

використовується не сума балів, які набрали усі діти, а середнє арифметичне.

Також, великий вплив на хід реалізації даної форми роботи має поінформованість дітей про призи та подарунки, які вони можуть отримати за її результатами. Зокрема, в індивідуальному заліку – це кубки, медалі та грамоти; у командному – барбекю, піцца, кінозал, екскурсія та ін.

Підсумовуючи усе вищесказане, можемо сказати, що комплексні форми роботи в діяльності дитячих закладів оздоровлення і відпочинку можуть використовуватись не лише для урізноманітнення програми роботи та наповнення її новими цілями, а й для генерації нових тематик змін, загалом.

Список використаних джерел

1. Про оздоровлення та відпочинок дітей: Закон України від 04.09.2008 № 375-VI. Дата оновлення: 31.03.2023. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/375-17> (дата звернення 15.05.2023).
2. Соціальна педагогіка. [5-те вид. перероб. та доп. Підручник.] / За ред. Капської А. Й. – К.: Центр учбової літератури, 2011 – 488 с.
3. Соціальна педагогіка: мала енциклопедія / За заг. ред. І.Д.Зверєвої. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 336 с.

Ольга Сергієнко
студентка,

Горлівський інститут іноземних мов.
Науковий керівник – доцент Дроздова Д.С.
м. Дніпро, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ВИЇХАЛИ ІЗ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ

Розв'язана війна в Україні торкнулася і людей, які опинилися в зоні бойових дій або в окупації, і жителів тилу, і переселенців, і тих, хто виїхав за кордон. Постійні перевтома, тривожність та довгостроковий стрес виснажують організм, шкодять фізичному стану, можуть стати тригером депресії, посттравматичного синдрому та інших порушень психіки, скоротити тривалість життя.

Ключові слова: стрес, тривога, дистрес, депресія, ПТСР.

Предметом досліджень багатьох науковців є розгляд особливостей психічних станів особистості в стресових та екстремальних ситуаціях (Л. Балабанова, О. Думбрава, О. Кокун, О. Тімченко, Т. Титаренко), напрями психологічної допомоги та збереження їх психологічного здоров'я (Н. Гуцуляк, В. Климчук, О. Сафін, О. Хміляр), вплив наслідків БС та шляхи його мінімізації (Н. Агаєв, М. Корольчук, Т. Ларіна, Н. Лозинська, С.

Максименко). У дослідження психічних станів останнім часом внесли свій вагомий внесок наступні українські вчені: Т.Кириленко, А.Карпучіна, В.Крайнюк, П.Криворучко, С.Яковенко, О.Тімченко, С.Лебедева, В.Осьодло, О.Макаревич, Р.Шпак, І.Бринза, О.Блінов, М.Дорошенко.

Розглянемо показники психічних станів, які найчастіше проявляються у людей, які виїхали із зони бойових дій.

Стрес визначається як індивідуальний комплекс захисних реакцій людського організму у відповідь на різні несприятливі фактори: емоції, зовнішні обставини та впливи. Стреси військового часу: хронічний довгостроковий стрес і гострі короткострокові стресові епізоди, що періодично посилюють його, можуть бути фізіологічними та/або нервово-психічними (інформаційними, психоемоційними). На будь-який довгостроковий стрес, у тому числі й війну, людська психіка реагує наступним чином.

Тривога чи шокова реакція. Цей етап триває близько 24 години. У цей час людина дезорієнтована і погано розуміє, що з нею відбувається, і може бути загальмована або, навпаки, збуджена. Якщо людина перебуває у такому стані більше 2,5 діб, необхідно звернутися до психотерапевта.

Опір чи адреналінова ейфорія. Може продовжуватися від 1 до 7 діб, під час яких активізуються всі системи організму так, що всі негаразди стають неактуальними.

Виснаження чи дистрес. Може тривати від 3 тижнів до 6 місяців. У цей час людина відчуває тривожність, занепад сил, сум'яття почуттів, спустошення. Порушується короткочасна пам'ять. Через зниження концентрації уваги людина починає робити багато помилок. На етапі виснаження загальна опірність організму різко знижується, що може призвести до загострення хронічного або розвитку нового тілесного захворювання.

Депресія. Психотравми війни можуть стати причиною розвитку клінічної депресії з острахом, тугою, пригніченістю, пригніченням рухової активності та загальмованістю мислення. Можливі інші варіанти. При змішаній формі депресії рухова та мовна активність періодично підвищуються, а для атипової форми депресивного розладу притаманні постійна сонливість, підвищений апетит, різкі перепади настрою.

ПТСР - посттравматичний синдром. Люди з ПТСР відчувають часті мимовільні спогади про подію, що травмує, які можуть провокуватися асоціаціями, наприклад, шумом або спалахом світла. Типовими є дисоціативна амнезія, утруднення контролю своїх реакцій, безрозсудна поведінка, спалахи агресії, складності із засипанням, кошмари, перелічені нижче розлади, суїцидальні думки. У дітей ПТСР підозрюють за наявності відтворення аспектів події, що травмує, у грі, незвичайно сильної нав'язливості або, навпаки, завзятого відчуження і мовчання, нічного діурезу, лякаючих снів.

Діапазон впливу факторів війни на людську психіку виявляється надзвичайно широким. Пошук шляхів і способів психологічної допомоги

людям, які пристосовуються до життя в новому середовищі, вимагає дослідження їх психологічного стану і виявлення основних чинників, що перешкоджають успішній адаптації та інтеграції. Розуміння того, який відсоток українців і в якій мірі піддаються зараз стресу є важливим для подальшого розуміння проблем, з якими можуть зіткнутися українці під час освітньої, суспільної та професійної активності в подальшому. [с.266].

Список використаних джерел

1. Абасалієва О. М. Особливості психічних станів вимушених переселенців із зони антитерористичної операції. URL: <https://vseosvita.ua/library/man-osoblyvosti-psykhichnykh-staniv-vymushenykhpereselentsiv-iz-zony-antyterorystychnoi-operatsii-586864.html> (дата звернення: 01.12.2022).

2. Семигіна Т.В., Гусак Н.Є., Трухан С.О. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб. *Український соціум*. К., 2015. №2. 266 с.

Ольга Сорока

професор, доктор педагогічних наук,
професор кафедри соціальної роботи та
менеджменту соціокультурної діяльності

Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна

Костянтин Щербина

аспірант
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна

ТИМБІЛДИНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЕФЕКТИВНОГО КОРПОРАТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ

Автори піднімають питання щодо розкриття сутності терміну «Team building». Представлено два підходи в менеджменті щодо розуміння тимбілдингу. Проаналізовано західний і вітчизняний досвід створення команди в компаніях, навчання й розвитку персоналу.

Ключові слова: тимбілдинг, згуртування команди, кампанія, менеджер.

Сьогодні доволі часто в управлінні компаніями застосовують такий метод підтримки соціально-психологічного клімату та згуртування команди як тимбілдинг. Однак, незважаючи на широку популярність цього методу, багато менеджерів неправильно трактують сам термін «тимбілдинг», пов'язуючи його із спільним проведенням часу колег у розважальних закладах. Наслідком нерозуміння сутності «тимбілдингу» є неефективне використання потенціалу даного методу та необґрунтовані витрати з боку компаній на його проведення.