

виклики для закладів освіти та громадськості щодо екологічної освіти та виховання у воєнний і післявоєнний періоди: матеріали Міжн. наук.-практ. конф., (Тернопіль, 08–09 черв., 2023) [ред. кол.: В. М. Черняк (відп. ред.) та ін.]. Тернопіль: Вид. центр ТОКІППО, 2023. 258 С. 62–65. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/29471>

6. Янкович О. І., Біницька К. М., Очеретний В. О., Кузьма І. І. Підготовка майбутніх фахівців в університетах України та Польщі до реалізації медіаосвіти дошкільників. *Інформаційні технології та засоби навчання*. Т. 67. № 5 (2018), С. 264–276. URL: <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/2323>

7. Plewka Czesław. Edukacja dla pokoju w kontekście rozwoju zawodowego nauczyciela. *Освіта для миру = Edukacja dla pokoju*: зб. наук. пр.: у 2 т. / голова редкол. Кремень В. Г. Київ: Вид-во ТОВ «Юрка Любченка», 2019. Т. 2. С. 10–18.

8. Sałata Elżbieta, Jarocka-Piesik Jolanta. Media a edukacja dla pokoju. *Освіта для миру = Edukacja dla pokoju*: зб. наук. пр.: у 2 т. / голова редкол. Кремень В. Г. Київ: Вид-во ТОВ «Юрка Любченка», 2019. Т. 2. С. 202–210.

9. Wiśniewska Ewa. Nauczyciel kreatorem kultury pokoju w środowisku szkolnym. *Освіта для миру = Edukacja dla pokoju*: зб. наук. пр.: у 2 т. / голова редкол. Кремень В. Г. Київ: Вид-во ТОВ «Юрка Любченка», 2019. Т. 2. С. 73–83.

10. Yankovych O. Safety culture and education of primary school students in Ukraine under martial law. *Pedagogika społeczna*. 2022. № 3 (85). P. 161–175. URL: <http://pedagogikaspoeczna.com/wp-content/uploads/2023/08/PS-3-2022-161-175.pdf>

Ірина ГРИНИК

кандидат психологічних наук, доцент, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич, Україна

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна є особливим викликом для працівників ризиконебезпечних професій та тих, хто працює у сфері психічного здоров'я. Психологи-практики, які

працюють з людьми, постраждалими від війни, постійно стикаються з сильними емоціями, травматичними історіями та складними ситуаціями. У таких умовах важливо мати високу психологічну стійкість, щоб ефективно виконувати свою роботу, а також підтримувати власне психічне здоров'я.

Науковці трактують психологічну стійкість як здатність людини долати стрес, труднощі та життєві кризи. Вона виступає необхідною особистісною якістю у складних життєвих ситуаціях, оскільки допомагає чинити їм опір та адекватно реагувати на них [2]. Її основними складовими виділяють цінності (усвідомлення сенсу життя, пошук власного покликання), ефективні дії (узгодженість поведінки з цінностями особистості), конструктивне і корисне мислення (здатність адекватно сприймати та аналізувати різноманітні життєві ситуації), здатність до продуктивної співпраці (уміння налагоджувати взаємодію з іншими для успішного подолання наявних труднощів і пошуку підтримки).

Загалом, психологічна стійкість включає в себе здатність проходити крізь різноманітні життєві випробування, не втрачаючи психічного здоров'я та особистісної цілісності. Завдяки сформованості психічної стійкості особа успішно долає труднощі і підтримує стосунки, будує плани на майбутнє та пристосовується до мінливих та несприятливих життєвих ситуацій.

Л. Пляка зазначає, що психологічна стійкість базується на надії (вірі у власні сили для подолання кризових ситуацій), оптимізмі (вірі в те, що все закінчиться із позитивним результатом і наслідками, опірності (вмінні не здаватися і рухатися далі попри невдачі) та адаптованості (пристосованості до можливих змін) [1].

Основними шляхами, що пропонують для розвитку психологічної стійкості є:

- прийняття себе (формування конструктивних думок на кшталт «Я зосереджуюся на можливих рішеннях і не витрачаю своєї енергії, нарікаючи на те, що не можу змінити», «Я приймаю конфлікт, нещастя, смуток як частину життя»);

- позитивне мислення та налаштування, що відображається в оптимістичному баченні світу, речей та себе (формування конструктивних думок, на кшталт, «Я з оптимізмом дивлюся у майбутнє», «Я намагаюся знаходити хороше у будь-якій ситуації»);
- розвиток самоефективності, що полягає у впевненості у власних силах і здатності впливати на події (формування конструктивних думок, на кшталт, «Проблеми – це виклики і я вірю, що можу зробити, усе, що захочу», «Я готовий спробувати щось нове, навіть якщо воно видається мені складним»);
- вміння брати відповідальність, тобто визнавати свою роль і вплив різноманітних життєвих ситуаціях (формування конструктивних думок, на кшталт, «Я беру відповідальність за те, що переживаю і відчуваю та відкидаю роль жертви», «Я приймаю свої сильні сторони, ціную свої потреби і кордони»);
- фокус на рішеннях, а саме вибір ефективних дій, які допомагають рухатися вперед (формування конструктивних думок, на кшталт, «Я обираю діяльність на противагу бездіяльності і зануренні у негативні емоції», «Я шукаю і використовую найменші можливості») [3].

Оскільки психологи - практики працюють з людьми, що страждають від воєнних дій, вони особливо потребують сформованості такої якості, як психологічна стійкість, оскільки постійно перебувають у просторі сильних негативних переживань та емоцій клієнтів, стикаються із травматичними історіями та складними ситуаціями.

Серед ключових факторів, що впливають на формування психологічної стійкості психолога-практика є сформованість навичок емоційної регуляції та контролю, оптимістична налаштованість, вміння правильна інтерпретувати складні ситуації.

Основними завданнями для психологів - практиків є вміння отримувати соціальну підтримку від близьких людей, колег і фахівців у сфері збереження психічного здоров'я.

А. Бровченко рекомендує використовувати техніку майндфулнес «Що всередині, що зовні?». Для її виконання необхідно довкола себе поставити

стікери із запитанням «Що всередині, що зовні?» і упродовж дня відповідати на ці запитання і при цьому зосереджуватися на відчуттях в тілі (зручно-незручно, тепло-холодно тощо), на думках (спрямованість думок на певних темах чи сферах), на емоціях (визначення домінуючих емоцій) та оточенні (що довкола людини). Ця техніка допомагає розвитку усвідомленості та наповненості моментом [3].

Також важливими для психологів - практиків є самопізнання (розуміння своїх сильних та слабких сторін, ресурсів), розвиток особистісних якостей, відчуття власної цінності через підтримку та допомогу іншим

Завдяки зосередженні на формуванні власної психологічної стійкості психологи-практики зможуть ефективно виконувати професійні завдання і водночас бути самоефективними.

ЛІТЕРАТУРА

1. Пляка Л. Психологічна стійкість та як її досягти. URL: <https://nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/2022-psihologichna-stijkist.pdf>
2. Сергієнко Н.П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9D.%D0%9F.pdf>
3. Brunner L. Tips for improving resilience. URL: <https://www.helsana.ch/en/blog/mental-health/mindfulness/tips-for-improving-resilience.html>

Віта БОГОСЛАВЕЦЬ

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

ФОТОТЕРАПІЯ ЯК ОДИН З НАПРЯМКІВ АРТ-ТЕРАПІЇ