризові консультанти зіштовхуються з великим навантаженням через зростання кількості звернень і потребі в емоційній підтримці людей, що зазнали травмуючих подій. Особливістю кризового консультування в умовах війни є необхідність швидкого реагування, мобілізації обмежених ресурсів і надання допомоги в умовах відсутності стабільного доступу до традиційних психологічних сервісів.

Мета дослідження – теоретичний аналіз значення кризового психологічного консультування в адаптації особистості до нових умов та уникнення психологічних розладів в воєнний період.

Психологічні дослідження у сфері кризового консультування займають ключову позицію в сучасній науці, зокрема в умовах зростання кількості кризових ситуацій, як природного, так і соціального характеру. Військові конфлікти, пандемії, економічні нестабільності, терористичні акти та інші катастрофічні події значно посилюють психологічне навантаження на людину, збільшуючи попит на психологічну підтримку та інтервенції.

Як зазначає Т. Титаренко, кризове консультування як різновид консультування психологічного – це забезпечення підтримки та

психологічної допомоги здоровим людям у складних, кризових життєвих ситуаціях. У контексті війни, кризове консультування спрямоване на підтримку цивільного населення, військових, внутрішньо переміщених осіб та постраждалих від військових дій [3].

Важливо виокремити основні завдання кризового консультування під час війни: 1) надання негайної підтримки постраждалим з метою стабілізації їхнього психологічного стану; 2) допомога у подоланні симптомів гострої стресової реакції; 3) профілактика розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР); 4) відновлення відчуття контролю над ситуацією та надання ресурсів для адаптації в нових умовах; 5) розвиток стратегій подолання стресу та підтримка близьких [1].

Важливою частиною в кризовому консультуванні є етапність. Перше, з чого треба починати роботу, це оцінка психологічного стану постраждалого та виявлення гострих реакцій, що вимагають негайного втручання. Потім активізується увага на зниження рівня тривожності, формування почуття безпеки, нормалізація фізичних реакцій, допомога у вираженні емоцій, звільнення від почуття провини або сорому, сприяння емоційному відновленню.

Основними методами кризового консультування під час війни, як правило, є: 1) емоційна підтримка та активне слухання (консультанти надають можливість висловити свої страхи, втрати, сумніви, що допомагає зменшити емоційний тягар); 2) нормалізація емоцій (пояснення природності гострих емоційних реакцій у стані кризи); 3) техніки стабілізації (робота з диханням, тілесні практики для зниження тривоги та стресу); 4) психоосвіта (інформування клієнта про процеси, які відбуваються в його психіці); 5) відновлення почуття контролю (залучення клієнта до активної участі в прийнятті рішень щодо його адаптації).

Окреме місце займають проблеми фізичних та психологічних травм, які військовослужбовці отримують, беручи участь у бойових діях. З усіма цими наслідками негативних обставин та подій воєнного часу стикаються практичні психологи при наданні психологічної допомоги даній категорії громадян та членам їх сімей. Консультування військових потребує врахування специфічних переживань, таких як почуття провини, агресія, емоційне притуплення. Робота з військовими включає розвиток навичок командної підтримки, формування цілісного розуміння бойових травм та особистісних втрат. Вельми актуальною, під час роботи з учасниками бойових дій та членами їх сімей, є психоедукація (роз'яснення, систематизовані психоедукаційні моделі), оскільки психоедукація є одним із видів психологічних послуг, яка, згідно чинному законодавству, обов'язково має надаватись під час психореабілітаційного процесу [2].

Варто зазначити, що під час роботи в воєнний період психологи мають обмежені ресурси, часто працюють в умовах браку фінансування, кадрів і матеріальних ресурсів. Складним залишається питання довготривалої підтримки, через мобільність клієнтів психологи часто не можуть надавати довготривалу підтримку. Довготривала підтримка військових і цивільного населення, адаптація до нових реалій – всі ці етапи є важливими для процесу відновлення. Соціальне середовище і соціальна підтримка сприяє стабілізації емоційного стану та полегшує процес адаптації.

Кризове консультування – це найбільш дієва та актуальна форма психологічного консультування в умовах війни. Процес кризового консультування обов'язково має включати такі методи, як активне слухання, техніки стабілізації, відновлення почуття контролю, психоосвіта. У контексті війни, кризове консультування спрямоване на підтримку цивільного населення, військових, внутрішньо переміщених осіб та постраждалих від військових дій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алімов О. Ф., Афанасьєва С. Є. Психологічне консультування в екстремальних та кризових умовах : навч. посіб. Харків: УЦЗУ, 2008. 122 с.
2. Борисова О. О. Психоедукаційні моделі в процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Загальна психологія. Історія психології. 2023. С. 7–12. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.1>
3. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. Київ : Главник, 2004. 96 с.

ГАРМОНІЗАЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В УМОВАХ СИЛЬНОГО СТРЕСУ: РОЛЬ САМОРЕФЛЕКСІЇ ТА УСВІДОМЛЕНOSTІ

Гелей Д. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
geleyd@gsuite.pnpu.edu.ua*

Сучасний світ характеризується високою швидкістю змін та значним рівнем стресу, що може негативно впливати на психічне та емоційне здоров'я особистості. У таких умовах підтримка гармонійного емоційного стану стає важливою для особистої стійкості й ефективного функціонування в суспільстві. Саморефлексія і усвідомленість є двома підходами, які допомагають знизити вплив стресу та покращити психоемоційний стан, роблячи особистість більш стійкою до стресових ситуацій [1].