

ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ ТА
АДМІНІСТРУВАННЯ

Кафедра соціальної роботи, управління і педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ЗА ДРУГИМ РІВНЕМ ВИЩОЇ ОСВІТИ(МАГІСТР)
НА ТЕМУ:
**«ОСОБЛИВОСТІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СОЦІАЛЬНИХ
ПРАЦІВНИКІВ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ»**

Виконав: студент 6 курсу, 661м групи

галузь знань: 23 Соціальна робота

спеціальність: 231 Соціальна робота

Маркешин Сергій Андрійович

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук,

доцент Чубук Р. В.

Рецензент: кандидат наук з державного управління,

доцент Штиршов О. М.

м. Миколаїв – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.....	7
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	7
1.1. Визначення поняття та складових ментального здоров'я	7
1.2. Психологічні аспекти роботи в умовах кризових ситуацій і ментальне здоров'я	17
1.3. Взаємодія з воєнними подіями та травмованими особами	24
Висновки до першого розділу	31
РОЗДІЛ 2.....	32
СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ	33
2.1. Організаційні підходи до забезпечення психологічної безпеки соціальних педагогів	33
2.2. Підтримка соціальних працівників під час роботи в кризових ситуаціях.....	41
2.3. Взаємодія з колегами та формування підтримуючого середовища.....	49
Висновки до другого розділу.....	58
РОЗДІЛ 3.....	58
ПРОФЕСІЙНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ МЕНТАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ	60
3.1. Розвиток навичок емоційного інтелекту та самоуправління соціальних працівників	60
3.2. Підвищення рівня професійної компетентності соціальних працівників	68
3.3. Психологічна реабілітація та підтримка після воєнного стану соціальних працівників.....	76
Висновки до третього розділу	83
ВИСНОВОК	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	87
ДОДАТКИ.....	97

ВСТУП

Актуальність теми роботи особливо важлива в контексті сучасних глобальних конфліктів та загострення міжнародної напруженості. Проблеми захисту ментального здоров'я соціальних працівників після початку повномасштабної вторгнення Росії проти України надзвичайно загострилися. Під час воєнного стану особливо важливо враховувати та забезпечувати ментальне здоров'я саме соціальних працівників, оскільки вони зазнають психологічного та емоційного напруження внаслідок виконання своєї професійної діяльності в умовах воєнного стану.

Участь у бойових діях, робота з постраждалими, надання психологічної підтримки та допомоги в умовах загострення воєнного стану може суттєво впливати на психічний стан соціальних працівників. Вони відчують стрес, тривогу, відчуттям безпорадності та великим психологічним навантаженням через постійний контакт з постраждалими. Більш того, соціальні працівники можуть відчувати особливий стрес через страх за власну безпеку та безпеку своїх близьких, неспроможність захистити себе в умовах загострення конфлікту.

Тому необхідно забезпечити соціальних працівників не лише необхідною підтримкою та ресурсами для виконання їхньої роботи, але й психологічною допомогою, підтримкою та програмами самозахисту, спрямованими на збереження їхнього ментального здоров'я під час воєнного стану.

Виходячи з наукового розгляду можна зробити висновок. Проблеми психічного і зокрема ментального здоров'я персоналу організацій в умовах мирного часу досліджували різні автори, чия робота розкрила ряд важливих аспектів цієї проблеми. Л. Карамушка визначила сутність психічного здоров'я, а Н. Шевченко описав комплекс методик для його дослідження. Дослідження особливостей психічного здоров'я соціальних педагогів провели Т. Дзюба, Л. Карамушка, І Галушко та ін. Крім того, Л. Карамушка, А. Шевченко та ін.

визначили психологічні чинники та умови забезпечення психологічного і ментального здоров'я.

Дослідження цієї теми не лише дозволить краще зрозуміти вплив кризових ситуацій на ментальне здоров'я соціальних працівників, але й надати підґрунтя для розробки ефективних програм психологічної підтримки та психосоціальної реабілітації для цієї категорії працівників. Такі дослідження можуть також сприяти формуванню політики та стратегій захисту психічного здоров'я працівників у періоди криз та конфліктів різного роду.

Це дослідження спрямоване на розширення наукового розуміння та практичної бази щодо проблем ментального здоров'я соціальних працівників в умовах воєнного стану, сприяючи подальшому розвитку ефективних стратегій підтримки для фахівців, які працюють у таких надзвичайно небезпечних умовах.

Метою роботи є вивчення особливостей ментального здоров'я соціальних працівників у період воєнного стану з метою розкриття факторів, що впливають на їх психічне самопочуття та професійну діяльність.

Об'єктом роботи процес професійного становлення соціальних працівників, в кризових ситуаціях.

Предметом роботи є особливості ментального здоров'я соціальних працівників у період воєнного стану.

Завданням роботи є:

1. Охарактеризувати складові «ментального здоров'я» та особливості професійної діяльності в умовах кризових ситуацій.
2. Проаналізувати наявні стратегії підтримки ментального здоров'я соціальних працівників.
3. Визначити вплив воєнного стану на ментальне здоров'я соціальних працівників.
4. Розробити рекомендації щодо підтримки ментального здоров'я соціальних працівників у період воєнного стану.

Методологія роботи. Мета дослідження та вирішення дослідницьких

завдань були досягнуті за допомогою комплексного застосування загальнонаукових, емпіричних і спеціальних методів. У магістерській роботі використано такі *загальнонаукові методи*: вивчення, аналіз, синтез, порівняння, узагальнення. Ці методи застосовувалися для досягнення системності знань, формування теоретичних узагальнень на основі літературного аналізу, виявлення психолого-педагогічних умов, аналітичної обробки джерел дослідження, а також для формулювання висновків та узагальнень, що базуються на отриманих даних.

Наукова новизна полягає у проведеному комплексному аналізі впливу воєнного стану на ментальне здоров'я соціальних працівників. Дане дослідження дозволило систематизувати та аналізувати різноманітні аспекти психологічного стану цієї професійної групи під час військових дій. Крім того, у роботі використано інтеграцію загальнонаукових, емпіричних та спеціальних методів дослідження, що дозволило отримати комплексний та об'єктивний погляд на проблему.

Теоретична значущість дослідження полягає в розширенні наукового розуміння впливу воєнного стану на ментальне здоров'я соціальних працівників. Це дослідження сприяє поглибленню знань про психологічні аспекти роботи цієї професійної групи в умовах стресу та кризових ситуацій. Отримані результати можуть стати основою для подальших теоретичних розвідок у галузі соціальної психології, соціології та соціальної роботи. Вони можуть послужити основою для формулювання нових теоретичних концепцій щодо психологічної підготовки та підтримки соціальних працівників під час кризових ситуацій.

Крім того, це дослідження може сприяти розвитку теорії соціальної захищеності та психологічної роботи в умовах військового конфлікту, що має важливе значення для практичних дій у сфері соціальної допомоги та захисту вразливих груп населення.

Практична значущість дослідження полягає в розробці та впровадженні конкретних заходів, спрямованих на покращення роботи

соціальних працівників у період воєнного стану. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, організації тренінгів та семінарів для підвищення кваліфікації працівників, а також для розробки рекомендацій для управління соціальною сферою. Також дослідження може дати практичні настанови та рекомендації для самого персоналу щодо ефективної реакції на стрес та психологічні травми, які вони можуть зазнати у умовах військових дій.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний об'єм роботи складає з 110 сторінок, основний текст магістерської роботи викладено на 87 сторінках. Список використаних джерел складається із 60 найменувань (із них 19 іноземні джерела).

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1. Визначення поняття та складових ментального здоров'я

Поняття "психічне здоров'я" має своє коріння в психіатрії та логічно випливає з визначення поняття "психічне захворювання". Нормою психічного здоров'я є відсутність симптомів або патологій, які перешкоджають ефективній адаптації людини до умов середовища, в якому вона знаходиться.

За словами психіатрів, кандидатів медичних наук [10], психічне здоров'я перш за все стосується окремих психічних процесів та механізмів і є життєздатністю індивіда, яка забезпечує повноцінний розвиток і функціонування психічного апарату. Воно свідчить про наявність душевних сил, необхідних для нормальної життєдіяльності. Психічно здорова людина має чітке мислення, контролює свою волю, здатна керувати власною поведінкою, ставити цілі, планувати та організовувати свою діяльність.

Психологічно здорова людина – це особистість, що проявляє спонтанність та творчий підхід до життя. Вона життєрадісна, весела і відкрита, має бажання пізнавати як себе, так і навколишній світ через власні відчуття та інтуїцію, а не лише розум. Така людина повністю приймає себе і водночас поважає цінність кожної іншої особистості навколо. Вона несе відповідальність за власне життя, навчаючись на помилках і знаходячи сенс у всіх життєвих ситуаціях. Життя цієї людини насичене значеннями, навіть якщо вона не завжди формулює їх для себе. Вона постійно розвивається і сприяє розвитку оточуючих. Навіть у складних умовах вона адаптується до змін життя, вміє бути в ситуаціях невизначеності, довіряючи у майбутнє. Головними аспектами психологічного здоров'я є гармонія та баланс, які

виявляються у взаємодії різних компонентів особистості: емоційних, інтелектуальних, фізичних та психічних.

Ментальне здоров'я – це стан психічного благополуччя та психологічної стійкості особистості, який дозволяє їй адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати емоційний баланс і функціонувати ефективно в різних життєвих ситуаціях.

Складові ментального здоров'я включають:

- емоційну стабільність та самопідтримку – здатність контролювати свої емоції та реакції на стресові події.
- психологічну резилієнтність – здатність адаптуватися до нових умов та відновлювати психологічний баланс після негативних подій.
- соціальну підтримку – наявність соціальної мережі та підтримки оточуючих у складних життєвих ситуаціях.
- психічну стійкість – здатність зберігати психічний здоров'я під час стресових умов, включаючи воєнний конфлікт.

Постійна загроза та нестабільність можуть суттєво впливати на психічний стан людини, викликаючи різноманітні емоційні та психосоматичні реакції. Тривожність, яка супроводжує постійне очікування небезпеки, може призвести до панічних атак та страху за власну безпеку та безпеку близьких [7]. Депресія, в свою чергу, може виявитися наслідком втрати мотивації, апатії та відчуття безнадійності. Зміни у сні та апетиті можуть стати вказівниками емоційного стресу, який виникає в умовах постійної загрози.

Психосоматичні розлади, такі як головні болі, м'язові затискачі та проблеми з травленням, стають виявом тісного зв'язку між психічним станом та фізичним здоров'ям. Емоційне виснаження може впливати на загальний настрій та емпатію, що може визначити взаємодії з оточуючими та робочим процесом. Фактори, що посилюють емоційне напруження, включають безпосередній досвід бойових дій, роботу з постраждалими та відсутність необхідних ресурсів. Невизначеність майбутнього, особливо в умовах

кризової ситуації, може стати додатковим фактором тривоги та напруження [40].

Для подолання емоційного напруження важливо вживати комплексний підхід. Психологічна підтримка у формі індивідуальної та групової терапії, а також супервізії, може допомогти освоювати стрес та знаходити конструктивні шляхи впорядкування емоцій.

Самодопомога грає також важливу роль у відновленні психічного здоров'я. Фізична активність, медитація, арт-терапія та спілкування з близькими можуть стати ефективними інструментами для зняття стресу та покращення емоційного стану.

Здоровий спосіб життя, який включає правильне харчування, повноцінний сон та відмову від шкідливих звичок, також сприяє зміцненню психічного здоров'я. Інформаційна гігієна, або обмеження споживання негативних новин та перевірка інформації з офіційних джерел, може допомогти у збереженні психічної стійкості.

Необхідно також пам'ятати, що турбота про власне емоційне здоров'я - це не лише акт самостійної дбайливості, але й важлива передумова для ефективної роботи та підтримки оточуючих. Знаходження підтримки у колег, сім'ї та друзів стає не лише ресурсом, але й основою для психічного благополуччя [9].

Важливо вірити у свої сили та у майбутнє України, зберігаючи позитивний настрій та надію на краще. Надзвичайні обставини вимагають особливого уваги до власного емоційного стану, і лише шляхи психологічної підтримки можуть допомогти в подоланні труднощів та відновленні психічного здоров'я.

Зростання рівня тривоги та нервової напруги може стати важким випробуванням для психічного здоров'я, особливо в умовах постійної нестабільності та загрози. Постійне відчуття занепокоєння та очікування чогось негативного може викликати панічні атаки та страх за власну та безпеку близьких.

Нервозність, що супроводжується збудженням, дратівливістю та порушенням сну, може стати наслідком постійного психічного напруження. Фізичні симптоми, такі як головні болі, м'язові затискачі та проблеми з травленням, вказують на тісний зв'язок між станом психіки та фізичного благополуччя [16].

Безпосередній досвід бойових дій та робота з постраждалими можуть посилити тривогу та спричинити психологічну травму. Відсутність контролю над ситуацією та невизначеність майбутнього також можуть викликати тривожні стани та поглиблювати нервову напругу.

Для подолання цих викликів важливо звертатися до різноманітних методів психологічної підтримки. Індивідуальна та групова терапія, супервізія, а також самодопомога через фізичну активність, медитацію та арт-терапію можуть допомогти в управлінні тривогою та зниженні нервової напруги.

Здоровий спосіб життя, включаючи правильне харчування, повноцінний сон та відмову від шкідливих звичок, є важливим елементом збереження психічного здоров'я. Також важливо дотримуватися інформаційної гігієни, обмежуючи споживання негативних новин та перевіряючи інформацію з достовірних джерел.

У даному контексті надзвичайно важливо не ігнорувати власні емоції та шукати підтримку у колег, сім'ї та друзів. Турбота про власне емоційне благополуччя не є проявом егоїзму, але скоріше необхідною умовою для збереження ефективності та добробуту. Віра у власні сили та в майбутнє України є ключовою для подолання труднощів та відновлення психічного здоров'я.

Зокрема, рекомендації такі, як використання технік релаксації, зосередження на теперішньому моменті, ведення щоденника та звертання до фахівців, таких як психолог, психотерапевт чи психіатр, можуть стати ефективними стратегіями для подолання тривоги та нервової напруги.

Емоційне виснаження, в якому виявляється втрата емпатії, роздратування та апатія до роботи, є серйозною проблемою, з якою стикаються багато професіоналів. Цей стан може виникнути внаслідок надмірного стресу та надмірної втоми, що впливає на психічну та фізичну енергію. Відчуття безнадійності може стати наслідком тривалого періоду неспинної напруги, де особа постійно стикається з труднощами та викликами.

Важливим аспектом є також відчуття спустошеності, що проявляється втратою інтересу до життя та загальною апатією. Умови, які викликають це відчуття, можуть бути пов'язані з надмірним навантаженням та відсутністю позитивних подій чи задоволення в особистому та професійному житті [34].

Синдром емоційного вигорання, що включає фізичне та емоційне виснаження, втрату мотивації та деперсоналізацію, може виникнути внаслідок тривалого періоду перевантаження та відсутності відпочинку. Постійна відповідальність та необхідність бути завжди на чеку можуть призводити до втоми, яка важко виправляється без відповідних заходів підтримки.

Фактори, які посилюють емоційне виснаження, включають також відсутність можливості відпочити та нормованого робочого графіку. Спеціалісти, зокрема соціальні працівники, можуть відчувати недооцінку своєї роботи та знецінення їхнього внеску, що є додатковим чинником, який призводить до емоційного виснаження.

Подолання емоційного виснаження вимагає комплексного підходу. Психологічна підтримка у формі індивідуальної та групової терапії, супервізії, є важливими елементами реабілітації. Самодопомога, така як фізична активність, медитація, арт-терапія та спілкування з близькими, може також відігравати ключову роль у відновленні емоційного стану.

Здоровий спосіб життя, який включає правильне харчування, повноцінний сон та відмову від шкідливих звичок, є важливим елементом підтримки психічного здоров'я. Інформаційна гігієна, або обмеження споживання негативних новин та перевірка інформації з офіційних джерел, також може сприяти зменшенню емоційного навантаження [43].

У контексті рекомендацій важливо наголосити на використанні технік релаксації, які включають медитацію, дихальні вправи та прогресивну м'язову релаксацію. Зосередження на теперішньому моменті та ведення щоденника можуть також виявитися корисними стратегіями для зменшення емоційного виснаження. Звертання за допомогою до фахівців, таких як психолог, психотерапевт чи психіатр, є важливим кроком для отримання кваліфікованої підтримки та навчання ефективним стратегіям подолання емоційного виснаження.

Виникнення проблем із сном та відновленням емоційного балансу може суттєво впливати на загальний стан психічного та фізичного здоров'я. Порушення сну, такі як безсоння, кошмари та нічні страхи, можуть стати джерелом значного дискомфорту та втомленості. Денна сонливість, яка супроводжує ці проблеми, може ускладнювати повсякденні справи та взаємодію з оточуючими [25].

Емоційна нестабільність, проявляючись у різких перепадах настрою, дратівливості, плаксивості та апатії, може створювати внутрішні конфлікти та ускладнювати взаємодію з оточуючими. Труднощі з концентрацією уваги, включаючи погіршення пам'яті, неуважність та розсіяність, можуть впливати на продуктивність та якість повсякденного життя.

Фактори, які можуть посилити проблеми із сном та емоційний дисбаланс, включають постійну тривогу та страх, які можуть бути пов'язані як із власною безпекою, так і з благополуччям близьких. Відчуття провини, особливо при невмінні надати допомогу тим, хто її потребує, може додатково обтяжувати емоційний стан. Відсутність можливості розслабитися через постійну відповідальність та високе емоційне навантаження, а також недооцінка роботи та знецінення внеску можуть стати важкими викликами.

У рекомендаціях зазначено важливі кроки для подолання цих проблем. Звернення за кваліфікованою допомогою у формі психологічної або психотерапевтичної підтримки може допомогти розібратися з корінними причинами проблем та визначити ефективні методи їх подолання.

Дотримання режиму сну, створення комфортної атмосфери для сну та уникання речовин, які можуть впливати на якість сну, є важливими аспектами у відновленні нормального сну. Використання технік релаксації, таких як медитація, дихальні вправи та ароматерапія, може допомогти заспокоїти розум та тіло.

Важливим є також виділення часу для себе та зайняття тим, що приносить радість та задоволення. Необхідно пам'ятати, що просити допомоги – це не прояв слабкості, а розуміння власних меж та потреб. Звернення до близьких людей чи фахівців може стати важливим етапом у процесі подолання проблем із сном та емоційного балансу [5].

Варто зауважити, що проблеми із сном та емоційний дисбаланс – це поширені труднощі, і важливо не ігнорувати їх, але шукати відповіді та підтримку від професіоналів чи близьких людей.

Відчуття втомленості та емоційного вигорання стає невід'ємною частиною життя багатьох людей, особливо тих, хто працює в умовах високого стресу та відповідальності. У зв'язку з воєнним станом, соціальні працівники виставлені на передову лінію, де вони стикаються із складними викликами та емоційно виснажливими ситуаціями.

Втомленість виникає внаслідок тривалого фізичного та психічного напруження. Постійна готовність до втручання, невпинна робота у кризових умовах, а також відповідальність за долю інших людей можуть викликати великий ступінь втомленості. Це може впливати на продуктивність та здатність ефективно виконувати свої обов'язки.

Емоційне вигорання - це глибокий рівень емоційного виснаження, коли особа втрачає інтерес та мотивацію, переживає емоційну пустоту та втомленість від власних почуттів. Соціальні працівники, працюючи у складних ситуаціях, можуть стикатися з численними труднощами, що веде до емоційного вигорання [17].

Фактори, які посилюють втомленість та емоційне вигорання, включають постійний стрес, високий обсяг роботи, відповідальність за інших, а також

відсутність чіткого розподілу робочого та особистого часу. Невизначеність майбутнього та постійний страх можуть ще більше загострити ці проблеми.

Для подолання втомленості та емоційного вигорання важливо вживати своєчасні заходи самопідтримки. Регулярний відпочинок, здоровий режим дня, а також використання стратегій релаксації, таких як медитація та фізична активність, можуть допомогти відновити енергію та покращити емоційний стан.

Важливо також створювати підтримуюче робоче середовище, де співробітники можуть відчувати підтримку один одного. Регулярні консультації з психологами чи спеціалістами з управління стресом можуть стати ефективними інструментами для подолання втомленості та вигорання.

У контексті воєнного стану особливо важливо забезпечити соціальних працівників не лише необхідними засобами для виконання їх завдань, але й психологічною підтримкою, що може стати ключовим фактором у збереженні їхнього ментального здоров'я та високої робочої ефективності.

Зниження концентрації та психічної стійкості є серйозними проблемами, з якими можуть стикатися люди, особливо ті, хто опиняється у складних та стресових умовах, таких як воєнний стан. Ці аспекти можуть впливати на якість життя та професійну діяльність, зокрема соціальних працівників [37].

Зниження концентрації може виникнути внаслідок постійного емоційного напруження, тривалого стресу та втоми. Спроби утримати увагу та фокус на завданнях стають більш складними, що може призводити до непродуктивності та зниження ефективності роботи. Важливо враховувати, що психічна стійкість тісно пов'язана з концентрацією, і втрата стійкості може призвести до загострення проблеми.

Причини зниження концентрації та психічної стійкості в умовах воєнного стану можуть бути різноманітними. Постійний стрес, нестабільність та невизначеність можуть викликати тривожність та втому, що в свою чергу впливає на здатність утримувати увагу. Важливо також враховувати фактори,

які посилюють ці проблеми, такі як недостатній відпочинок, несистематичне харчування та відсутність можливості відновлення енергії.

Для подолання цих проблем важливо впроваджувати стратегії для покращення концентрації та психічної стійкості. Систематичний відпочинок та достатній сон грають важливу роль у відновленні енергії та покращенні когнітивних функцій. Техніки релаксації, такі як медитація та дихальні вправи, можуть допомогти знизити рівень стресу та підтримати емоційну стійкість.

Регулярні перерви під час робочого дня, планування завдань та пріоритетів, а також установа режиму можуть допомогти підтримати концентрацію та психічну стійкість. Запровадження таких практик сприяє покращенню якості роботи та збереженню психічного здоров'я в умовах викликів, пов'язаних із воєнним станом [28].

Спроби самостійно впоратися з емоційним напруженням є важливим елементом саморегуляції та підтримки в умовах воєнного стану. Це особливо актуально для соціальних працівників, які, працюючи в таких складних умовах, можуть стикатися із значним емоційним тиском та стресом. Нижче подано деякі спроби та стратегії, які можуть допомогти самостійно подолати емоційне напруження:

Релаксаційні техніки: Використання технік релаксації, таких як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація та медитація, може допомогти знайти спокій та знизити рівень стресу.

Фізична активність: Регулярна фізична активність відома своїм спроможністю зменшувати рівень стресу та поліпшувати настрій. Прогулянки, заняття спортом чи йога можуть бути корисними.

Творчість та арт-терапія: Використання творчих методів, таких як малювання, письмо або інші види мистецтва, може допомогти виражати емоції та знайти внутрішній вихід.

Установа границь: Важливо навчитися говорити "ні" та встановлювати границі для власного емоційного благополуччя. Здатність відмовити із збереженням здоров'я - ключовий аспект самозахисту.

Спілкування: Відкрите спілкування з друзями, сім'єю чи колегами може допомогти вивести емоції на поверхню та знайти підтримку від оточуючих.

Інформаційна гігієна: Обмеження споживання негативної інформації та активне вибирання позитивного контенту може позитивно впливати на емоційний стан.

Індивідуальна рефлексія: Час для самостійної рефлексії над власними емоціями та стресом може допомогти зрозуміти їхні корені та знаходити шляхи подолання.

Забезпечення самого себе: Здоровий спосіб життя, включаючи правильне харчування, регулярний сон і відмову від шкідливих звичок, підтримує загальне фізичне та психічне здоров'я.

Спроби самостійно впоратися з емоційним напруженням є важливою частиною збереження психічного здоров'я та підтримки самопідтримки в умовах воєнного стану [33].

Розвиток стратегій саморегуляції в умовах воєнного конфлікту є важливим завданням для забезпечення психічного здоров'я та стійкості в емоційно навантажених ситуаціях. У таких умовах соціальні працівники відчують особливий тиск і потребують ефективних стратегій для збереження емоційного благополуччя. Розглянемо деякі аспекти розвитку таких стратегій:

- Здатність визначати та виражати свої емоції, а також контролювати їх у важливих ситуаціях, є важливим елементом саморегуляції.
- Розуміння та прийняття обставин допомагає знизити рівень стресу. Реалістичний погляд на ситуацію допомагає знайти оптимальні рішення.
- Розвиток стресостійкості передбачає здатність адаптуватися до стресових ситуацій та знаходження конструктивних шляхів подолання труднощів.
- Вміння уважно сприймати та жити у теперішньому моменті дозволяє знизити напруження та покращити емоційне самопочуття.

- Розвиток міцних взаємин та можливість ділитися досвідом з іншими соціальними працівниками створює позитивний вплив на саморегуляцію.
- Засоби відновлення енергії, такі як відпочинок, розваги та заняття хобі, грають важливу роль у підтримці психічного здоров'я.
- Конкретна мета та розробка плану дій допомагають зосередитись та визначити напрямок руху, що може робити емоційний фон більш стабільним.

Отже, розвиток цих стратегій сприяє не лише ефективній роботі в умовах воєнного конфлікту, а й забезпечує довгострокове збереження психічного здоров'я та внутрішньої стійкості.

1.2. Психологічні аспекти роботи в умовах кризи

У сучасному суспільстві зростає кількість негативних впливів, що впливають на людину і часто перевищують її здатність опанувати, конструктивно реагувати або адаптуватися до них. Ці впливи напряду впливають на психічний стан особистості. У зв'язку з цим, вивчення психології життєвих криз особистості стає необхідним елементом спеціальної професійної підготовки майбутніх соціальних працівників, психологів, вчителів та вихователів, відповідаючи на потреби суспільства.

В умовах воєнного стану соціальні працівники стикаються з рядом психологічних викликів, які можуть впливати на їхнє ментальне здоров'я. Розуміння психологічних механізмів реакції на кризові ситуації важливо для розробки ефективних стратегій підтримки та адаптації працівників у цих умовах [18].

Стрессова реакція може виявлятися у формі гострого стрессового відгуку. У перший період працівники можуть переживати гострий стрес від

непередбачуваних подій і загроз. Це може проявлятися в емоційних вибухах, фізичних симптомах та загостренні реакцій на подразники.

Додатково, важливо враховувати механізми відчуження. Умови кризи можуть призводити до відчуття втрати контролю та впливу, що викликає стриманість та відчуження. Сприйняття загрози також може призводити до відчуття непевності та тривоги, що впливає на загальну психологічну стійкість працівників.

Розуміння цих психологічних аспектів дозволяє розробляти програми психосоціальної підтримки, спрямовані на зменшення стресу та підвищення резиліентності працівників у кризових умовах.

В умовах воєнного стану, соціальні працівники повинні мати високий рівень здатності до ефективного планування та управління часом. Це стає критичним фактором для забезпечення ефективної допомоги та підтримки населенню в умовах кризи.

Здатність до ефективного планування включає у себе розуміння та прийняття пріоритетів у ситуаціях нестабільності. Професійні працівники повинні бути здатні адаптувати свої стратегії та плани до змінюючогося середовища, швидко реагувати на непередбачувані події та вирішувати проблеми на льоту [22].

Крім того, управління часом стає важливим аспектом роботи в умовах кризи. Професіонали повинні бути в змозі ефективно розподіляти робочий час, враховуючи терміновість завдань та обмежені ресурси. Це вимагає не лише ефективного планування, але й уміння працювати під тиском та стримувати емоційні реакції для збереження ясності мислення.

Узгоджене планування та управління часом дозволяють соціальним працівникам ефективно виконувати свою роль у наданні підтримки громадам під час кризових ситуацій.

В умовах воєнного стану соціальні працівники знаходяться перед постійними змінами та невизначеністю. Адаптація до нових вимог та обставин стає невід'ємною частиною їхньої професійної діяльності. Це охоплює не лише

технічні аспекти роботи, а й глибокі зміни у способі мислення та взаємодії з оточуючим середовищем.

Уміння адаптуватися передбачає розвиток креативності та інноваційного мислення. Соціальні працівники повинні бути відкритими до пошуку нових рішень та використання нестандартних методів для вирішення проблем. Активна готовність до вивчення та вдосконалення навичок допомагає їм ефективно пристосовуватися до змін [1].

Психологічна готовність до адаптації є важливою частиною цього процесу. Сталість у вирішенні труднощів та оптимістичний підхід допомагають соціальним працівникам зберігати баланс у власному емоційному стані під час викликів, що супроводжують кризові умови.

В цій динамічній обстановці, де швидкість змін визначає успіх, здатність соціальних працівників ефективно адаптуватися до нових реалій грає критичну роль у забезпеченні належної підтримки та допомоги тим, хто найбільше потребує.

Розвиток психологічної стійкості та робочої витривалості є важливою складовою успішної роботи соціальних працівників у кризових умовах, зокрема в умовах воєнного стану. Ці якості дозволяють їм ефективно впоратися з труднощами та стресовими ситуаціями.

Психологічна стійкість означає здатність протистояти негативним впливам, зберігаючи рівновагу та продовжуючи функціонувати в екстремальних обставинах. У контексті воєнного стану, коли соціальні працівники можуть стикатися з травматичними історіями та складними випадками, психологічна стійкість є важливою для збереження емоційної стабільності [13].

Робоча витривалість передбачає здатність продовжувати працювати ефективно під час тривалих періодів тиску та напруження. Соціальні працівники, які розвивають робочу витривалість, можуть краще управляти рутинною роботою, а також витримувати навантаження та стрес, пов'язаний з кризовими ситуаціями.

Забезпечення розвитку психологічної стійкості та робочої витривалості через тренінги, психологічну підтримку та саморегуляційні стратегії стає ключовим завданням для підтримки ефективної роботи соціальних працівників у складних умовах воєнного стану.

Умови воєнного стану створюють унікальні виклики для соціальних працівників, зокрема в сфері забезпечення психологічної підтримки населенню. Освоєння технік та методів психологічної підтримки стає невід'ємною частиною професійної підготовки цих спеціалістів.

Важливо розрізняти різні аспекти психологічної підтримки та вміти використовувати їх у конкретних ситуаціях. Спеціальні техніки роботи з травмованими особами, методи кризового консультування та стратегії емоційного вивільнення стають необхідними інструментами для соціальних працівників. [26].

Психологічна підтримка також включає в себе розвиток навичок емпатії та слухання. В умовах кризи важливо виявляти розуміння та співчуття до емоцій клієнтів, створюючи безпечний простір для висловлення їхніх почуттів та думок.

Окрім цього, соціальні працівники повинні бути ознайомлені із стратегіями самоопіки та власною психологічною стійкістю. Це включає в себе здатність ефективно керувати власними стресовими реакціями та знаходити ресурси для відновлення психічного благополуччя.

Освоєння цих технік та методів допомагає соціальним працівникам створювати ефективні та підтримуючі взаємовідносини з клієнтами під час кризових ситуацій, сприяючи покращенню загальної психологічної стійкості учасників спільноти.

В умовах воєнного стану соціальні працівники відіграють ключову роль у сприянні психологічній реабілітації осіб, які пережили стресові ситуації. Психологічна реабілітація є важливою складовою процесу відновлення психічного здоров'я та підтримки людей, що пережили травматичні події.

Важливо враховувати індивідуальні особливості та потреби кожної особи в процесі психологічної реабілітації. Соціальні працівники повинні мати глибоке розуміння психологічних ефектів стресу та травми, а також навички визначення потреб і розробки індивідуалізованих планів підтримки.

Один із ключових елементів психологічної реабілітації - створення безпечного простору для висловлення емоцій та думок. Сприяючи відкритому спілкуванню, соціальні працівники допомагають особам відновлювати втрачену віру у себе, а також зменшують соціальну ізоляцію, яка часто супроводжує стресові переживання [21].

Додатково, важливим етапом є розвиток позитивних механізмів саморегуляції та стресового копінгю. Навчання особистих навичок управління стресом допомагає зберігати психічне здоров'я під час невизначеності та труднощів.

Зацікавленість соціальних працівників у довгостроковому психологічному благополуччі та відновленні особистісних ресурсів грає ключову роль у підтримці психологічної реабілітації після стресових переживань у воєнний період.

Розвиток командної взаємодії в умовах невпевненості та обмежень є ключовим елементом успішної діяльності соціальних працівників під час воєнного стану. Невизначеність та обмеження вимагають від команди не лише високого рівня координації, але й здатності адаптуватися до швидкозмінюючих обставин.

Командна взаємодія визначається ефективним спілкуванням, взаєморозумінням та взаємопідтримкою. У ситуаціях невпевненості, де важко передбачити розвиток подій, команди повинні бути готові взаємодіяти гнучко та приймати швидкі та обґрунтовані рішення.

Одним із важливих аспектів є підтримка взаємного розвитку у команді. Це передбачає не лише вдосконалення індивідуальних навичок, але і здатність працювати разом, використовуючи сильні сторони кожного члена команди [32].

Обмежені ресурси та стресовий фон вимагають також розвитку стратегій взаємопідтримки та розподілу завдань. Команди повинні бути здатні ефективно взаємодіяти у складних умовах, забезпечуючи оптимальне використання наявних ресурсів.

Також важливою є відкрита комунікація та здатність конструктивно вирішувати конфлікти. Уміння висловлювати свої ідеї та думки, при цьому враховуючи думку інших, сприяє побудові сприятливого робочого середовища та підвищує загальну ефективність команди.

Отже, розвиток командної взаємодії в умовах невпевненості та обмежень вимагає від соціальних працівників не лише професійних навичок, але й гнучкості, толерантності та взаємопідтримки для успішного виконання завдань у кризових ситуаціях [7].

Вивчення та впровадження психологічних стратегій взаємодії з групою є необхідною складовою в роботі соціальних працівників, особливо в умовах воєнного стану. Групова динаміка в кризових ситуаціях вимагає специфічних підходів та навичок для створення підтримуючого та сприяючого середовища.

Однією з ключових стратегій є розуміння особливостей групової динаміки в стресових умовах. Соціальні працівники повинні вивчати, як стрес впливає на групову взаємодію, та розробляти підходи, спрямовані на зміцнення групового єднання.

Іншою важливою стратегією є створення простору для взаємодії та обміну думками в групі. Відкрита комунікація сприяє взаєморозумінню та підтримує позитивні взаємовідносини між членами групи.

Важливим етапом є також врахування індивідуальних потреб та можливостей учасників групи. Адаптація стратегій до індивідуальних характеристик сприяє створенню більш ефективного підходу до кожного учасника [29].

Психологічні стратегії взаємодії з групою також включають в себе розвиток лідерських якостей серед учасників групи. Підтримка та розвиток

лідерського потенціалу може стати ключем до успішної взаємодії та досягнення групових цілей.

Таким чином, вивчення та впровадження психологічних стратегій взаємодії з групою в умовах воєнного стану є невід'ємною частиною підготовки та професійної діяльності соціальних працівників, спрямованою на покращення колективної психологічної стійкості та ефективності роботи в групових контекстах [30].

В умовах воєнного стану соціальні працівники повинні демонструвати високий рівень креативності у вирішенні психологічних проблем, оскільки стандартні методи можуть бути недостатньо ефективними. Використання креативних підходів є ключем до успішної роботи в умовах невизначеності та стресу.

Одним із аспектів креативності є здатність дивитися на ситуації з нестандартних точок зору. Соціальні працівники повинні бути готові виявляти та розглядати різні аспекти проблем, використовуючи неочікувані підходи для знаходження рішень.

Креативність також включає в себе здатність генерувати нові ідеї та методи роботи. У ситуаціях кризи, де існують обмежені ресурси та висока ступінь невизначеності, соціальні працівники повинні бути інноваційними у пошуку ефективних рішень.

Креативні підходи також дозволяють враховувати індивідуальні особливості клієнтів та розробляти персоналізовані стратегії підтримки. Розуміння унікальних потреб та ситуацій кожного клієнта дозволяє соціальним працівникам визначати та впроваджувати ефективні та індивідуалізовані підходи.

Узагальнюючи, використання креативних підходів в розв'язанні психологічних проблем є важливою компетенцією для соціальних працівників у складних умовах воєнного стану, сприяючи інноваціям та покращенню результатів психологічної підтримки [44].

1.3. Взаємодія з воєнними подіями та травмованими особами

Взаємодія з воєнними подіями та травмованими особами є важливою складовою роботи спеціалістів зі сфери соціальної роботи та психології в умовах воєнного конфлікту. Ця взаємодія передбачає надання психологічної підтримки, допомоги у відновленні психічного здоров'я та соціальній реабілітації травмованих осіб.

Взаємодія з воєнними подіями вимагає від спеціалістів глибокого розуміння специфіки конфлікту, усвідомлення психологічних наслідків військових дій та їх впливу на психічне здоров'я учасників. Спеціалісти повинні бути готові надавати емоційну підтримку, допомагати в подоланні стресу та травм, а також вести професійні консультації з метою зменшення психічного страждання та покращення якості життя військовослужбовців та їхніх сімей.

Військові конфлікти мають значний вплив на психічне здоров'я людей, які їх переживають. Цей вплив може бути прямим, наприклад, у випадку травм, отриманих внаслідок бойових дій, або непрямим, через емоційний стрес, втрату близьких, переміщення з місця проживання, тощо [49].

Найпоширеніші психологічні наслідки військових конфліктів включають в себе ряд синдромів та розладів. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) характеризується нав'язливими спогадами, кошмарами, тривогою та уникненням тригерів, пов'язаних з травматичними подіями. Депресія проявляється почуттям смутку, безнадії, втратою інтересу до життя та іншими симптомами. Тривожність включає занепокоєння, страх та фізичні прояви стресу. Гостре порушення стресового розладу характеризується гострою реакцією на травматичну подію. Психосоматичні розлади включають фізичні симптоми без органічної причини, такі як головний біль чи порушення травлення.

Важливо враховувати, що психологічні наслідки військових конфліктів можуть проявлятися не одразу, а через деякий час після пережитої травми. Не

всі люди, які пережили військові дії, матимуть психологічні проблеми, але для тих, хто їх має, існує ефективна допомога.

Щодо допомоги травмованим особам, важливо проявляти емпатію та підтримку, давати їм можливість розповісти про свій досвід без осуду. Необхідно уникати тиску на людей і не змушувати їх ділитися своїми переживаннями, якщо вони не готові. Також важливо забезпечити доступ до фахової допомоги, допомагаючи знайти психолога або психотерапевта, який має досвід роботи з травмою. Надання інформації про психологічні наслідки військових конфліктів може сприяти кращому розумінню своїх почуттів та реакцій тими, хто переживає подібний досвід [19].

Спілкування з травмованими особами вимагає особливої уваги та чуйності, адже їхні переживання можуть бути надто вразливими. Перш за все, важливо створити безпечне середовище, забезпечивши конфіденційність і комфортність спілкування. Необхідно бути уважними до невербальних сигналів та не тискати на людину, давши їй необхідний час і простір для вираження її переживань.

Другий аспект взаємодії полягає в виявленні емпатії та підтримки. Використовуючи активне слухання, важливо вислухати особу без осуду, підтримуючи зоровий контакт та використовуючи уточнюючі питання. Вираження підтримки та наголошення на тому, що вони не самотні у своїх переживаннях, може значити надзвичайно багато.

Не тискайте на людину, щоб поділитися своїми переживаннями, і не давайте порад, якщо вас не просять. Важливо уникати припущень щодо їхніх почуттів та думок, дозволяючи їм самим виражати свої емоції.

Для тих, хто відчуває значні психологічні проблеми, важливо забезпечити доступ до фахової допомоги. Допомагаючи знайти психолога або психотерапевта, який має досвід роботи з травмою, або пропонуючи супровід на першу зустріч, може значити багато для підтримки [3].

Послідовно, надання інформації про психологічні наслідки травми може допомогти людині краще зрозуміти свої почуття та реакції. Це може включати

подання інформаційних брошур або вказівку на веб-сайти, де можна знайти додатковий контекст та поради.

Не менш важливою є і забота про себе, оскільки спілкування з травмованими особами може бути емоційно виснажливим. Завжди важливо приділяти увагу власному емоційному стану і знаходити час для відпочинку та відновлення сил.

Воєнний стан створює складний досвід не лише для військових, але й для їхніх родин. Члени сімей військовослужбовців можуть відчувати різноманітні емоції, такі як страх, тривога, гнів, смуток та депресія. Окрім того, вони можуть стикатися з труднощами адаптації до нових умов життя, таких як розлука з близькими, фінансові труднощі чи зміни у повсякденному житті.

Для того щоб родини військовослужбовців змогли ефективно впоратися з емоційними викликами, важливо, щоб вони мали доступ до психологічної підтримки. Ця підтримка може сприяти кращій адаптації до труднощів, покращенню механізмів впорядкування та збереженню психологічного здоров'я [34].

Існує різноманітні форми психологічної підтримки, доступні для родин військовослужбовців. Індивідуальна психотерапія може допомогти особі впоратися з емоційними труднощами та покращити її психологічне здоров'я. Групова психотерапія в свою чергу дозволяє спілкуватися з іншими, що переживають схожі труднощі, отримувати підтримку та розуміння. Сімейна психотерапія може сприяти вирішенню конфліктів та підтримці здорових стосунків у сім'ї.

Додатково, гарячі лінії можуть надати емоційну підтримку та надійне джерело інформації та ресурсів. Онлайн-ресурси також є важливим інструментом, які забезпечують доступ до інформації про психологічні наслідки військових конфліктів, соріng-механізми та можливості отримання психологічної підтримки.

Травматичні спогади представляють собою невід'ємну частину досвіду осіб, які пережили події, що викликали сильний емоційний стрес, такі як війна, катастрофи або насильство. Ці спогади можуть стати нав'язливими, супроводжуючи людину тривалий час і викликаючи різноманітні негативні емоції та фізичні симптоми [48].

Для роботи з травматичними спогадами і відновлення психологічної стійкості використовуються різні методи. Психотерапія, в тому числі індивідуальна, може допомогти особі обробити травматичні спогади, навчити ефективним стратегіям впорядкування та зменшити їхній вплив на повсякденне життя. Експозиційна терапія включає поступове та безпечне зіткнення з травматичними спогадами для зменшення їхньої емоційної інтенсивності.

Додаткові методи включають Десенсибілізацію та переробку рухів очей (ДПДГ) та терапію EMDR, які використовують рухи очей, звуки або вібрації для полегшення переробки травматичних спогадів. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) спрямована на зміну негативних думок та поведінки, пов'язаних з травматичними подіями.

Важливим етапом є відновлення психологічної стійкості, що включає в себе піклування про фізичне та психічне здоров'я. Регулярна фізична активність, здорова їжа та відпочинок є важливими компонентами цього процесу. Соціальна підтримка, спілкування з близькими та участь у групах підтримки можуть відігравати значущу роль у відновленні емоційного стану [26].

Крім того, важливо розвивати нові навички та використовувати їх для відволікання від травматичних спогадів. Волонтерська діяльність може дати особі відчуття сенсу життя та підняти її самооцінку. Важливо усвідомлювати, що процес відновлення після травми вимагає часу та зусиль, і не існує універсального методу роботи з травматичними спогадами. Звернення за фаховою допомогою не є ознакою слабкості, і наявність підтримки від інших людей є важливим елементом цього процесу.

Адаптація військових та їхніх родин до мирного життя може виявитися важким завданням, оскільки цей процес часто супроводжується різними труднощами. Повертаючись до звичного життя після пережитого воєнного досвіду, військові можуть стикатися з труднощами в установленні стосунків з родиною, пошуку роботи та впоратися з емоційними проблемами.

Надання достатньої кількості часу є важливим аспектом у процесі адаптації. Важливо розуміти, що цей процес потребує часу, і не слід очікувати миттєвих результатів. Спілкування про свої почуття та переживання з близькими, друзями або психологом може значно полегшити адаптацію. Важливо виявляти терпіння – як до себе, так і до своїх близьких, оскільки цей період може бути важким для всіх сторін [15].

Знаходження підтримки є ще однією ключовою аспектом успішної адаптації. Існує значна кількість організацій, які спеціалізуються на наданні допомоги військовим та їхнім родинам. Вони можуть надати не лише емоційну підтримку, але й конкретну допомогу у вирішенні практичних питань, що виникають під час процесу адаптації.

Психотравматичні реакції представляють собою слідством комплексу емоційних, поведінкових і когнітивних змін, які можуть виникнути внаслідок переживання травматичних подій. Реакції на події, такі як війна, катастрофи чи насильство, можуть суттєво відрізнятися в залежності від характеру самої травми та індивідуальних особливостей кожної людини.

Індивідуальні особливості грають ключову роль у розвитку та інтенсивності психотравматичних реакцій. Різні особистісні риси, досвід та механізми управління стресом можуть впливати на те, як конкретна людина вирішується з травматичним досвідом. Також важливою є роль соціальної підтримки, оскільки наявність сильного соціального спілкування може сприяти легшому подоланню психотравматичних реакцій [28].

Розглядаючи конкретні прояви психотравматичних реакцій, слід відзначити такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність, гостре порушення стресового розладу та психосоматичні

розлади. Кожен з цих симптомів може виявитися унікальним для кожної людини, враховуючи її індивідуальні особливості та контекст травматичного досвіду.

Важливо пам'ятати, що психотравматичні реакції є нормальною відповіддю на надзвичайні події, і вони не завжди вказують на патологічний стан. Забезпечення ефективної допомоги та підтримки для тих, хто пережив травматичні події, може сприяти подоланню цих реакцій та відновленню психічного благополуччя.

Розробка індивідуальних психологічних програм для травмованих осіб є складним і відповідальним процесом, що вимагає ретельного врахування унікальних потреб та особливостей кожної людини. Перший етап, оцінка, передбачає комплексне дослідження психологічного стану та ресурсів особи, використовуючи інтерв'ю, психологічне тестування, оцінку рівня стресу та coping-механізмів.

Далі визначаються цілі індивідуальної психологічної програми на основі спільної роботи з клієнтом. Ці цілі повинні бути конкретними, вимірюваними, досяжними, релевантними та обмеженими за часом. Вибір методів надає можливість врахувати унікальні потреби і вподобання особи, включаючи різноманітні методи психотерапії, медикаментозне лікування, фізіотерапію, релаксаційні техніки та соціальну підтримку [20].

Розроблений план психологічної допомоги включає в себе чіткі цілі, обрані методи, тривалість, частоту зустрічей та критерії оцінки ефективності. Реалізація програми здійснюється відповідно до цього плану, з важливістю регулярної оцінки ефективності та внесення необхідних коректив. Цей ітеративний підхід гарантує, що індивідуальна програма надання психологічної допомоги максимально відповідає потребам та прогресу кожної травмованої особи.

Впровадження методів психологічної реабілітації після воєнних подій є надзвичайно важливим етапом в допомозі тим, хто постраждав внаслідок конфліктів чи військових подій. Психологічна реабілітація – це комплексний

підхід, спрямований на відновлення психологічного здоров'я та покращення якості життя постраждалих осіб.

Розмаїття методів психологічної реабілітації включає індивідуальні та групові форми психотерапії, медикаментозне лікування для подолання тривоги та депресії, фізіотерапію для полегшення м'язової напруги та покращення фізичного самопочуття. Релаксаційні техніки, такі як медитація та йога, сприяють зниженню стресу, а соціальна підтримка, яка може надаватися через групи підтримки та спілкування з близькими, грає важливу роль у покращенні емоційного стану.

Важливо розуміти, що психологічна реабілітація – це тривалий процес, який може вимагати значних зусиль і часу. Немає універсального методу, що підходить для всіх, тому врахування індивідуальних потреб та особливостей кожної людини є ключовим елементом успішної реабілітації. Психологічна реабілітація найефективніша, коли враховані такі фактори, як мотивація постраждалої особи, кваліфікація фахівця та вірне виконання плану реабілітації [2].

Сприяння професійній адаптації воєнних після завершення служби є важливим завданням, що вимагає комплексного підходу та підтримки з різних сторін. Багато воєнних стикаються з труднощами під час переходу до цивільного життя, оскільки їм може бракувати досвіду роботи в цивільному секторі. Психологічні травми, які вони пережили, можуть призводити до посттравматичного стресового розладу, тривоги та депресії, ускладнюючи процес працевлаштування.

Для полегшення цього процесу необхідно надавати воєнним підтримку та інструменти для успішної адаптації. Професійне консультування може виявитися корисним, допомагаючи визначити кар'єрні цілі та знаходження шляхів досягнення. Навчання та перекваліфікація надають можливість отримати нові навички, підвищуючи конкурентоспроможність на ринку праці.

Додатково, психологічна допомога грає важливу роль у подоланні емоційних труднощів. Створення сприятливих умов для працевлаштування,

таких як заохочення роботодавців та надання податкових пільг, сприяє інтеграції воєнних у цивільний сектор. Інформаційні кампанії допомагають воєнним бути освіченими щодо можливостей працевлаштування та отримання допомоги в процесі адаптації [8].

Таким чином, травмовані особи потребують особливої уваги та підтримки з боку соціальних працівників і психологів. Це може включати надання консультацій та психологічну підтримку для подолання травматичних подій, розвиток механізмів саморегуляції та стресостійкості, а також навчання навичкам соціальної адаптації та реінтеграції в суспільство. Важливим аспектом взаємодії є створення безпечного та підтримуючого середовища для травмованих осіб, що сприяє їхньому психологічному відновленню та здоров'ю в цілому.

Висновки до першого розділу

Теоретичні аспекти вивчення ментального здоров'я в умовах воєнного часу включають аналіз поняття та складових цього психологічного стану. Ментальне здоров'я – це стан психічного благополуччя та психологічної стійкості особистості, який дозволяє їй адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати емоційний баланс і функціонувати ефективно в різних життєвих ситуаціях. Складові ментального здоров'я включають емоційну стабільність та самопідтримку, психологічну резилієнтність, соціальну підтримку та психічну стійкість. Вивчення цих понять та складових є важливим для розуміння та підтримки ментального здоров'я соціальних працівників та інших груп населення в умовах військових дій.

Робота в умовах кризи вимагає від спеціалістів зі сфери соціальної роботи і психології особливих навичок та підготовки. Важливим аспектом є здатність впоратися зі стресом і травматичними ситуаціями, які можуть виникнути в ході роботи з кризовими ситуаціями. Спеціалісти повинні мати

навички емоційного самоконтролю, спроможності ефективного спілкування з людьми у стресових ситуаціях, а також здатність швидко реагувати на несподівані події. Додатково, важливо мати знання з психології кризового втручання та методів психологічної підтримки для надання необхідної допомоги учасникам кризових ситуацій.

Взаємодія з воєнними подіями та травмованими особами вимагає від спеціалістів особливої уваги та підготовки. Спеціалісти повинні мати розуміння військових конфліктів та їхніх наслідків для психічного здоров'я особистості. Вони повинні мати навички роботи з травмованими особами, у тому числі з дітьми та ветеранами війни. Спеціалісти також повинні бути здатні надавати ефективну психологічну підтримку та втручання в умовах воєнного конфлікту, враховуючи специфіку травм та стресових реакцій, що можуть виникати у військових подіях.

РОЗДІЛ 2.

СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

2.1. Організаційні підходи до забезпечення психологічної безпеки

Впровадження програм оцінки ризиків для соціальних працівників є необхідним етапом у забезпеченні безпеки та ефективності їхньої професійної діяльності. У зв'язку з тим, що соціальні працівники регулярно стикаються з різноманітними ризиками під час взаємодії з клієнтами, важливо визначити ці ризики та розробити стратегії їх управління [46].

Спочатку, необхідно провести ідентифікацію ризиків, що включає аналіз записів про клієнтів, консультації з іншими соціальними працівниками та аналіз даних про інциденти. Цей процес допоможе з'ясувати можливі небезпеки та визначити їхню ймовірність та ступінь тяжкості.

Далі, важливим компонентом є вибір інструментів оцінки ризиків, що відповідають конкретним потребам організації. Інструменти цієї категорії визначають ймовірність та тяжкість можливих ризиків.

Після цього важливо розробити та впровадити конкретні заходи для запобігання ризикам або їх мінімізації. Це може включати навчання та підвищення кваліфікації соціальних працівників з питань безпеки, розробку та впровадження політик та процедур з питань безпеки, а також забезпечення засобами індивідуального захисту.

Завершальним етапом є впровадження цілої програми оцінки ризиків, що передбачає отримання підтримки від керівництва, залучення зацікавлених сторін та регулярний моніторинг її ефективності. Загалом, програми оцінки ризиків сприяють підвищенню безпеки соціальних працівників, зниженню ризиків інцидентів, поліпшенню якості надання соціальних послуг та ефективному управлінню витратами, пов'язаними з інцидентами [16].

Забезпечення психологічних тренінгів та навчань з питань безпеки є важливим елементом стратегії зміцнення психологічної стійкості та знань цільової групи. Метою цієї ініціативи є не лише підвищення психологічної стійкості, а й забезпечення необхідних навичок та знань з особистої безпеки, медичної допомоги та ефективного реагування на надзвичайні ситуації.

Для досягнення цієї мети заплановано ряд завдань, включаючи розробку та проведення тренінгів з психологічної стійкості та самопідтримки. Це надасть учасникам інструменти для подолання стресових ситуацій та розвитку психологічної стійкості.

Окремий акцент у програмі робиться на наданні знань та навичок з особистої безпеки, медичної допомоги та реагування на надзвичайні ситуації. Це особливо важливо для тих, хто проживає в зонах, постраждалих від конфлікту, внутрішньо переміщених осіб, а також для персоналу, який працює з постраждалими людьми.

Програма також передбачає формування навичок реагування на психологічні травми, що може сприяти зниженню рівня тривожності та депресії серед учасників. Важливим аспектом є також підвищення обізнаності про ризики та загрози, пов'язані з конфліктами та надзвичайними ситуаціями [13].

Зазначена цільова група включає населення, яке стало свідком або постраждало від конфлікту, внутрішньо переміщених осіб, осіб, які пережили психологічні травми, а також персонал, що займається їхнім супроводом та допомогою.

Методи проведення тренінгів, такі як рольові ігри, лекції та інтерактивні дискусії, спрямовані на максимально ефективне засвоєння матеріалу та розвиток необхідних навичок. Разом з цим, важливо підтримати програму за допомогою ресурсів, які можуть бути забезпечені співпрацею з міжнародними та національними організаціями, а також використанням фінансових ресурсів для проведення тренінгів та розповсюдження інформаційних матеріалів

Очікується, що програма принесе позитивні результати, такі як підвищення рівня психологічної стійкості, розвиток знань та навичок з безпеки, а також покращення психосоціального благополуччя цільової групи. Співпраця з міжнародними та національними організаціями, партнерство з фахівцями та моніторинг результатів дозволять адаптувати та вдосконалювати програму для досягнення максимальної ефективності.

Створення системи психологічного консультування в організації є стратегічно важливим кроком для забезпечення психологічного благополуччя та підтримки співробітників. Переваги такої системи надзвичайно значущі, оскільки вона спрямована на зниження рівня стресу та тривоги серед персоналу. Психологічна підтримка сприяє підвищенню мотивації та продуктивності, а також поліпшенню міжособистових стосунків.

Однак існують виклики, які потрібно враховувати при розгляді впровадження системи консультування. Визначення конкретних потреб організації та її співробітників є важливим етапом, адже лише правильне визначення цілей може визначити ефективність системи. Крім того, необхідне фінансування може становити виклик, оскільки створення та підтримка подібної системи може вимагати значних ресурсів.

Одним із ключових аспектів є забезпечення конфіденційності під час консультацій, щоб співробітники могли вільно та відверто спілкуватися з психологами. Додатково, успішне впровадження та функціонування системи консультування вимагає підтримки керівництва організації.

Етапи створення системи консультування можуть бути систематично реалізовані, починаючи з аналізу потреб. Вивчення організаційної культури, проведення опитувань та аналіз статистики є ключовими етапами визначення потреб. Далі слід розробити програму, визначивши цілі, методи та бюджет. Найм психологів, організація робочого простору та інформування співробітників також входять у процес впровадження системи. Моніторинг та оцінка результатів є постійним етапом, що дозволяє адаптувати програму відповідно до потреб співробітників.

Рекомендації для ефективності системи консультування включають залучення представників різних відділів та рівнів організації, зроблення її доступною та зручною для співробітників, забезпечення високої кваліфікації та етичної поведінки психологів, а також систематичний моніторинг та оцінку результатів.

Наприклад, успішних систем консультування, такі як програми "Внутрішній коучинг" у Google, "Employee Assistance Program" у IBM та "EY LifeWell" у компанії EY, можуть слугувати вдячними прикладами для інших організацій, які розглядають впровадження подібних ініціатив. Зазначені ресурси в Україні, такі як Українська спілка психотерапевтів та Асоціація психологів України, можуть стати корисними для організацій, що розглядають можливість створення системи психологічного консультування. Завершуючи, важливо підкреслити, що створення такої системи може допомогти підвищити ефективність та психологічний комфорт працівників, сприяючи позитивній робочій атмосфері та загальному успіху організації.

Регулярне анкетування стає ключовим інструментом для оцінки психологічного стану працівників, визначення їхнього самопочуття та ідентифікації можливих проблем. Основна важливість полягає в тому, що цей підхід надає роботодавцям можливість реагувати на різні аспекти психосоціального благополуччя свого персоналу. За допомогою анкети можна визначити рівень стресу, тривоги та вигорання, а також ідентифікувати фактори, які можуть негативно впливати на психологічний стан працівників [9].

Важливою частиною процесу є розробка анкети, яка охоплює різні аспекти, такі як загальне самопочуття, рівень стресу, мотивація, відносини та баланс між роботою та особистим життям. Забезпечення анонімності відповідей дозволяє працівникам виражати свої думки відверто.

Сам процес анкетування повинен бути систематичним, проводитися, наприклад, раз на квартал, щоб виявляти зміни в психологічному стані персоналу та вчасно реагувати на проблеми. Аналіз результатів анкетування і

подальше вживання заходів для вирішення виявлених проблем є важливим етапом у підтримці психологічного благополуччя працівників.

Рекомендації включають в себе ретельне визначення аспектів для анкетування, збереження анонімності, регулярний характер процесу, а також вивчення та інформування працівників про результати та подальші дії. Додатково, важливо вживати конкретні заходи, такі як тренінги та програми підтримки, для покращення психологічного стану працівників. Такий підхід підсилює дієвість анкетування та сприяє створенню сприятливого робочого середовища.

В плані евакуації та дій в кризових ситуаціях фіксуються важливі кроки, призначені для забезпечення безпеки людей під час надзвичайних ситуацій. Цей документ може охоплювати широкий спектр ситуацій, включаючи евакуацію з будівлі, району або міста, а також інші необхідні заходи. У рамках розробки плану визначаються ризики, оцінюється ймовірність та наслідки надзвичайних ситуацій, розробляється план дій та відбувається тренування персоналу. Постійне оновлення плану необхідне для адаптації до змінюючихся обставин та нових ризиків [17].

Ресурси, які можуть бути використані для підготовки та вдосконалення плану, включають державні служби надзвичайних ситуацій, світові організації з охорони здоров'я та центри контролю та профілактики захворювань. Вони надають інформацію та рекомендації, які допомагають зрозуміти ризики та розробити ефективний план.

У прикладі плану евакуації наводяться основні етапи, такі як ідентифікація ризиків, їхня оцінка, розробка конкретних дій для кожної ситуації та навчання персоналу. Цей документ має конкретні вказівки щодо сигналізації, евакуації, зв'язку та надання допомоги. Оновлення плану регулярної забезпечує його актуальність та відповідність змінам у ризиках та умовах.

Систематичні огляди та оцінка відповідності умов роботи стандартам безпеки є критичним елементом забезпечення безпеки та благополуччя

працівників в організації. По-перше, ці процеси спрямовані на перевірку та аналіз робочого середовища з урахуванням встановлених норм та стандартів безпеки.

Проведення систематичних оглядів дозволяє визначити потенційні ризики та виявити елементи, які можуть потребувати удосконалення для відповідності вимогам стандартів. Оцінка умов праці здійснюється з урахуванням різноманітних факторів, включаючи фізичні, хімічні, біологічні та психосоціальні аспекти роботи.

Окрім виявлення потенційних загроз та ризиків для здоров'я працівників, систематичні огляди визначають відмінності між фактичними умовами праці та встановленими стандартами безпеки. Цей процес є важливим етапом для розробки та впровадження ефективних заходів безпеки на робочому місці [6].

Важливим аспектом є також оцінка відповідності робочих умов встановленим стандартам. Цей процес передбачає перевірку того, наскільки ефективно впроваджені заходи безпеки та чи відповідають вони потребам та здоров'ю працівників. Результати оцінки визначають, чи є необхідність внесення коректив та удосконалень до системи безпеки.

Такий систематичний підхід до оглядів та оцінок забезпечує сталу покращену безпеку на робочому місці, знижує ризики виникнення нещасних випадків та захищає здоров'я працівників від негативного впливу робочих умов.

Реалізація профілактичних заходів щодо стресових ситуацій на робочому місці є ключовим аспектом забезпечення психологічного благополуччя та продуктивності працівників. Організації, які приділяють увагу цьому аспекту, можуть створити більш сприятливе та здорове робоче середовище.

У першу чергу, важливо розробляти та впроваджувати програми з управління стресом на робочому місці. Ці програми можуть включати тренінги та семінари з технік релаксації, тайм-менеджменту та розвитку

емоційного інтелекту. Надання працівникам засобів для ефективного управління стресом сприяє покращенню їх психічного здоров'я та загального стану [27].

Однією з ключових складових успішної профілактики стресових ситуацій є створення сприятливого корпоративного середовища. Підтримка від колег, налагодження позитивних взаємин та сприяння взаєморозумінню можуть значно знизити рівень стресу серед працівників. Заходи, спрямовані на підтримку командної роботи та взаємодії, можуть створити робочий колектив, який допомагає один одному подолати труднощі.

Додатково, важливо забезпечити можливості для розвитку та підвищення кваліфікації працівників. Забезпечення навичок, необхідних для ефективної роботи, сприяє самовпевненості та зменшенню стресових ситуацій, пов'язаних із невпевненістю у власних здібностях.

Невід'ємною частиною програми профілактики стресових ситуацій є впровадження механізмів зворотного зв'язку та служби психологічної підтримки для працівників. Система відкритого спілкування, анонімні консультації та регулярні оцінки психологічного стану можуть допомогти виявляти та вирішувати проблеми на ранніх етапах.

Організації, що інвестують у реалізацію профілактичних заходів, не лише сприяють здоров'ю та добробуту своїх працівників, а й створюють умови для підвищеної продуктивності та довгострокового успіху [44].

Вдосконалення системи взаємодії з правоохоронними органами є ключовим елементом забезпечення безпеки в організації. Запровадження ефективних та добре спрямованих механізмів співпраці є важливим завданням, яке спрямоване на забезпечення високого рівня безпеки як для працівників, так і для матеріальних ресурсів підприємства.

Одним із ключових аспектів є взаєморозуміння та обмін інформацією між організацією та правоохоронними структурами. Регулярні наради, в яких обговорюються питання безпеки, аналізуються потенційні загрози та визначаються шляхи їх запобігання, є важливим кроком у спільній роботі.

Ефективна система взаємодії також передбачає планування та проведення спільних тренувань та навчань з правоохоронними органами. Це сприяє підвищенню рівня готовності та координації в діях при виникненні різних видів надзвичайних ситуацій.

Партнерство з правоохоронними органами включає в себе також обмін найновішою інформацією щодо поточних тенденцій у сфері безпеки. Розуміння актуальних загроз та використання інтелектуальних ресурсів правоохоронних органів сприяє розробці більш ефективних стратегій безпеки.

Для впровадження цих заходів ефективним є також регулярний аудит та оцінка дій системи безпеки. Це дозволяє виявляти слабкі місця та вносити необхідні корективи в систему взаємодії [34].

Здійснення підтримки та співпраці з правоохоронними органами є стратегічно важливим аспектом для будь-якої організації, оскільки це сприяє забезпеченню безпеки, запобіганню правопорушенням та відповідальному веденню бізнесу.

Проведення тренінгів з першої допомоги та психологічної підтримки є необхідним і важливим елементом забезпечення безпеки в організації. Ці тренінги спрямовані на формування навичок та знань серед працівників, які можуть виявитися критичними у ситуаціях надзвичайних обставин.

Один із аспектів таких тренінгів - це навчання персоналу надавати ефективну першу допомогу в разі травм або інших медичних екстрених ситуацій. Працівники отримують навички реагування на різні види травм, включаючи порізи, опіки, переломи тощо. Також важливо, щоб працівники знали, як правильно викликати екстренну медичну допомогу та організувати медичне обслуговування до приходу лікарів [47].

Крім того, тренінги з психологічної підтримки розроблені для того, щоб підготувати персонал до реагування на психологічні труднощі, які можуть виникнути в результаті надзвичайних ситуацій чи травматичних подій. Професійна підготовка до надання емоційної підтримки, вміння розпізнавати

ознаки стресу у колег та ефективно взаємодіяти в таких ситуаціях, є ключовими компонентами цих тренінгів.

Застосування інтерактивних методів, рольових ігор, а також обговорення конкретних сценаріїв можуть покращити сприйняття та усвідомлення матеріалу працівниками. Такі тренінги створюють не лише навички, а й підвищують рівень готовності та відповідальності серед колективу.

Забезпечення доступу до цих тренінгів та їх регулярне проведення може сприяти не лише безпеці внутрішнього середовища організації, але й покращити загальний рівень готовності працівників до дій у надзвичайних обставинах [3].

2.2. Підтримка соціальних працівників у роботі зі стресовими ситуаціями

Соціальна робота може бути викликовою та емоційно виснажливою сферою діяльності, оскільки вона вимагає взаємодії з людьми, які переживають труднощі в житті. Ця взаємодія може призводити до різних видів стресу, таких як емоційне навантаження, умови праці та втрата контролю.

Серед поширених джерел стресу у соціальній роботі важко не відзначити високе емоційне навантаження. Співпереживання клієнтам, які переживають емоційні кризи, може призвести до емоційного виснаження. Крім того, трудові умови, такі як велике навантаження, обмежений час і ресурси, а також бюрократія, можуть створювати додатковий стрес для соціальних працівників. Невпорядковані життєві обставини клієнтів також можуть залишатися поза контролем соціальних працівників, що призводить до відчуття безпорадності. Крім того, вони можуть стикатися з ризиком фізичної та емоційної травми, працюючи з певними групами клієнтів [7].

Ефективні стратегії подолання стресу грають важливу роль у забезпеченні благополуччя соціальних працівників. Встановлення здорових

меж у роботі та особистому житті допомагає запобігти емоційному виснаженню. Практика самопіклування, така як регулярні фізичні вправи, здорове харчування та якісний сон, сприяє покращенню стійкості до стресу. Соціальна підтримка від колег, друзів та сім'ї також відіграє важливу роль у збереженні емоційного благополуччя. У випадках, коли стрес стає непереборним, професійна допомога психотерапевта або консультанта може бути корисною.

Забезпечення ресурсів та підтримки для соціальних працівників важливе для їхнього ефективного функціонування. Регулярна супервізія з кваліфікованим фахівцем може допомогти обговорити складні випадки, отримати емоційну підтримку та розвинути нові навички. Професійні асоціації соціальних працівників часто надають своїм членам різні ресурси та програми підтримки, включаючи групи підтримки та семінари з подолання стресу. Існують також гарячі лінії психологічної підтримки, де соціальні працівники можуть отримати анонімну та конфіденційну допомогу.

Загалом, важливо пам'ятати, що соціальні працівники не залишені самі собі, і існує ряд ресурсів та стратегій, які можуть допомогти їм ефективно справлятися зі стресом та дбати про своє емоційне та фізичне здоров'я [29].

Надзвичайні ситуації, такі як стихійні лиха, військові конфлікти та епідемії, зачіпають психічне здоров'я людей і можуть мати значний вплив на їхнє емоційне становище. У таких ситуаціях надзвичайно важливо, щоб особи, які стали свідками чи постраждали, мали доступ до якісної психологічної підтримки для відновлення емоційного благополуччя та здатності справлятися зі стресом.

Психологічна підтримка в надзвичайних ситуаціях є невід'ємною складовою процесу відновлення психічного здоров'я. Вона здатна допомогти людям подолати стрес, тривогу, страх та горе, сприяючи їхньому психологічному відновленню. Психологічна підтримка також важлива для відновлення відчуття контролю над власним життям та встановлення адекватних взаємин з оточуючими.

Щоб відповідати на різноманітні потреби постраждалих, існують різні форми психологічної підтримки. Індивідуальне консультування спрямоване на задоволення потреб кожної окремої особи, групова терапія надає можливість спілкування з тими, хто поділяє подібний досвід, а психосоціальна підтримка фокусується на потребах громади в цілому [30].

Забезпечення доступу до психологічної підтримки в надзвичайних ситуаціях може включати в себе різноманітні методи. Мобільні бригади психологів можуть надавати допомогу у віддалених районах, гарячі лінії забезпечують можливість отримання анонімної конфіденційної допомоги, а онлайн-ресурси стають доступними шляхом використання Інтернет-технологій.

В ситуаціях надзвичайності, забезпечення якісної психологічної підтримки стає критично важливим елементом відновлення психічного здоров'я. Зрозуміння важливості цього аспекту та надання доступу до різноманітних форм психологічної підтримки є важливими етапами у допомозі тим, хто потребує допомоги під час надзвичайних обставин.

Розробка індивідуальних планів підтримки для працівників, які працюють у стресових умовах, визначається необхідністю забезпечити їм ефективні засоби подолання труднощів та підтримки у здоровому фізичному та емоційному стані. Однією з ключових складових таких індивідуальних планів є встановлення реальних та досяжних мет цілей, спрямованих на зниження рівня стресу та підтримку психічного здоров'я.

Ці індивідуальні плани можуть включати стратегії збереження балансу між роботою та особистим життям, що дозволяє працівникам уникати перевантаження та виснаження. Важливо враховувати особисті сильні сторони та ресурси, які можуть бути задіяні для збільшення стійкості до стресу [12].

Психологічна підтримка, також визначена в індивідуальних планах, може включати регулярні консультації або участь у групових сесіях, де працівники можуть обговорювати свої емоції та досвід із колегами. Супервізія

та менторство також можуть бути ефективними інструментами для сприяння особистісному та професійному розвитку працівників у стресових умовах.

Додатковим елементом індивідуальних планів підтримки є постійна оцінка ефективності заходів та внесення коригувань у залежності від змін у робочому оточенні чи особистому житті працівника. Це сприяє адаптації підходів до конкретних потреб та викликів, з якими працівник може зіткнутися.

Ключовим аспектом індивідуальних планів є також розуміння важливості регулярного навчання та розвитку професійних навичок. Надання можливостей для саморозвитку допомагає працівникам впоратися з викликами та розвивати власний потенціал.

Загалом, розробка індивідуальних планів підтримки для працівників у стресових умовах є комплексним підходом, спрямованим на створення оптимальних умов для їхнього функціонування, забезпечення стійкості та збереження психічного та фізичного благополуччя [8].

Впровадження системи перерв та відпочинку у робочому оточенні є важливим компонентом забезпечення психофізичного благополуччя працівників та запобігання перевтомі. Ця система спрямована на створення балансу між працею та відпочинком, що є ключовим фактором у підтримці продуктивності та ефективності працівників.

Розробка гнучкого графіка роботи, який враховує не лише робочі години, а й періоди відпочинку, може стати ефективним рішенням. Регулярні перерви протягом робочого дня дозволяють працівникам відпочити фізично та психологічно, зменшуючи негативний вплив стресу та перевтоми.

Крім того, важливо враховувати індивідуальні потреби працівників при розробці системи перерв. Деякі можуть віддавати перевагу коротшим, частішим перервам, тоді як інші можуть відчувати користь від тривалих періодів відпочинку. Такий індивідуалізований підхід дозволяє забезпечити оптимальні умови для кожного працівника.

Важливо враховувати природу роботи та вид стресу, з яким працівники можуть стикатися. В областях, де велика концентрація уваги важлива, короткі перерви можуть бути ефективні для підтримки когнітивних функцій. У той час як у роботі, пов'язаній з фізичним навантаженням, може бути корисною тривала перерва для відновлення енергії та запобігання травмам.

Ключовим елементом успішного впровадження системи перерв є постійна оцінка її ефективності та готовність до внесення коригувань з урахуванням змін в робочому середовищі чи індивідуальних потребах працівників [4].

Враховуючи комплексний підхід до організації періодів відпочинку, можна забезпечити не лише підтримку фізичного здоров'я працівників, але й підвищити їхню продуктивність та задоволеність від роботи. Така система перерв є важливим елементом в управлінні стресом та підтримці емоційного стану працівників у стресових умовах.

Надання психологічних тренінгів щодо самоопіки та саморегуляції стає ключовим елементом підтримки працівників у стресових умовах. Ці тренінги спрямовані на розвиток навичок, які допомагають працівникам ефективно впоратися із стресом, підтримувати своє психічне здоров'я та забезпечувати стійкість до викликів, що виникають у процесі професійної діяльності.

Психологічні тренінги спрямовані на розвиток навичок самоопіки, які включають в себе вміння визнавати власні емоції, встановлювати здорові межі між роботою та особистим життям, а також вчать ефективно реагувати на стресові ситуації. Ці тренінги допомагають працівникам розпізнавати попереджувальні сигнали перевтоми та вчать засобів її запобігання.

Саморегуляція, яка є важливою складовою тренінгів, дозволяє працівникам керувати своїми реакціями на стресори та відновлювати емоційну стійкість. Це включає в себе вивчення методів релаксації, дихальних технік та інших стратегій, які сприяють збереженню емоційного балансу.

Важливо, щоб психологічні тренінги були доступними та практичними. Вони можуть включати в себе інтерактивні вправи, групові дискусії та

практичні завдання, які дозволяють працівникам застосовувати отримані навички в реальних ситуаціях [14].

Такі тренінги можуть бути проведені як частина програми корпоративного навчання, спрямованого на підвищення якості роботи та збереження здоров'я працівників. Надання простору для відкритого обговорення та обміну досвідом також важливо для підтримки соціальних працівників у розвитку психологічної стійкості та самопідтримки.

Розробка та реалізація програм управління стресом в професійному середовищі є важливим кроком для підтримки фізичного та психічного благополуччя працівників. Ці програми спрямовані на створення здорового та підтримуючого робочого середовища, де працівники можуть ефективно впоратися із стресовими ситуаціями та запобігти перевтомі.

Розробка програм управління стресом передбачає аналіз основних стресорів у робочому оточенні та визначення конкретних факторів, що можуть впливати на психічне здоров'я працівників. Цей аналіз дозволяє створити цілеспрямовані стратегії та програми, спрямовані на запобігання стресу та підтримку працівників у вирішенні труднощів.

Однією з ключових складових таких програм є надання навчальних сесій та семінарів, які спрямовані на розвиток навичок управління стресом. Ці сесії можуть включати в себе практичні вправи, техніки релаксації та інструменти для підвищення резилієнтності працівників [22].

Програми управління стресом також можуть передбачати впровадження гнучких графіків роботи та систем перерв, які дозволяють працівникам ефективно розподіляти час і забезпечувати періоди відпочинку. Важливим аспектом є також створення механізмів зворотного зв'язку, які дозволяють працівникам висловлювати свої турботи та отримувати підтримку з боку керівництва та колег.

Успішна реалізація таких програм також передбачає впровадження систем ефективного вирішення конфліктів та встановлення прозорих механізмів комунікації. Це створює довіру та сприяє відкритому обміну

інформацією, що допомагає управляти стресом та вирішувати проблеми на робочому місці.

Загалом, розробка та реалізація програм управління стресом виступає важливим інструментом для забезпечення психосоціальної підтримки працівників та підвищення загального благополуччя в організації.

Визначення конкретних та реальних цілей роботи в стресових ситуаціях є важливим елементом стратегій ефективного впорядкування зі стресом для соціальних працівників. Цей підхід дозволяє зосередити увагу на конкретних завданнях та кроках, спрямованих на подолання стресу та вирішення проблем [41].

Першим кроком є ретельний аналіз ситуації та визначення конкретних аспектів, які викликають стрес. Це може бути висока робоча навантаженість, конфлікти з клієнтами чи колегами, або відчуття безпорадності перед складними життєвими ситуаціями клієнтів.

Далі важливо сформулювати чіткі та досяжні цілі, які спрямовані на зниження стресу та покращення ефективності роботи. Наприклад, ціль може полягати в розробці конкретного плану дій для кожного клієнта, встановленні часових обмежень для завдань або в удосконаленні методів самопідтримки під час робочого дня.

Важливим етапом є розбиття великих цілей на менші завдання або кроки. Це дозволяє зосередитися на конкретних діях, що можна вжити в межах короткострокового часового періоду, тим самим зменшуючи відчуття перевантаження та невизначеності.

Ключовим елементом визначення цілей є їхній реалізм та відповідність ресурсам, які доступні. Це допомагає уникнути відчуття невдоволення та підтримує поступовий прогрес у вирішенні проблем.

Зосередження на конкретних цілях допомагає соціальним працівникам відчувати контроль над ситуацією та розвивати стратегії подолання стресу, спрямовані на досягнення позитивних результатів в їхній професійній діяльності [43].

Забезпечення можливості конфіденційного обговорення стресових ситуацій в професійному середовищі визнається ключовим елементом підтримки працівників у роботі зі стресом. Можливість вільно та конфіденційно висловлювати свої емоції та переживання є необхідною складовою для підтримання емоційного здоров'я та професійного добробуту.

Конфіденційні обговорення дозволяють працівникам відчувати, що їхні внутрішні переживання та турботи важливі та враховуються в організації. Це сприяє встановленню відкритого комунікаційного середовища, де кожен працівник може висловлювати свої погляди та ділитися труднощами без страху перед судженням чи наслідками.

Важливо, щоб існувала можливість консультації з професійними психологами або консультантами, які можуть надати експертну допомогу у вирішенні стресових ситуацій. Це може включати в себе індивідуальні консультації або групові сесії, спрямовані на розвиток стратегій подолання стресу та збереження психічного здоров'я.

Створення безпечного простору для обговорення стресових ситуацій також може включати розвиток внутрішніх механізмів підтримки, таких як колегіальна допомога та спільна робота над вирішенням труднощів. Колективна підтримка важлива для того, щоб працівники відчували себе частиною команди, яка готова підтримати один одного у важкі моменти.

Забезпечення конфіденційного обговорення стресових ситуацій сприяє не лише підтримці психічного здоров'я працівників, а й створює позитивне робоче середовище, де кожен має можливість вільно виражати свої потреби та робити кроки для покращення свого емоційного стану.

Підтримка у виявленні та управлінні особистими та професійними межами є важливою аспектом забезпечення ефективності та стійкості соціальних працівників у стресових ситуаціях. Визначення чітких меж між професійними обов'язками та особистим життям є ключовим для збереження психічного здоров'я та підтримки довгострокового професійного успіху [25].

По-перше, важливо визначити особисті границі, розуміючи свої власні потреби та обмеження. Соціальні працівники повинні бути усвідомлені щодо того, як робота впливає на їхнє емоційне становище, і регулярно оцінювати свої власні реакції на стресові ситуації. Це може включати в себе визначення того, коли потрібно взяти паузу, відірватися від роботи та зосередитися на особистому благополуччі.

Подальшим аспектом є встановлення границь у взаємодії з клієнтами та колегами. Співпраця з людьми, які переживають складні ситуації, може бути емоційно виснажливою, і важливо визначити межі, які дозволяють забезпечити підтримку, не втрачаючи власну емоційну стійкість.

Управління професійними межами також передбачає вміння відмовляти, коли це необхідно, і відчувати, що це є припустимим. Сприяння розвитку навичок встановлення меж та вміння сказати "ні" є важливим для того, щоб уникнути перевантаження та зберегти енергію для найважливіших завдань.

Забезпечення підтримки у виявленні та управлінні особистими та професійними межами може включати у себе консультації зі спеціалістами з психологічної підтримки, тренінги з навичок управління стресом та розвитку здорового балансу між роботою та особистим життям [15].

2.3. Взаємодія з колегами та формування підтримуючого середовища

Організація регулярних групових сесій для обговорення досвіду та поділу емоцій є важливим елементом взаємодії з колегами та формування підтримуючого середовища в робочому колективі. Такі сесії сприяють покращенню комунікації, зміцненню взаєморозуміння та створенню позитивного робочого атмосфери. Нижче представлено кілька ключових аспектів організації таких сесій:

1. Регулярність сесій: Важливо встановити регулярний графік групових сесій, наприклад, один раз на тиждень або один раз на місяць, залежно від потреб та можливостей колективу.

2. Тематика обговорення: Забезпечте різноманітність тем для обговорення, включаючи досвід роботи, успіхи, труднощі та інші аспекти професійного та особистого розвитку.

3. Відкритість та довіра: Створіть атмосферу відкритості, де кожен член команди може вільно ділитися своїми думками, ідеями, а також враженнями та емоціями. Довіра в колективі важлива для ефективного спілкування.

4. Лідерство та модерація: Визначте особу, яка буде відповідальною за лідерство чи модерацію сесій. Це може бути керівник команди чи спеціально визначений фацілітатор.

5. Залучення всіх учасників: Сприяйте активному участию всіх членів групи. Задавайте питання, стимулюйте обговорення та спільні ініціативи.

6. Фіксація результатів: Завершуйте сесії фіксацією важливих моментів, висновків та подальших кроків. Це допоможе забезпечити практичну цінність зустрічей.

7. Зворотний зв'язок: Збирайте зворотний зв'язок щодо сесій, а також виявляйте можливості для покращення процесу взаємодії в команді [6].

Організація регулярних групових сесій для обговорення досвіду та поділу емоцій сприяє підтримці спільного розвитку та формуванню позитивної робочої атмосфери.

Створення системи менторства та партнерської підтримки в організації є важливим елементом розвитку та покращення взаємодії між колегами. Ця ініціатива сприяє обміну досвідом, підтримці нових працівників та збільшенню ефективності роботи команди.

Менторство визначається як взаємодія досвідченого працівника (ментора) та менш досвідченого колеги (менті) з метою передачі знань, навичок та підтримки в професійному та особистому розвитку. Це дозволяє

новим працівникам швидше влитися в робочий колектив, засвоїти компанійські цінності та норми, а також отримати необхідну експертизу.

Партнерська підтримка, у свою чергу, полягає в тому, щоб створити пари або групи колег, які активно підтримують один одного в роботі та досяганні спільних цілей. Це може бути особливо ефективно в ситуаціях зі спільними завданнями чи проектами, де співпраця та обмін ідеями можуть призвести до кращих результатів.

Завданням системи менторства та партнерської підтримки є створення атмосфери взаємодопомоги та взаєморозуміння. Це допомагає підвищити задоволеність праці, знизити рівень стресу та сприяє стабільності та розвитку команди в цілому.

Щоб ефективно впровадити систему менторства та партнерської підтримки, необхідно провести внутрішні тренінги для потенційних менторів, створити чіткі механізми вибору та розподілу менторів та ментів, а також визначити метрики успішності для відстеження результативності цієї ініціативи.

Така система допомагає вирішити не лише професійні завдання, а й сприяє розвитку тісних взаємовідносин в колективі, підвищує загальну культуру спілкування та сприяє створенню підтримуючого та сприятливого робочого середовища [47].

Розвиток системи обміну досвідом та кращими практиками є ключовим елементом успішного функціонування будь-якої організації. Посилення цього процесу сприяє накопиченню знань, вдосконаленню робочих процесів та підвищенню результативності команди в цілому.

Основна мета системи обміну досвідом полягає в створенні ефективного механізму для передачі знань та навичок між співробітниками. Це може включати в себе організацію регулярних сесій, внутрішніх тренінгів, а також використання спеціальних платформ та інструментів для обміну інформацією.

Одним з ключових аспектів ефективної системи є створення культури відкритості та готовності ділитися знаннями. Співробітники повинні відчувати

підтримку та визнання за свої внески у загальний пул знань, що створюється в організації.

Поряд із цим, важливо визначити механізми стимулювання працівників до активної участі в обміні досвідом. Це може бути винагорода за успішно впроваджені ідеї чи навіть визначення "експертів" в певних галузях, які готові ділитися своїм досвідом з іншими колегами.

Застосування технологій для підтримки системи обміну досвідом є необхідним кроком в епоху цифрових інновацій. Внутрішні платформи, інтернет-системи та інші інструменти дозволяють зберігати та легко доступними зробити досвід, накопичений співробітниками.

Крім того, розвиток системи обміну досвідом сприяє адаптації до змін в організаційному середовищі та покращенню реагування на нові виклики. Збагачення знань та розуміння кращих практик допомагає організації ефективніше вирішувати завдання та досягати стратегічних цілей [21].

В умовах сучасного робочого середовища, де великий акцент робиться на командній роботі та вирішенні складних завдань, підтримка та визнання досягнень колег важливі як ніколи. У складних умовах, де працівники можуть стикатися з труднощами та викликами, позитивне ставлення та визнання їхнього внеску може значно підвищити моральний дух та ефективність робочого колективу.

Підтримка колег включає в себе не тільки словесні вирази підтримки, але й конкретні дії, щоб полегшити їхні труднощі. Важливо проявляти співчуття, враховувати потреби та емоційний стан колег у складних ситуаціях. Це може бути взаємодопомога в розв'язанні проблем, надання додаткових ресурсів чи навіть просто слухання.

Визнання досягнень є ще однією ключовою складовою підтримки в колективі. Коли працівники бачать, що їхні зусилля та результати визнані, це не лише мотивує, але й сприяє збереженню внутрішньої мотивації та самооцінки. Визнання може виявлятися через словесні подяки, видачу

нагород, публічне визнання досягнень на робочих зібраннях чи в інтернет-просторі [10].

У контексті складних умов важливо пам'ятати, що підтримка та визнання повинні бути конструктивними та дбати про психологічний комфорт колективу. Важливо створити атмосферу взаєморозуміння та співчуття, де кожен член команди відчуває, що його труд надцінюється та оцінюється.

Враховуючи ці аспекти, підтримка та визнання досягнень колег в складних умовах стають важливим елементом корпоративної культури, сприяючи стійкості та успішній роботі команди в умовах викликів та нестабільності.

Заохочення взаємодії та співпраці між різними відділами та службами є ключовим елементом побудови ефективної та згуртованої організаційної структури. У сучасному бізнес-середовищі, де розвиток технологій та глобалізація стають нормою, співпраця між відділами визначає успіх організації в цілому.

Важливо створити внутрішні механізми та інcentиви, які будуть підтримувати спільні ініціативи та обмін ідеями між різними командами. Це може бути досягнуте через створення спеціальних проектних груп, які об'єднують представників з різних відділів для спільного вирішення завдань та обміну кращими практиками.

Заохочення взаємодії також може бути впроваджено через систему винагород та визнання за командні досягнення. Підкреслення важливості спільної роботи та підтримка цього підходу з боку вищого керівництва стимулюють працівників активно співпрацювати [7].

Створення відкритих комунікаційних каналів є не менш важливим аспектом. Чітка та відкрита обмін інформацією між різними відділами дозволяє уникнути непорозумінь та створює можливість для кращого взаєморозуміння завдань та цілей.

При цьому слід також враховувати важливість лідерства, що підтримує співпрацю. Керівництво повинно виступати у ролі катализатора для

об'єднання різних команд та напрямків, створюючи сприятливу атмосферу для відкритого обміну ідеями та знаннями.

В цілому, заохочення взаємодії та співпраці між різними відділами є стратегічно важливим для досягнення комплексного успіху організації. Це сприяє інноваціям, вирішенню складних завдань та формує єдиний фронт робочого колективу, спрямованого на досягнення спільних цілей.

Розробка програм формування позитивної корпоративної культури визначається як стратегічний підхід до створення унікального образу організації та сприяння позитивним взаємовідносинам серед персоналу. Позитивна корпоративна культура є необхідною для створення сильної команди та досягнення високого рівня робочої ефективності [3].

Ключовим елементом програм формування позитивної корпоративної культури є визначення корпоративних цінностей та принципів, які відображають основні переконання та цілі організації. Вони повинні бути не лише словами на папері, але й інтегровані в щоденні практики та прийняті у культурі компанії.

Сприяння комунікації та відкритості внутрішній обстановці є важливою частиною програм формування корпоративної культури. Вільний обмін ідеями та інформацією допомагає створювати атмосферу взаєморозуміння та взаємопідтримки. Регулярні наради, відкриті форуми та інші формати сприяють побудові ефективних комунікаційних ланцюгів.

Важливим елементом програми є створення системи винагород та заохочень, яка визначатиме та визнаватиме досягнення працівників відповідно до корпоративних цінностей. Це може включати в себе подяки, бонуси, розвиток кар'єрних можливостей та інші стимули, які підтримуватимуть високий рівень мотивації.

Розвиток лідерських якостей серед керівників та сприяння лідерству на всіх рівнях є ще однією важливою складовою програм формування позитивної корпоративної культури. Ефективні лідери є моделями для інших

співробітників, вони визначають та підтримують культурні стандарти та впливають на розвиток позитивних робочих звичаїв [27].

У програмах також може бути важливою частиною освітній компонент, наприклад, тренінги та семінари, які спрямовані на розвиток та укріплення корпоративної культури. Вони допомагають зрозуміти значення цінностей та стимулюють активну участь у формуванні позитивного образу компанії.

Усі ці аспекти разом становлять комплексний підхід до розробки програм формування позитивної корпоративної культури. Такий підхід сприяє створенню внутрішнього середовища, де кожен працівник відчуває свою важливість, розуміє мету організації та активно сприяє досягненню спільних цілей.

Сприяння взаємній допомозі та підтримці в розв'язанні труднощів є важливою складовою будь-якого успішного робочого колективу. У сучасному бізнес-середовищі, де виклики та завдання можуть бути різноманітними та складними, колективна спроможність взаємно допомагати в рішенні проблем є ключовою для забезпечення стійкості та розвитку організації.

Взаємна допомога базується на усвідомленні того, що кожен член команди має свої сильні та слабкі сторони, і взаємна підтримка в розв'язанні проблем стає ключем до спільного успіху. Це може включати в себе обмін знаннями та навичками, а також активну участь в спільних ініціативах та проектах.

Практика сприяння взаємній підтримці особливо важлива у випадках труднощів або викликів, коли команда стикається з великим завданням чи стресовою ситуацією. У таких моментах важливо, щоб колектив був здатний об'єднуватися, пропонуючи різні точки зору та рішення, та допомагав один одному подолати труднощі.

Підтримка взаємної допомоги може також бути впроваджена через розробку спеціальних програм або ініціатив, спрямованих на обмін ресурсами, знаннями та досвідом. Такі програми можуть створювати платформи для

взаємодії та обміну, а також надавати засоби для залучення до взаємодопомоги [37].

Значущість цього підходу полягає в тому, що він сприяє не лише розв'язанню конкретних проблем, але й створює позитивне робоче середовище, де працівники відчують, що їхні зусилля оцінюються та є важливими для всього колективу.

Загалом, сприяння взаємній допомозі та підтримці в розв'язанні труднощів визначає організацію як дружелюбну та відкриту, де кожен співробітник може розраховувати на підтримку своїх колег та разом працювати над спільними цілями.

Впровадження системи розпізнавання та винагородження за високий рівень психологічної стійкості є важливим кроком у створенні здорового та стійкого робочого середовища. Психологічна стійкість працівників стає ключовим фактором, особливо в умовах високого темпу життя та роботи, де стрес та невизначеність можуть стати загрозою ефективності та гармонії в колективі.

Система розпізнавання психологічної стійкості може включати в себе регулярні оцінки та огляди, де працівники мають можливість виявити свою здатність ефективно керувати стресом, адаптуватися до нових умов та залишатися продуктивними в умовах несприятливих обставин.

Винагородження за високий рівень психологічної стійкості може приймати різні форми, від фінансових бонусів до надання додаткового відпусткового часу чи можливості участі в розвиткових програмах. Такі заохочення допомагають створювати позитивні стимули для працівників та сприяють утриманню високого рівня психологічної стійкості в колективі.

Ключовим аспектом впровадження цієї системи є визнання того, що психологічна стійкість є цінним активом для компанії. Працівники, які володіють цими навичками, можуть бути більш продуктивними, творчими та готовими вирішувати труднощі, що може призвести до покращення робочих результатів та загального благополуччя в колективі [39].

Паралельно з цим, важливо забезпечити працівників інструментами для розвитку психологічної стійкості. Це може включати тренінги, семінари та ресурси для самостійного вивчення, що допоможе зміцнити їхні психологічні ресурси та стратегії копіngu.

Впровадження системи розпізнавання та винагородження за високий рівень психологічної стійкості може визначити організацію як місце, де дбають про благополуччя працівників та визнають їхню важливу роль у досягненні успіхів компанії. Ця ініціатива підкреслює значення психологічного здоров'я в робочому оточенні та сприяє створенню позитивного та підтримуючого робочого клімату.

Проведення тренінгів з комунікаційних навичок та конструктивної зворотної дії є важливою складовою стратегії розвитку персоналу в будь-якій організації. Комунікаційні навички є ключовим елементом успішної взаємодії в колективі, а конструктивна зворотна дія допомагає впроваджувати поліпшення та розвивати професійний потенціал співробітників.

Тренінги з комунікаційних навичок спрямовані на розвиток ефективної та взаємозрозумілої комунікації серед членів команди. Вони можуть включати в себе вправи на розвиток слухацьких навичок, виявлення невербальних сигналів та навичок вираження власних думок з чіткістю та повагою до інших [6].

Окрім цього, тренінги з конструктивної зворотної дії вчать працівників не лише ефективно приймати, але й надавати зворотній зв'язок, який сприяє розвитку та покращенню робочих процесів. Співробітники навчаються аналізувати та висловлювати свої враження, а також надавати конструктивні рекомендації для покращення.

Важливим аспектом таких тренінгів є спроможність вирішувати конфлікти та уникати непорозумінь у комунікації. Учасники вчаться ефективно висловлювати свої думки, а також розуміти погляди та позиції інших членів команди.

Захоплюючі та інтерактивні формати тренінгів створюють атмосферу активної участі та позитивної взаємодії. Рольові ігри, групові вправи та обговорення конкретних ситуацій допомагають учасникам отримати практичні навички та використовувати їх в реальних умовах робочого процесу.

Завдяки тренінгам з комунікаційних навичок та конструктивної зворотної дії, команда отримує інструменти для покращення спілкування, збільшення взаєморозуміння та підвищення загального рівня професійного взаємодії. Це, в свою чергу, сприяє підвищенню ефективності робочого процесу та збереженню позитивного робочого клімату в організації [48].

Висновки до другого розділу

Забезпечення психологічної безпеки для соціальних працівників вимагає комплексного підходу на різних рівнях. Організаційні стратегії включають розробку та впровадження профілактичних програм, що спрямовані на попередження стресу та підтримку психічного здоров'я. До таких програм належать тренінги зі стресового менеджменту, психологічна підтримка та консультування. Також важливо створювати сприятливі умови праці, які забезпечують адекватне розподілення робочого навантаження, можливість відпочинку та відновлення.

Соціальні працівники часто стикаються зі стресовими ситуаціями та високими навантаженнями, пов'язаними з їхньою професійною діяльністю. Для забезпечення їхнього психологічного благополуччя необхідно надавати підтримку в різних формах, наприклад проведення групових сесій психологічної підтримки, індивідуальні консультації з психологом, а також організацію спеціальних програм з профілактики та розвантаження.

Створення підтримуючого середовища в колективі є ключовим аспектом забезпечення психічного здоров'я соціальних працівників. Взаємодія з колегами, відкритість для обговорення проблем та взаємна підтримка

сприяють зменшенню стресу та підвищенню самопочуття. Регулярні комунікації, взаємне розуміння та співпраця допомагають зберігати високий рівень професійного комфорту та психологічної стабільності у робочому колективі.

РОЗДІЛ 3.

ПРОФЕСІЙНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ МЕНТАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ

3.1. Розвиток навичок емоційного інтелекту та самоуправління соціального працівника

Розвиток навичок емоційного інтелекту та самоуправління є ключовим елементом професійної реабілітації та підвищення ментальної стійкості. Тренування в розпізнаванні та ефективному керуванні власними емоціями відіграє важливу роль у покращенні якості життя та досягненні успіху в різних аспектах особистого та професійного життя [23].

Проведення спеціальних тренінгів стає мостом між усвідомленням власних емоцій та їхнім конструктивним використанням. Учасники отримують можливість вивчати свої реакції на різні ситуації, аналізувати їх та розробляти стратегії ефективного управління емоціями. Це сприяє формуванню позитивного підходу до вирішення конфліктів, зменшенню стресу та покращенню міжособистісних відносин.

Одним із ключових аспектів таких тренінгів є навчання особистого самоусвідомлення. Учасники отримують можливість глибше розуміти свої власні потреби, цінності та мети. Це стає фундаментом для конструктивного ставлення до власної особистості, що в свою чергу позитивно впливає на їх професійний розвиток.

Під час тренінгів з емоційного інтелекту акцентується на важливості розвитку емпатії та міжособистісної компетентності. Учасники вчаться розуміти емоційний стан інших людей, що сприяє покращенню комунікації та побудові ефективних відносин на робочому місці.

Не менш важливим є вивчення стратегій самоуправління в емоційно напружених ситуаціях. Учасники отримують інструменти для ефективного

контролю над власними реакціями та вивчають способи збереження ментальної стійкості під час труднощів.

Такі тренінги сприяють не лише підвищенню емоційного інтелекту, але і формуванню внутрішньої рівноваги та відповідальності за власний емоційний стан. Це відкриває шлях до більш успішної професійної кар'єри та задоволеного життя взагалі [46].

Розвиток навичок виявлення та аналізу власних психологічних реакцій є необхідним етапом у процесі становлення особистості та підвищення її ментальної стійкості. Цей аспект тренування спрямований на усвідомлення внутрішніх процесів, що відбуваються в емоційній та психологічній сфері особистості, і на вивчення їхнього впливу на поведінку та прийняття рішень.

Учасники тренінгів мають можливість ретельно досліджувати свої внутрішні реакції на різноманітні стимули та ситуації. Це включає у себе виявлення емоційних відгуків, фізіологічних змін та когнітивних процесів, які виникають в результаті зіткнення з різними життєвими подіями. Такий аналіз допомагає осмислити корінь власних реакцій та їхній вплив на психологічний стан.

Важливим елементом цього тренування є розвиток уміння відрізнити поведінкові відгуки від внутрішніх почуттів та думок. Учасники отримують інструменти для аналізу своїх реакцій на різні ситуації та можливість розуміти, як ці реакції формують їхні внутрішні переконання та взаємодію з навколишнім світом.

Додатково, розвиток навичок виявлення та аналізу власних психологічних реакцій допомагає уникнути автоматичних, необдуманих відповідей на події, що може бути особливо корисним у стресових ситуаціях. Учасники вчаться приділяти увагу своїм реакціям та при необхідності коригувати їх, щоб досягти більш адаптивного та конструктивного підходу до викликів, які вони зустрічають у повсякденному житті [28].

Отже, тренування навичок виявлення та аналізу власних психологічних реакцій є необхідною складовою для забезпечення психологічної стійкості та розвитку особистості в контексті професійної реабілітації.

Використання методів самоаналізу є важливим інструментом для покращення емоційного інтелекту. Цей процес дозволяє особистості систематично розглядати та оцінювати власні емоційні реакції, виявляти закономірності у своєму психологічному стані та розуміти, як ці реакції впливають на їхнє життя та професійну діяльність.

Самоаналіз є динамічним процесом, який дозволяє особистості бути свідомою своїх емоцій та взаємодії з навколишнім світом. Це включає у себе ретельне спостереження за власними реакціями, визначення факторів, які їх викликають, і пошук ефективних стратегій саморегуляції [7].

В процесі самоаналізу особистість може використовувати різноманітні інструменти, такі як щоденники емоцій, записи подій, які викликали сильні емоції, або рефлексії після конкретних ситуацій. Це допомагає створити об'єктивний погляд на свої власні емоційні відгуки і визначити образи думок та переконань, які впливають на них.

Важливим етапом самоаналізу є визначення позитивних та негативних аспектів власного емоційного інтелекту. Це дозволяє особистості розвивати свої сильні сторони та працювати над слабкими. Також, самоаналіз сприяє виявленню зв'язків між емоціями та прийняттям рішень, допомагаючи в уникненні емоційно обумовлених вирішень та конфліктів.

Застосування методів самоаналізу в контексті покращення емоційного інтелекту є важливим етапом самовдосконалення. Цей процес допомагає стати більш освіченим щодо власних емоцій, розвивати навички саморегуляції та створювати сприятливий фундамент для ефективно соціальної взаємодії та професійного успіху.

Застосування стратегій саморегуляції в стресових та емоційно виснажливих ситуаціях є важливим елементом розвитку емоційного інтелекту та забезпечення ментальної стійкості. У цьому контексті, саморегуляція

визначається як здатність ефективно контролювати та модулювати власні емоції, реакції та рівень стресу [9].

В стресових ситуаціях стратегії саморегуляції дозволяють особистості зберігати ясність мислення та приймати обдумані рішення. Однією з ключових стратегій є глибоке дихання, яке сприяє зменшенню фізіологічних ознак стресу, таких як підвищений пульс чи поверхневе дихання. Це допомагає стабілізувати емоційний стан та зменшити напругу.

Іншою ефективною стратегією є практика медитації та управління увагою. Це дозволяє зосередитися на моменті, зменшити негативні думки та відновити емоційну рівновагу. Застосування таких прийомів може допомогти в уникненні перенапруження та виснаження в емоційно інтенсивних ситуаціях.

Для підвищення ефективності саморегуляції важливо розвивати навички позитивного мислення. Це включає в себе переосмислення негативних ситуацій та знаходження позитивних аспектів у будь-якому виклику. Під час стресових ситуацій це може стати важливим інструментом для збереження емоційного комфорту та впорядкування думок.

Суттєвим аспектом є також уміння встановлювати межі та дозволяти собі певний відпочинок у ситуаціях емоційного напруження. Знаходження часу для відновлення енергії допомагає уникнути виснаження та зберегти фізичне та психічне здоров'я.

Отже, застосування стратегій саморегуляції в стресових та емоційно виснажливих ситуаціях є необхідним елементом ефективного управління емоціями та забезпечення психологічної стійкості. Розвиток цих навичок сприяє створенню основи для успішної адаптації та вдосконалення якості життя [11].

Розвиток навичок емпатії та взаєморозуміння в комунікації визнають як критичний аспект в будь-якому соціальному та професійному взаємодії. Емпатія, розуміння та співпереживання по відношенню до емоцій, переживань

та потреб інших грають важливу роль у покращенні міжособистісних відносин та підвищенні рівня ефективності комунікації.

Важливо визнати, що емпатія не обмежується лише відчуттями; це також включає в себе здатність адекватно реагувати та враховувати почуття інших осіб у процесі комунікації. Розвиток цього навичок передбачає уміння відчувати та розуміти емоції інших, а також знаходити способи вираження підтримки та розуміння.

Взаєморозуміння в комунікації вимагає активного слухання та врахування поглядів інших. Це включає в себе не тільки розуміння словесних повідомлень, але і власне врахування того, як та чому інша особа відчувається певним чином. Заохочення відкритого спілкування та висловлення почуттів створює основу для поглибленого розуміння одне одного.

Емпатія в комунікації також передбачає вміння реагувати на емоційні потреби інших. Це може включати в себе поділ позитивних моментів, а також надання підтримки та розуміння у важкі часи. Іншим важливим аспектом є уміння уникати суджень та приймати людей такими, які вони є, що сприяє позитивному та конструктивному спілкуванню.

Всі ці аспекти розвитку навичок емпатії та взаєморозуміння в комунікації сприяють покращенню соціальної клімату та підвищенню рівня взаємодії як у професійному, так і у особистому житті. Ці навички є важливими для будь-якого успішного спілкування, сприяючи створенню позитивного середовища та сприяючи ефективному вирішенню конфліктів [37].

Впровадження елементів ментального тренінгу є значущим кроком у напрямку підтримки психічного здоров'я та підвищення ментальної стійкості. Ментальний тренінг включає в себе різноманітні практики, спрямовані на розвиток психологічних ресурсів та покращення загального самопочуття.

Однією з ключових складових ментального тренінгу є медитація, яка допомагає зосереджувати увагу, знижує рівень стресу та сприяє релаксації. Впровадження регулярної медитаційної практики може значно поліпшити

здатність концентрації та зменшити негативний вплив стресових факторів на психіку.

Ще однією важливою частиною ментального тренінгу є психологічна рефлексія. Це включає в себе самоаналіз та вивчення своїх мислених схем та психічних патернів. Здатність розуміти власні думки та емоції може сприяти зниженню рівня тривоги та депресії, а також сприяти особистісному розвитку.

Крім того, важливим елементом ментального тренінгу є розвиток розуміння важливості "тут і зараз" – уміння жити в моменті. Така практика сприяє уникненню перебільшення негативних сценаріїв майбутнього та розвитку позитивного ставлення до поточних обставин.

Ментальний тренінг може також включати елементи психоосвіти, спрямовані на розуміння та управління власними емоціями. Це допомагає уникнути негативних впливів емоцій на психічне здоров'я та розвиває навички конструктивного вираження почуттів.

Впровадження елементів ментального тренінгу в повсякденне життя є важливою стратегією для зміцнення психічного здоров'я. Це не лише сприяє подоланню стресових ситуацій, але і розвиває внутрішні резерви та покращує якість життя в цілому [8].

Поширення інформації про важливість емоційного інтелекту в професійній діяльності є критично важливим завданням в контексті сучасного світу, де високі рівні міжособистісної взаємодії та соціальної компетентності є ключовими факторами успіху в різних галузях. Емоційний інтелект, що включає в себе усвідомленість власних емоцій, уміння ефективно керувати ними та розуміти емоції інших, має значення не лише для особистого розвитку, але й для професійного успіху.

У різних сферах, таких як керівництво, командна робота, медицина та освіта, вміння розуміти та ефективно реагувати на емоції є ключовим фактором для досягнення високих результатів. Керівники, обладнані високим рівнем емоційного інтелекту, можуть ефективніше мотивувати свої команди, вирішувати конфлікти та вести організацію до успіху [35].

У сфері медицини, де емоційна втома та стресові ситуації є частим явищем, медичний персонал, обладнаний емоційним інтелектом, здатний забезпечувати якісну та підтримуючу опіку. Здатність виявляти емпатію та взаєморозуміння може стати визначальним фактором в наданні ефективної медичної допомоги.

У сфері освіти, вчителі та викладачі з високим рівнем емоційного інтелекту можуть легше розуміти потреби та індивідуальність кожного учня, створюючи оптимальні умови для їхнього розвитку та навчання.

Поширення інформації про важливість емоційного інтелекту слід проводити на різних рівнях суспільства, включаючи освітні програми, тренінги для підприємств та взаємодію в громадських організаціях. Врахування та розвиток цих навичок сприятиме збалансованому та успішному функціонуванню як індивіда, так і колективу, в умовах сучасного динамічного та високотехнологічного оточення.

Сприяння формуванню позитивних емоційних навичок та підходів є ключовою складовою стратегії для забезпечення емоційного благополуччя та психічного здоров'я. Позитивні емоції впливають на загальний стан самопочуття, підвищують ефективність та сприяють адаптації до різних життєвих ситуацій.

Однією з ключових стратегій є активне розвиток оптимістичного погляду на життя. Позитивний настрій та вміння бачити можливості в будь-якій ситуації допомагають враховувати позитивні сторони життя, навіть у складних чи стресових моментах. Такий підхід сприяє формуванню резиліентності та здатності швидко відновлюватися після труднощів.

Зосередження на власних сильних сторонах та досягненнях є ще однією ефективною стратегією. Усвідомлення своїх успіхів та позитивних аспектів свого життя підвищує самооцінку та сприяє позитивному ставленню до себе. Це важливо для формування внутрішнього позитивного діалогу та зняття стресу [22].

Стимулювання соціальної взаємодії та підтримка взаємодії з позитивно налаштованими людьми сприяє розвитку позитивних емоційних навичок. Взаємодія з оптимістичними особистостями може впливати на власний психологічний стан та надихати на досягнення нових цілей.

Важливо враховувати також фізичний аспект позитивного психічного здоров'я. Регулярна фізична активність вивільнює ендорфіни, що сприяють підвищенню настрою та зменшенню рівня стресу. Здоровий спосіб життя, зокрема, збалансоване харчування та налагоджені режими сну, також впливають на емоційний стан.

Таким чином, стимулювання позитивних емоційних навичок та підходів визначається комплексом факторів. Це включає в себе психологічні стратегії, взаємодію з оточуючими, фізичну активність та увагу до основних аспектів здорового способу життя. Такий голістичний підхід сприяє не лише емоційному благополуччю, але і загальному зростанню якості життя [34].

Організація практичних ситуацій для використання емоційного інтелекту в роботі є ключовим аспектом розвитку цих важливих навичок. Практичні вправи сприяють не лише теоретичному засвоєнню концепцій емоційного інтелекту, але і їхньому застосуванню в реальних життєвих ситуаціях.

Один з ефективних методів - це рольові ігри та симуляції, які дозволяють учасникам взаємодіяти в умовах, які можуть стати викликом для їхнього емоційного інтелекту. Наприклад, сценарії, в яких необхідно вирішити конфлікт чи працювати в емоційно напруженій ситуації, можуть служити ефективними інструментами для розвитку навичок саморегуляції та емпатії.

Також, проведення командних тренінгів та проектів, які передбачають спільну роботу, сприяє розвитку емоційного інтелекту у колективі. Учасники вчаться сприймати емоції своїх колег, ефективно комунікувати та вирішувати конфлікти, що сприяє зміцненню командної динаміки [41].

Симуляційні вправи, де учасники стикаються з реальними викликами і повинні виявити емоційну інтелігенцію в процесі прийняття рішень, також є

важливим компонентом. Це може включати в себе сценарії подій, де потрібно ефективно впливати на інших, вирішувати складні завдання або вести переговори.

Крім того, тренінги з емоційного інтелекту можуть включати в себе індивідуальні завдання, наприклад, ведення щоденника емоцій, самостійний аналіз власних реакцій та розробка стратегій саморегуляції.

Важливо, щоб практичні ситуації були спрямовані на реальні виклики, з якими люди можуть стикатися у своїй професійній діяльності. Це допомагає максимально наблизити тренінг до реальності та розвивати конкретні навички, необхідні в конкретній сфері роботи [30].

3.2. Підвищення рівня професійної компетентності соціального працівника

У період воєнного стану особливості ментального здоров'я соціальних працівників виявляються в контексті постійного стресу, великого навантаження та невизначеності. Спілкування з постраждалими, вирішення конфліктних ситуацій та надання психологічної підтримки можуть суттєво впливати на психічний стан фахівців соціальної сфери [27].

Однією з ключових аспектів професійної реабілітації та підвищення ментальної стійкості соціальних працівників в умовах воєнного стану є підвищення рівня професійної компетентності. Систематичне навчання та підвищення кваліфікації з питань соціальної роботи в кризових умовах стає необхідністю для забезпечення якісної допомоги постраждалим та ефективного вирішення соціальних проблем.

Спеціальні навчальні програми, орієнтовані на роботу в умовах воєнного конфлікту, мають включати в себе аналіз психологічних аспектів взаємодії з постраждалими, стратегії емоційного вигорання та методи подолання стресу. Забезпечення соціальних працівників засобами адекватного реагування на

складні ситуації допоможе уникнути виснаження та зберегти їхню ефективність в роботі.

При цьому, важливо враховувати специфіку соціальної роботи в умовах воєнного стану, враховуючи можливі ризики та труднощі, з якими можуть стикатися фахівці. Застосування психологічних технік, орієнтованих на саморегуляцію та підтримку, сприятиме збереженню психічного здоров'я соціальних працівників та покращенню якості їхньої роботи в умовах кризи.

Таким чином, підвищення рівня професійної компетентності соціальних працівників включає в себе не лише теоретичні знання, але й практичні навички, спрямовані на ефективне взаємодію з постраждалими та управління власним емоційним станом в умовах надзвичайних ситуацій [24].

Участь у конференціях, семінарах та тренінгах є невід'ємною складовою стратегії підвищення рівня професійної компетентності соціальних працівників під час воєнного стану. Заходи такого роду створюють унікальні можливості для обміну досвідом та оновлення знань, розширюючи горизонти фахівців і сприяючи їхньому постійному розвитку.

Конференції, які організуються у контексті соціальної роботи в умовах кризи, дозволяють соціальним працівникам здобувати інсайти від провідних експертів, які поділяють свої знання та найкращі практики. Це важливо не лише для засвоєння нової інформації, але й для засвоєння практичних прикладів успішного вирішення проблем у схожих ситуаціях.

Семінари та тренінги стають майданчиком для інтерактивного навчання, де соціальні працівники можуть вдосконалювати свої навички в реальному часі. Це може включати в себе ролеві ігри, взаємодію з експертами та обговорення реальних кейсів, що дозволяє фахівцям відчувати себе більш впевненими в роботі з постраждалими в умовах кризи [38].

Партіципація у подібних заходах також стимулює важливий елемент соціальної взаємодії та співпраці. Взаємодія з колегами та експертами може створити мережу підтримки, де соціальні працівники можуть ділитися своїми

враженнями, викликами та успіхами. Це важливо для підтримання морального духу та психологічного благополуччя фахівців у складних умовах.

Отже, участь у конференціях, семінарах та тренінгах є ефективним інструментом для підвищення професійної компетентності соціальних працівників в період воєнного стану, надаючи їм можливість здобувати нові знання, вдосконалювати навички та збагачувати свій досвід через активний обмін ідеями та практичним досвідом [14].

Розробка індивідуальних планів навчання та розвитку є ключовим елементом стратегії підвищення професійної компетентності соціальних працівників у період воєнного стану. Цей підхід дозволяє забезпечити персонал індивідуалізованими інструментами для розвитку, враховуючи їхні потреби, сильні та слабкі сторони, а також конкретні вимоги та виклики, з якими вони стикаються у своїй професійній діяльності.

Кожен соціальний працівник має унікальні професійні мети та обставини. Розробка індивідуальних планів дозволяє враховувати цю індивідуальність, спрямовуючи зусилля на конкретні аспекти навчання та розвитку, що найбільше відповідають потребам кожного працівника.

Такі індивідуальні плани можуть включати різноманітні елементи, такі як участь у спеціалізованих курсах, менторську підтримку, розвиток міжособистісних навичок та саморефлексії. Кожен план може бути адаптований в залежності від змін у професійному середовищі або особистих потреб працівника [12].

При розробці індивідуальних планів важливо враховувати активну участь працівника в цьому процесі. Це може включати обговорення особистих цілей, визначення областей для подальшого вдосконалення та визначення конкретних кроків для досягнення успіху.

Узгоджені індивідуальні плани навчання і розвитку не лише сприяють зростанню компетентності працівника, але й підвищують його мотивацію та відчуття власної значущості у команді. Такий підхід створює умови для сталого професійного зростання, що важливо в умовах воєнного стану, коли

соціальні працівники стикаються з особливими викликами та завданнями в сфері підтримки та реабілітації.

Підтримка участі соціальних працівників в мережах професійних спільнот та об'єднань є важливою складовою стратегії їхнього розвитку в умовах воєнного стану. Професійні спільноти створюють унікальні можливості для обміну досвідом, здобуття нових знань та підтримки, що стає критичним у сфері соціальної роботи, особливо в періоди кризи [31].

Участь в мережах професійних спільнот дозволяє соціальним працівникам залишатися в курсі актуальних тенденцій та інновацій у своєму галузі. Це може включати в себе обмін найкращими практиками, аналіз сучасних методів роботи та розробку стратегій ефективної допомоги в умовах конфлікту.

Мережі професійних спільнот сприяють встановленню тісних контактів із колегами, експертами та іншими учасниками галузі. Ця взаємодія допомагає не лише розвивати мережу підтримки, але й вирішувати конкретні проблеми та виклики, з якими стикаються соціальні працівники у роботі з постраждалими від воєнних подій.

Спільноти також можуть надавати площу для спільного обговорення етичних питань, що є особливо важливим у ситуаціях кризи, де працівники можуть зіштовхуватися із складними вирішеннями та важливими етичними ділемами.

Отже, підтримка участі соціальних працівників в мережах професійних спільнот та об'єднань має великий потенціал для зміцнення їхньої професійної айдентичності, підвищення якості роботи та покращення ефективності в умовах воєнного конфлікту [40].

Впровадження системи менторства в процес професійного розвитку соціальних працівників є важливою стратегією для обміну досвідом та відпрацювання нових навичок, особливо в умовах воєнного стану. Менторство створює унікальний простір для передачі знань, експертизи та вироблення професійних навичок від досвідченого працівника до нового покоління.

У рамках менторської системи, досвідчені соціальні працівники можуть ділитися своїм знанням та практичним досвідом, надаючи конкретні поради та вказівки для ефективної роботи в умовах кризи. Це особливо важливо, оскільки воєнний стан може створювати унікальні виклики, на які новачки можуть потребувати особливої підготовки та розуміння.

Менторство також дозволяє забезпечити персонал індивідуальним підходом до розвитку, враховуючи конкретні потреби та амбіції кожного працівника. Ментор може визначити персональні мети розвитку, спільно зі своїм підопічним, та розробити конкретний план для досягнення цих цілей.

Крім того, менторство створює можливість для побудови міцних професійних відносин та мережі підтримки. Підопічний може відчувати себе більш підтриманим та підштовхнутим для досягнення своїх цілей, а ментор отримує задоволення від передачі свого досвіду та сприяння у професійному зростанні іншого фахівця.

Отже, впровадження системи менторства в соціальній сфері в умовах воєнного стану може стати ефективним інструментом для підвищення професійної компетентності, сприяючи обміну досвідом та впровадженню нових навичок, що є важливим в умовах надзвичайних ситуацій [49].

Стимулювання науково-дослідної діяльності в галузі соціальної роботи є важливою частиною стратегії підвищення професійної компетентності фахівців, особливо в період воєнного стану. Науково-дослідна робота в цій галузі сприяє розвитку інноваційних підходів до роботи з постраждалими та вирішенню соціальних проблем, що можуть з'являтися в умовах конфлікту.

Участь у наукових дослідженнях дозволяє соціальним працівникам активно застосовувати теоретичні знання в практиці та вдосконалювати свої методи та стратегії роботи. Відкриття нових знань через дослідження може сприяти не тільки розвитку самого фахівця, але і вдосконаленню соціальних програм та послуг для постраждалих.

Стимулювання досліджень може включати в себе надання фінансової підтримки для наукових проєктів, організацію наукових конференцій та

семінарів, а також надання доступу до спеціалізованих ресурсів та бібліотек. Це може сприяти розвитку дослідницького спрямування соціальних працівників та підвищити якість наукових робіт в цій області.

Залучення соціальних працівників до дослідницької діяльності може сприяти обміну передовим досвідом, а також створити умови для колективного розвитку нових ідей та методів роботи. Це, в свою чергу, може мати позитивний вплив на якість соціальних послуг, наданих у зоні конфлікту.

Отже, стимулювання науково-дослідної діяльності в галузі соціальної роботи в умовах воєнного стану є стратегічно важливим елементом для підвищення рівня професійної компетентності, розширення знань та вдосконалення практичних навичок соціальних працівників [16].

Регулярні оцінки індивідуальних та групових досягнень у професійному розвитку є необхідним елементом стратегії підвищення професійної компетентності соціальних працівників, особливо в умовах воєнного стану. Систематичний моніторинг та оцінка навчальних та професійних витрат дозволяють ефективно визначати сильні сторони та області, які потребують подальшого вдосконалення.

Індивідуальні оцінки дозволяють соціальним працівникам отримувати зворотний зв'язок та конкретні рекомендації з покращення їхньої роботи. Це важливо не лише для розвитку конкретного фахівця, але і для адаптації стратегій професійного розвитку до змін у внутрішньому та зовнішньому середовищі.

Групові оцінки, у свою чергу, дозволяють визначити сильні сторони команди та сприяють колективному вирішенню проблем. Аналіз групових досягнень може виявити можливості для спільного навчання та обміну досвідом, що сприяє підвищенню якості роботи у всій соціальній службі.

Регулярні оцінки також важливі для визначення ефективності різних стратегій та програм професійного розвитку, що використовуються в умовах воєнного конфлікту. Це дозволяє адаптувати навчальні плани та методології до конкретних викликів та потреб соціальних працівників у даному контексті.

Узагальнені результати оцінок можуть також стати основою для розробки стратегій управління персоналом та визначення пріоритетів для подальших інвестицій у професійний розвиток. Оцінки створюють можливість для постійного вдосконалення стратегій та підвищення ефективності соціальної роботи в умовах воєнного стану [42].

Підвищення компетентності соціальних працівників в області використання інноваційних технологій стає стратегічно важливим завданням в умовах воєнного стану. Використання передових технологій може значно полегшити процес надання соціальних послуг та підвищити ефективність вирішення соціальних проблем в умовах кризи.

Інноваційні технології можуть включати в себе використання віддалених консультацій, мобільних додатків для взаємодії з клієнтами, електронних систем управління даними та інші рішення, які покращують якість та доступність соціальних послуг. Сучасні інструменти можуть значно полегшити збір та аналіз інформації, що є важливим у воєнних умовах, коли потреба в оперативних та точних даних надзвичайно висока.

Підвищення компетентності в цій області може включати в себе участь у спеціалізованих тренінгах, курсах та семінарах, що охоплюють питання використання технологій в соціальній роботі. Також важливим є практичний аспект – фахівці повинні мати можливість випробовувати нові інструменти та рішення в реальних сценаріях, щоб ефективно їх впроваджувати у свою професійну практику.

Сприйняття інновацій як невід'ємної частини соціальної роботи вимагає розуміння не лише технічних аспектів, але й етичних та конфіденційних питань, пов'язаних із застосуванням сучасних технологій. Тому, підвищення компетентності фахівців включає в себе і вивчення правових та етичних аспектів використання інновацій у соціальній сфері [20].

В цілому, розвиток компетентності в області використання інноваційних технологій є стратегічно важливим для забезпечення якісних та ефективних

соціальних послуг у воєнний період, реагуючи на зростаючі потреби та виклики, які ставлять перед соціальними працівниками в умовах конфлікту.

Сприяння самоосвіті та розвитку особистих інтересів в межах професійної діяльності є ключовим компонентом стратегії підвищення професійної компетентності соціальних працівників, особливо в умовах воєнного стану. Визнання важливості постійного самовдосконалення та особистого зростання працівників є визначальним для успішного впровадження сучасних підходів у соціальну роботу.

Самоосвіта є механізмом, який дозволяє соціальним працівникам активно вивчати нові тенденції, методи та технології в своїй галузі. Забезпечення доступу до різноманітних навчальних ресурсів, електронних платформ та онлайн-курсів стимулює самостійне навчання та підвищує рівень експертизи фахівців.

Розвиток особистих інтересів в межах професійної діяльності може включати в себе індивідуальний підхід до навчання та допомогу працівникам у визначенні напрямків, які вони вважають найбільш цікавими та перспективними. Це може бути сприяння у виборі спеціалізацій, участь у проектах, що відповідають особистим інтересам, та підтримка в освоєнні нових навичок, які розширюють спектр професійної компетентності.

Умови для саморозвитку можуть включати створення індивідуальних планів розвитку, підтримку участі у конференціях, вебінарах та тренінгах, а також створення мережі менторів, які надають експертну допомогу та поради.

Сприяння самоосвіті та розвитку особистих інтересів в професійній діяльності сприяє не лише збагаченню знань та вмінь, але і підтримує особистість працівника, стимулюючи його активну участь у власному професійному зростанні [20].

3.3. Психологічна реабілітація та підтримка після воєнного стану соціального працівника

Створення програм психологічної реабілітації для соціальних працівників після воєнного стану є важливою складовою забезпечення їхнього ментального здоров'я та підвищення ментальної стійкості. Нижче подані кілька ключових елементів, які можуть бути враховані при розробці таких програм:

1. Оцінка потреб: Початкова фаза передбачає оцінку ментального стану соціальних працівників. Застосування тестів, опитувань та інших інструментів допоможе з'ясувати основні проблеми та потреби.

2. Індивідуалізовані підходи: Розробка програм повинна враховувати індивідуальні особливості та досвід кожного працівника. Підходи до реабілітації повинні бути адаптовані до конкретних ситуацій та потреб.

3. Психотерапія: Надання психотерапевтичної підтримки, включаючи індивідуальні та групові сесії, допомагає працівникам виражати свої емоції та робити конструктивні висновки зі своїх досвідів.

4. Тренінги та навчання: Організація тренінгів щодо стресових ситуацій, емоційного управління та підвищення робочої ментальної стійкості може значно полегшити адаптацію до нових умов.

5. Мережа підтримки: Створення мережі підтримки для соціальних працівників, включаючи колег, сім'ю та фахівців, які можуть надавати консультації та підтримку.

6. Фізична активність: Включення фізичної активності в програми реабілітації допомагає знижувати рівень стресу та підтримує загальне фізичне та психічне здоров'я.

7. Моніторинг і оцінка: Постійний моніторинг ефективності програм, внесення коректив при необхідності та забезпечення доступу до оцінки ментального здоров'я є важливими компонентами.

8. Інтеграція з існуючими службами: Програми повинні взаємодіяти з існуючими службами психічного здоров'я та соціальної підтримки для забезпечення повноцінного та комплексного підходу.

Розробка і впровадження таких програм може значно покращити ментальне здоров'я соціальних працівників та сприяти їхній професійній реабілітації після воєнного стану [2].

Доступ до індивідуальних консультацій та терапії визнається ключовим елементом програм психологічної реабілітації для соціальних працівників після періоду воєнного стану. Індивідуальні консультації та терапія надають можливість працівникам ефективно висловлювати свої емоції, аналізувати власні думки та сприяють виявленню особистих стресових факторів.

У рамках індивідуальних консультацій, соціальні працівники можуть безпечно ділитися своїми досвідами та висловлювати будь-які турботи. Терапевт чи консультант працює з кожним працівником, надаючи емоційну підтримку, допомагаючи виявляти причини стресу та спільно розробляючи стратегії покращення психологічного стану.

Такий індивідуальний підхід дозволяє адаптувати терапію до конкретних потреб та особистих особливостей кожного соціального працівника. Крім того, в процесі індивідуальних консультацій може відбуватися робота над розвитком особистісних навичок, таких як ефективне управління стресом, підвищення самопізнання та встановлення здорових механізмів допінгу [36].

Важливим елементом індивідуальної терапії є створення довірчого відношення між працівником та терапевтом. Це дозволяє відчувати безпеку в вираженні власних почуттів та висловленні потреб, що сприяє більш ефективному протистоянню стресу та покращенню психічного здоров'я.

Надання доступу до індивідуальних консультацій та терапії є важливим кроком у відновленні та підтримці ментальної стійкості соціальних працівників, які стали свідками воєнних подій.

Стимулювання участі у груповій психотерапії є значущим аспектом програм психологічної реабілітації для соціальних працівників, які пережили період воєнного стану. Групова терапія створює простір, де працівники можуть вільно обмінюватися своїми досвідами та враженнями, знаходячи підтримку та розуміння серед своїх колег.

Участь у груповій психотерапії дозволяє соціальним працівникам відчувати себе частиною спільноти, де вони можуть поділитися своїми турботами та допомагати один одному у вирішенні проблем. Групова динаміка може створити позитивний вплив на самооцінку та сприяти відчуттю приналежності до команди, що є важливим для професійного відновлення.

В процесі групової терапії, учасники отримують можливість побачити, як інші розглядають та реагують на подібні ситуації. Це сприяє розумінню того, що їхні емоції та реакції – нормальна частина процесу відновлення. Взаємодія з іншими членами групи може допомогти розкрити нові підходи до проблем та розширити репертуар копінг-стратегій [38].

Групова психотерапія також надає можливість встановлення підтримуючих відносин серед учасників. Взаємодія в рамках групи створює сприятливий клімат для розвитку довіри та взаємопідтримки, що може виявитися ефективним фактором у процесі психологічної реабілітації.

Визначення та врегулювання робочого навантаження – це необхідний елемент стратегії професійної реабілітації соціальних працівників після воєнного стану, спрямованої на запобігання вигорання. Робота в умовах воєнного конфлікту може викликати значний стрес та психологічне напруження, тож важливо створити умови, які сприятимуть відновленню емоційного стану та уникненню вигорання.

Визначення оптимального робочого навантаження передбачає аналіз завдань та відповідальностей соціальних працівників. Це дозволяє враховувати їхні індивідуальні здібності, ресурси та потреби. Регулювання обсягу роботи допомагає уникнути перевтомленості та забезпечити ефективну роботу, а також зменшити ризик виникнення психічних проблем.

Важливим елементом цього процесу є врахування факторів, які впливають на робочий та особистий життєвий баланс соціальних працівників. Це включає не лише кількість завдань, але й їхню складність, терміни виконання та підтримку, яку отримують працівники від свого оточення [39].

Працевлаштування з врахуванням індивідуальних потреб та можливостей дозволяє підтримувати оптимальний робочий темп, що є ключовим для психологічної стійкості. Забезпечення можливостей для перерв та відпочинку, а також регулярних оцінок робочого навантаження допомагають уникнути вигорання та сприяють збереженню професійної ефективності соціальних працівників.

Організація вихідних та рекреаційних заходів є важливою складовою програм психологічної реабілітації соціальних працівників, які пережили воєнний стан. Відновлення фізичного та психічного стану через відпочинок та розваги стає ключовим аспектом забезпечення їхнього загального благополуччя.

Вихідні заходи можуть включати екскурсії, тури та інші форми відпочинку в природному оточенні. Природа має позитивний вплив на психічне здоров'я, сприяє релаксації та відновленню емоційного балансу. Відпочинок на свіжому повітрі сприяє зниженню рівня стресу та втоми.

Рекреаційні заходи можуть також включати спортивні події, тимчасові виставки, майстер-класи та інші культурні заходи. Вони створюють можливості для розваг та соціальної взаємодії, що сприяє психосоціальному відновленню працівників [24].

Організація таких заходів має сприяти вихідцям узяти перерву від робочих обов'язків, дозволяючи їм зануритися в приємні та відновлюючі заняття. Такі ініціативи також сприяють зміцненню внутрішнього командного дусу, покращуючи взаємопорозуміння та сприяючи створенню позитивного робочого середовища.

Завдяки організації вихідних та рекреаційних заходів, соціальні працівники можуть не лише відновити свій емоційний стан, а й зберегти

витривалість та ефективність у професійній діяльності, що є важливим для подальшої професійної реабілітації.

Забезпечення доступу до ресурсів з психологічної підтримки та кризового втручання є критично важливим для соціальних працівників, особливо в період після воєнного стану. Ситуації, пов'язані з військовими конфліктами, можуть залишити глибокий слід на психічному здоров'ї працівників, і доступ до професійної підтримки є ключовим елементом їхнього відновлення.

Ресурси з психологічної підтримки можуть включати онлайн-консультації, телефонні лінії допомоги та призначення фахівців для індивідуальної терапії. Це надає можливість соціальним працівникам отримувати підтримку та консультування, навіть якщо вони фізично віддалені від місць надання психологічної допомоги.

Крім того, система кризового втручання повинна бути доступною для працівників, які можуть стикатися з екстремальними ситуаціями або кризовим стресом. Швидкий та ефективний доступ до таких ресурсів може врятувати життя та запобігти подальшим травмам [18].

Важливим елементом є також підтримка в разі виникнення кризових ситуацій на робочому місці. Організації повинні створити механізми для швидкого реагування на стресові ситуації та надання допомоги в плануванні подальших кроків щодо психологічної реабілітації.

Забезпечення доступу до таких ресурсів стає основною ланкою системи підтримки, що спрямована на підтримку ментального здоров'я соціальних працівників і сприяє їхньому ефективному відновленню після періоду воєнного стану.

Сприяння участі соціальних працівників в програмах самопомоги та групах підтримки є ключовим аспектом їхньої психологічної реабілітації після періоду воєнного стану. Участь в таких програмах надає можливість спілкуватися з однодумцями, обмінюватися досвідом та отримувати взаємну підтримку в безпечному і розуміючому середовищі.

Програми самопомоги можуть включати різноманітні методи, такі як медитація, техніки дихальної гімнастики, арт-терапія та інші підходи, спрямовані на зниження рівня стресу та відновлення емоційного балансу. Ці програми надають можливість працівникам власноруч впливати на своє фізичне та психічне здоров'я.

Групи підтримки в свою чергу створюють платформу для відкритого обговорення труднощів, з якими стикаються соціальні працівники. У цих групах, учасники можуть відчувати взаємне розуміння та підтримку, обговорюючи свої власні стресові ситуації та способи їх подолання.

Забезпечення сприятливого середовища для участі у програмах самопомоги та групах підтримки допомагає працівникам відчувати себе частиною спільноти, що розуміє їхні унікальні виклики та допомагає відновити самооцінку та віру в свої сили [13].

Реалізація системи періодичного моніторингу психічного здоров'я є важливою складовою стратегії довгострокової психологічної підтримки для соціальних працівників, які пройшли період воєнного стану. Така система дозволяє не лише вчасно виявляти можливі проблеми у ментальному здоров'ї працівників, але й впроваджувати індивідуалізовані стратегії підтримки.

Періодичний моніторинг може включати в себе проведення анкетувань, спеціальних інтерв'ю або психологічних тестів, які дозволяють оцінювати стан емоційного благополуччя та рівень стресу. Результати цих оцінок можуть служити основою для розробки індивідуальних підходів до психологічної підтримки.

Важливою складовою системи моніторингу є інформаційна конфіденційність, щоб працівники мали впевненість в безпеці та відсутності негативних наслідків в разі виявлення психічних проблем. Заходи повинні бути спрямовані на покращення психологічної безпеки та створення довіреного середовища для відкритого спілкування.

Регулярність моніторингу також важлива, оскільки це дозволяє вчасно виявляти зміни в психічному стані працівників та адаптувати підходи до їхньої

підтримки відповідно до змін у життєвій ситуації. Це може включати не лише виявлення проблем, але й оцінку ефективності психологічної реабілітації та корекцію стратегій, якщо це необхідно.

Реалізація такої системи стає ефективним інструментом для підтримки психічного здоров'я соціальних працівників та забезпечення їхньої стабільності та високої якості професійної діяльності [5].

Визначення індивідуальних потреб та розробка індивідуальних планів психологічної підтримки є важливим етапом в програмі реабілітації соціальних працівників, які пережили період воєнного стану. Кожен працівник може стати учасником унікальних воєнних ситуацій, і, отже, його потреби та виклики можуть значно відрізнятися.

Розпочинаючи з індивідуального визначення потреб, психологи та терапевти можуть проводити глибокі консультації з кожним працівником. Це включає вивчення його емоційного стану, ідентифікацію травматичних подій, які можуть вплинути на психічне здоров'я, та визначення конкретних потреб у підтримці.

На основі цієї інформації розробляються індивідуальні плани психологічної підтримки. Ці плани враховують особливості особистості, рівень стресу, індивідуальні ресурси та сильні сторони. Вони можуть включати в себе різноманітні психотерапевтичні підходи, а також методи самопомоги та саморегуляції, спрямовані на забезпечення ефективної підтримки.

Розробка індивідуальних планів вимагає гнучкості та врахування змін у стані працівника. Також важливо враховувати його професійні завдання та внутрішні ресурси, які можуть бути задіяні для поліпшення психічного благополуччя [4].

Цей індивідуально орієнтований підхід в процесі реабілітації сприяє зростанню ментальної стійкості соціальних працівників, підвищує їхню самосвідомість та допомагає створити оптимальні умови для психологічного відновлення.

Висновки до третього розділу

Один із ключових аспектів професійної реабілітації та підвищення ментальної стійкості у соціальних працівників – це розвиток навичок емоційного інтелекту та самоуправління. Тренування емоційного інтелекту допомагає розпізнавати, розуміти та ефективно керувати власними емоціями, а також взаємодіяти з емоціями інших людей. Наприклад, розвиток навичок самоспостереження, самоконтролю, емпатії та ефективного спілкування. За допомогою тренування емоційного інтелекту, соціальні працівники можуть краще розуміти свої власні реакції на стрес та труднощі, а також знаходити більш адаптивні стратегії для їх подолання.

Ще одним важливим аспектом професійної реабілітації є підвищення рівня професійної компетентності. До нього відноситься постійне навчання та підвищення кваліфікації у відповідності з останніми тенденціями у соціальній роботі, психології та інших суміжних областях. Зокрема, програми навчання, до яких належать тренінги зі стресового менеджменту, курси з психологічної підтримки, а також спеціалізовані семінари з роботи зі стресовими ситуаціями. Підвищення рівня компетентності допомагає соціальним працівникам ефективніше впоратися з викликами, з якими вони зіштовхуються у своїй професійній діяльності.

Для соціальних працівників, які пройшли через воєнні конфлікти або були свідками воєнних дій, особливо важливою є психологічна реабілітація та підтримка – індивідуальні та групові сесії терапії, спеціальні програми з психологічної підтримки, а також підключення до мережі психологічних і психотерапевтичних служб. Психологічна реабілітація допомагає вирішувати психологічні травми та стрес, пов'язані з воєнними подіями, та сприяє покращенню якості життя соціальних працівників.

ВИСНОВКИ

Науковий аналіз досліджуваної проблеми та результатів проведеної роботи, відповідно до завдань дослідження, дає підстави зробити наступні висновки.

1. В умовах воєнного стану вивчення ментального здоров'я стає особливо актуальним завданням, оскільки воєнні події та кризові ситуації можуть масово впливати на психічний стан населення, а особливо соціальних працівників, які безпосередньо працюють з людьми, що постраждали від воєнних дій.

Визначення поняття ментального здоров'я є ключовим аспектом для розуміння його значення та впливу на життя людини. Ментальне здоров'я описується як стан психічного благополуччя, що включає в себе емоційну стійкість, внутрішню рівновагу та здатність до адаптації до різних життєвих ситуацій. Це не просто відсутність психічних розладів, але й активний процес самовдосконалення, розвитку та успішної адаптації до оточуючого середовища.

Складові ментального здоров'я можуть включати різні аспекти психічного функціонування людини: емоційна стійкість, психологічна гнучкість, самооцінка та самоприйняття, соціальна взаємодія, когнітивні функції.

2. Ментальне здоров'я соціальних працівників під впливом різних факторів може переживати як позитивні, так і негативні зміни. Деякі з головних факторів, що впливають на їх ментальне здоров'я, включають наступне:

- Високу робочу навантаженість, постійний стрес та надмірний обсяг роботи можуть призвести до виснаження, тривожності та вигорання у соціальних працівників.

- Працю з вразливими категоріями населення може призвести до емоційного перевантаження, спричиняючи стрес, тривогу та відчуття безпорадності.
- Соціальні працівники можуть бути свідками насильства або стикатися з травматичними ситуаціями, що може призвести до посттравматичного стресового розладу та інших психологічних та психічних проблем.
- Низька оплата праці та відсутність визнання можуть призвести до втрати мотивації та відчуття невпевненості у своїх здібностях.
- Недостатність фінансових, людських та матеріальних ресурсів, а також обмеженість можливостей для професійного розвитку можуть стати перешкодою для ефективної роботи та вплинути на ментальне благополуччя працівників.

Розуміння цих факторів допомагає організаціям та установам розробляти стратегії підтримки та захисту ментального здоров'я соціальних працівників.

3. Ментальне здоров'я соціальних працівників під час воєнного стану стає особливо важливим аспектом, оскільки вони працюють у складних та стресових умовах, де їм доводиться стикатися з великим навантаженням, емоційно важкими ситуаціями та підвищеним ризиком для власної безпеки.

У таких умовах соціальні працівники можуть зазнавати психологічного дискомфорту, стресу, а також відчувати загрозу для власного життя та безпеки своєї родини. Стресові ситуації, пов'язані з військовим конфліктом, можуть викликати у працівників виснаженість, тривожність, депресію, а також порушення сну та концентрації.

Загалом, дослідження особливостей ментального здоров'я соціальних працівників у період воєнного стану є важливим кроком у розумінні та вирішенні проблем, з якими має справу ця категорія фахівців. Відповідно до отриманих результатів, можна сформулювати конкретні рекомендації для подальших заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та

підвищення робочого комфорту соціальних працівників у періоди воєнного стану.

До цих рекомендацій належить: проведення психологічних тренінгів та консультацій, які допомагають управляти стресом та адаптуватися до складних умов. Також важливою є підтримка колег та створення підтримуючого середовища роботи, де працівники можуть ділитися своїми емоціями та досвідом. Крім того, розробка та впровадження програм підтримки ментального здоров'я на рівні установ та організацій також може бути ефективним заходом для забезпечення благополуччя соціальних працівників під час воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Burns, T., & Firth, M. (2017). *Outreach in Community Mental Health Care: A Manual for Practitioners*. Oxford University Press.
2. Carpenter, J. and Barnes, D. (2001) 'Integrating health and social welfare services', in Thornicroft, G. and Szukler, G. (eds), *Community Psychiatry*, Oxford, Oxford University Press.
3. Craig, S., Frankford, R., Allan, K., Williams, C., Schwartz, C., Yaworski, A., ... & Malek-Saniee, S. (2016). Self-reported patient psychosocial needs in integrated primary health care: A role for social work in interdisciplinary teams. *Social work in health care*, 55(1), 41-60.
4. Middleton, H. (2017). Community Mental Health Teams: Interacting Groups of Citizen-Agent? In *Mental Health Uncertainty and Inevitability* (pp. 167-198). Palgrave Macmillan, Cham.
5. Radburn, T. (2018). I'm a social worker who has been specially trained to handle mental health crises – this is what my life is actually like. Retrieved from <https://www.independent.co.uk/voices/mental-health-crisis-worldsocial-work-day-depression-anxiety-support-community-care-a8264666.html>
6. Ritchie, H., & Roser, M. (2018). *Mental Health*. Retrieved from <https://ourworldindata.org/mental-health>
7. WHO. (2019). Prevalence of mental disorders. Retrieved <http://www.euro.who.int/en/healthtopics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources>
8. Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Піскун В.М. Основи дитячої патопсихології: навч. посіб /Н.Ю. Максимова, К.Л. Мілютіна, В.М. Піскун. — К.: Перун, 1996. — 463 с.
9. Україна приєдналась до Європейської декларації щодо охорони психічного здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

- <http://www.likar.info/novosti-Ukrainy/news9322-ukrayina-prijednalas-do-vevropeskojy-deklaratsiyischodo-ohoroni-psiichnogo-zdorovya/>.
- 10.Галецька І.І., Климанська Л.Д., Кліманська М.Б., Горошенко М.В. Переживання та поведінка молоді в умовах карантину COVID-19: страх чи внутрішня мотивація детермінують превентивну поведінку / І.І. Галецька, Л.Д. Климанська, М.Б.Кліманська, М.В. Горошенко // THE PSYCHOLOGICAL JOURNAL. – 2020. –Vol. 64. – С. 36-52
 - 11.Зінченко Т. П. Когнітивна та прикладна психологія / Т. П. Зінченко. - М .: МОДЕК, 2000 р. - 608 с.
 - 12.Кириленко Т. С. Психологія: Емоційна сфера особистості: навч.посібн. / Т. С. Кириленко. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
 - 13.Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник: ТОВ «Видавництво «Логос». — 207 с.
 - 14.Барабанова М. В. Вивчення психологічного змісту синдрому «емоційного вигорання» : Вісник МГУ. – сер. 14, Психологія. – 2010. - №1. – с. 54- 58.
 - 15.Бойко В. В. Синдром емоційного вигорання в професійному спілкуванні. - СПб., Добродійко, 1999 .
 - 16.Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Теорія і практика професійного психологічного відбору: Навчальний посібник для студ. ВНЗ. К. : НікаЦентр, 2006. - 536 с.
 - 17.Думанська Г. Синдром емоційного вигорання у педагогів : Психолог. – 2010. – № 45. – С. 3-5.
 - 18.Єгорова Є. Феномен емоційного вигорання та його прояви в професійній діяльності педагогічних працівників закладів профтехосвіти : Педагогіка і психологія. Вісник АПН. – 2010. – № 4. – С. 66-73.
 - 19.Зайчикова Т. В. Вплив синдрому «емоційного вигорання» на професійне становлення педагога. Теоретикометодологічні проблеми генетичної психології: матер.міжнар. наук. конф., присвяченої 35–річчю наукової

- та педагогічної діяльності академіка С. Д. Максименка (17–18 грудня 2001 р., м. Київ). – Т. 4. – К.: Міленіум, 2002. – С. 131–135.
20. Калосин В.Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. Практична психологія та соціальна робота :– 2004, – № 9. – С. 60-66.
21. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
22. Опанасенко Л.А. Психодіагностика психічних розладів та їх реабілітація. Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського. Миколаїв: Іліон, 2018. 153 с.
23. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. Наука і освіта. 2016. № 5. С. 46–52.
24. Соціально – психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : ІмексЛТД, 2019. 220 с.
25. Кокун О. М. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій. – 2015. 224 с.
26. Miles D. 2003 Suicide rates elevated among [Operation] Iraqi Freedom troops; 2004 rates dip. American Forces Press Service. March 25, 2004. Available at: <http://www.defenselink.mil/news/newsarticle.aspx?id=27000>. Accessed August 4, 2010.
27. Miles D. Army suicide rate in combat zones elevated. American Forces Press Service. March 26, 2004. Available at: <http://usmilitary.about.com/cs/terrorism/a/arsuicide.htm>. Accessed August 4, 2010.
28. Martinez M. Army's suicide rate has outside experts alarmed: most died serving in Iraq after major combat phase. Baltimore Sun. December 30, 2003. Available at: <http://www.commondreams.org/headlines03/1230-01.htm>. Accessed August 4, 2010.

29. Chedekel L, Kauffman M. Army's suicide struggles continue: 2006 rate of self-inflicted deaths in Iraq could exceed record set in 2005. Hartford Courant. January 31, 2007. Available at: [unfitstrugglescont-jan31-2007,0,4648693](http://www.hartfordcourant.com/story/unfitstrugglescont-jan31-2007,0,4648693). story. Accessed August 4, 2010.
30. Swann S, Berry T. Task Force 30th Medical Brigade Commander's Overview: OIF 05-07. ERMIC Medical Service Corps Conference, Grassau, Germany, November, 2006.
31. Starr B. Army: HBO documentary could trigger stress disorder. CNN. May 15, 2006. Available at: <http://www.cnn.com/2006/SHOWBIZ/TV/05/15/baghdad.ER/index.html>. Accessed August 4, 2010.
32. McGirk T. Collateral damage or civilian massacre in Haditha? Time. March 19, 2006. Available at: <http://www.time.com/time/world/article/0,8599,1174649,00.html>. Accessed August 4, 2010.
33. Курова А. Технологічний підхід в дослідженні психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2022. № 2. С. 46–50.
34. Лазорко О., Шевцова Т. Дослідження психоемоційних станів підлітків із різним рівнем резильєнтності під час війни. Psychological Prospects Journal. 2022. № 40. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz> (дата звернення: 23.02.2023)
35. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях : дисертація. Київ, 2018. 227 с.
36. Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки : тези доповідей XV Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, м. Київ, 8–9 квітня 2015 року, НАУ / ред. М. Кулик та ін. Київ : НАУ, 2015. 432 с.

37. Психологія слідчої діяльності : навч. посібник / В. Г. Андросюк, О. М. Корнєв, О. І. Кудерміна та ін. ; за заг. ред. Л. І. Казміренко. К. : Правова єдність, 2009. 200 с.
38. Сивогракова З. А. Проблема індивідуально-психологічних факторів поведінки, що спрямована на подолання складних життєвих ситуацій. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. № 3. С. 96–101.
39. Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В., Ковальчук О.С., Федосова Г.Л., Філатова О.Ф., Філь О.А. Дослідження синдрому професійного вигорання” у вчителів. – К.: «Міленіум», 2004. – 24с
40. Ложкін Г.В. Психологія праці. Хмельницький: ХНУ, 2013. – 191с.
41. Мусій О. С. Інноваційні підходи до організації психологічної допомоги при стресовому розладі / О. С. Мусій, І. Я. Пінчук // Методичні рекомендації / Український вісник психоневрології. – Київ, 2014. – с.12-17.
42. Назарук Н. В. Психопрофілактика феномена «згорання» / Н. В. Назарук // Джерела. – Івано-Франківськ: ОППО, 2003. – №3(35). – с.48-55
43. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
44. Максименко С.Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості. Педагогічний процес: теорія і практика: 36. наук. пр. К.: ЕЗКМО, 2005. Вип. 3. - С. 343-361.
45. Роджерс К. Вигляд на психотерапію. Становлення людини. - М.: Би. і., 1994. - 419 с
46. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – XXI, 2009. – 296 с.
47. Ходирєва Н.В. Психологічні чинники здоров'я: Актуальні проблеми практичної психології. - СПб., 1992. - 315 с.

48. Balashov E., Pasichnyk I. & Kalamazh R. (2018). Psychological, Emotional and Social Wellbeing and Volunteering: A Study on Italian and Ukrainian University Students. *Youth Voice Journal*, #8. URL: <https://youthvoicejournal.com/2018/11/20/psychological-emotional-and-social-wellbeing-andvolunteering-a-study-on-italian-and-ukrainian-univer/>
49. Ryan, R. & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being. *Annual Review of Psychology*. Vol. 52. 141–166.
50. Ryff C. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. № 6, Vol. 57. P. 1069–1081.
51. Злобіна О., Тихонович В. Суспільна криза і життєві стратегії особистості. К.: Стилос, 2001. 238 с.
52. Українське суспільство 1992–2008. Соціологічний моніторинг / за ред. В. Ворони, М. Шульги. К.: Інститут соціології Інститут соціології НАН України, 2008. 656 с.
53. Борневассер М. Стрес в умовах праці // Психічні стани. Хрестоматія. — СПб.: Питер, 2000. — С.101-103.
54. Валуйко О. М., Гошкодеря О. В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. – К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008 - 87 с.
55. Помиткіна Л.В. Прийняття рішень як фактор стресової ситуації для суб'єкта праці в особливих умовах діяльності / Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В.Помиткіної, Т.В.Вашеки, О.В.Сечейко. – К.: Аграр Медіа Груп, 2017. – С.228-232.
56. Помиткіна Л.В. Психодинамічна неконгруентність особистості: діагностика, корекція та консультування / Монографія. – К.: Книжкове видавництво НАУ, 2007. – 180 с.

57. Помиткіна Л.В. Психологія професійної самореалізації особистості // Гуманітарні проблеми становлення сучасного фахівця: Матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конфер.: В 3-х т. – К.: НАУ, 2006. – Т. 1 – С. 148 – 149.
58. Шебанова, В. І., & Діденко, Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2017. Вип. 39. С. 368–379.
<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.368-379>
59. Brook C.A., Willoughby T. Social Anxiety and Alcohol Use Across the University Years: Adaptive and Maladaptive Groups // *Developmental Psychology*. 2016. Vol. 52. No.5. P. 835-845.
60. Yeung N.C.Y., Lu Q., Wong C.C.Y., Huynh H.C. The Roles of Needs Satisfaction, Cognitive Appraisals, and Coping Strategies in Promoting Posttraumatic Growth: A Stress and Coping Perspective // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*. 2016. Vol. 8. № 3. P. 284-292.

ДОДАТКИ**Додаток А**

**МЕТОДИКА «ШКАЛА ПОЗИТИВНОГО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я»
(POSITIVE MENTAL
HEALTH SCALE (PMH-SCALE)) (J. LUKAT, J. MARGRAF, R. LUTZ,
W. M. VAN DER VELD, & E. S. BECKER) (адаптація Л. М. Карамушки,
О. В. Креденцер,
К. В. Терещенко)**

(Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія, 3-4(27), 85-94. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>)

Загальна характеристика методики:

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker) включає 9 тверджень, використовується 4-бальна оціночна шкала. Методика дає можливість визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я, що є дуже суттєвим, оскільки позитивно «забарвлює» життєву активність людини, що дозволяє, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми.

Інструкція для учасників опитування:

Дайте, будь ласка, оцінку зазначених психічних станів, які можуть виникати у Вас під час конфліктної ситуації, та зробіть позначку у відповідній колонці таблиці бланка для відповідей.

Спробуйте, будь ласка, бути відвертими, пам'ятаючи, що Ваша відповідь має відображати реальний, а не бажаний психічний стан.

Текст опитувальника:

№ з/п	Психічний стан	Так	Не знаю	Ні
1	Не почуваюся впевненим	2	1	0
2	Нерідко червонію через дрібниці	2	1	0
3	Мій сон неспокійний	2	1	0
4	Легко впадаю в тугу	2	1	0
5	Турбуюся через неприємності, які існують поки що лише в моїй уяві	2	1	0
6	Мене лякають конфлікти	2	1	0
7	Люблю «порпатися» у власних недоліках	2	1	0
8	Мене легко переконати	2	1	0
9	Я самовразливий	2	1	0
10	Важко витримую час очікувань	2	1	0
11	Нерідко мені здається безвихідною ситуація, з якої насправді можна знайти вихід	2	1	0
12	Неприємності дуже мене засмучують	2	1	0
13	У разі великих неприємностей я схильний до самозвинувачувань	2	1	0
14	Нещастя й невдачі нічого мене не навчили	2	1	0
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною	2	1	0
16	Я часто почуваюся беззахисним	2	1	0
17	Іноді я відчуваю відчай	2	1	0
18	Зазнаю почуття розгубленості перед труднощами	2	1	0
19	Іноді, у важкі хвилини, поведжуся як дитина,	2	1	0

	хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки власного характеру невиправними	2	1	0
21	Залишаю за собою останнє слово	2	1	0
22	Нерідко під час розмови перебиваю співрозмовника	2	1	0
23	Мене легко розсердити	2	1	0
24	Полюбляю робити зауваження	2	1	0

Обробка та інтерпретація результатів:

Усі твердження, що входять до складу тесту й описують психологічні стани особистості, поділяються на чотири парні групи:

- перша група (питання № 1–10) – характеризують тривожність;
- друга група (№ 11–20) – фрустрацію;
- третя група (№ 21–30) – агресивність;
- четверта група (№ 31–40) – ригідність.

Відповіді респондентів, відповідно до визначеної групи, розподіляються за кожним психічним станом, після чого підраховується частота його виявлення у кожній групі.

Тривожність:

0–7 балів – Ви не тривожні.

8–14 балів – середня тривожність, рівень допустимий. 15–20 балів – Ви надто тривожні.

Фрустрація:

0–7 балів – Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів.

8–14 балів – середній рівень фрустрації.

Заняття з елементами тренінгу

Ментальне здоров'я: як не «розсипатись» під час війни.

Мета: ознайомити керівників гуртків з поняттям «ментальне здоров'я», формувати цілісне ставлення до свого здоров'я, розвитку, самоусвідомлення, самоаналізу, самоповаги як необхідних складових здоров'я педагогів в сучасних умовах сьогодення.

Обладнання: фліпчарт, папіл А4, різнокольорові олівці, кульки, мушлі, камінці, пісок, вода.

Сьогодні ми будемо говорити про те, що є дуже важливим у нашому житті. Водночас говорити про це доволі складно, бо ми не можемо це відчутти на дотик, ми не можемо виміряти це лінійкою, адже це наше металне здоров'я, а зокрема, духовний саморозвиток в умовах воєнного стану.

На превеликий жаль, ми повинні слідкувати за трагічними подіями, які відбуваються в нашій країні та сигналами тривоги. Тому важливо вміти та знати як подбати про власне психічне здоров'я.

Наш ресурс – наша зброя. Ми маємо зберігати адекватний психічний стан, щоб допомогти собі і тим, хто цього потребує. Головне для нас зараз – вміти сформувати міцну внутрішню опору, яка дасть змогу протистояти умовам сьогодення...

Перш ніж перейти до тренінгу, ми обговоримо правила роботи:

- Активна участь кожного
- Мобільна тиша
- «Піднята рука»
- Повага до думки іншого

- Слухати та чути
- Довірче спілкування
- Спілкування за принципом «Тут і зараз»

Вправа «Очікування»

Мета: Емоційно налаштувати на роботу.

Учасникам пропонується вибрати одну карту з МАК колоди «Монстрики відчуттів», яка символізує ваші відчуття на даний час.

Кожен проговорює свої відчуття чому саме дану картку вибрали.

Мозковий штурм

➤ Які можуть бути ознаки проблем з психічним здоров'ям?

(відповіді учасників)

- порушення сну: тривалий сон протягом доби або навпаки неможливість заснути;
- порушення харчування: надмірне вживання їжі або відсутність бажання їсти;
- уникнення спілкування з близькими;
- повторювані прояви агресії у спілкуванні з рідними та друзями;
- низький рівень енергії або її відсутність, відмова від звичних активностей;
- відчуття апатії і неважливості всього;
- безпричинні больові відчуття в тілі;
- відчуття безпорадності чи безнадії;
- понаднормове куріння, вживання алкоголю чи наркотиків

- відчуття незвичної розгубленості, забудькуватості, розлюченості, смутку, занепокоєння чи страху;
- сильні перепади настрою;
- нав'язливі негативні думки про те, щоб заподіяти шкоду собі чи іншим;
- віра в речі, що не відповідають дійсності;
- неможливість виконувати щоденні завдання, такі як піклування про своїх дітей, робота чи навчання.

➤ **Ментально здорова людина?**

(відповіді учасників)

- ✓ розуміє свої емоційні стани і може керувати ними;
- ✓ здатна будувати стосунки з іншими;
- ✓ відкрита до навчання та розвитку;
- ✓ позитивно ставиться до себе;
- ✓ приймає незалежні рішення;
- ✓ вміє пристосовуватись до нових умов життя;
- ✓ може активно долати поточні виклики;
- ✓ отримує задоволення від життя.

➤ **Чому ментальне здоров'я важливе?**

Психічне та фізичне здоров'я є рівноцінно важливі складові загального здоров'я людини. Психічні захворювання (особливо депресія) підвищують ризик виникнення багатьох видів фізичних проблем зі здоров'ям: інсульту, діабету, захворювань серця.

➤ **Що може спричинити труднощі з ментальним здоров'ям?**

Єдиної причини немає – як правило, в кожному випадку фактори є комплексними. Але є низка передумов, що можуть підвищувати ризик виникнення психічних захворювань:

- травматичний досвід у ранньому віці (наприклад, жорстоке поводження чи сексуальне насильство)
- досвід, пов'язаний з тривалим медичним станом (таким як рак або діабет, СНІД);
- генетична схильність або хімічний дисбаланс у мозку;
- вживання алкоголю чи рекреаційних наркотиків;
- відсутність чи брак стосунків з друзями і рідними;
- відчуття самотності та ізоляції;
- швидких соціальних та політичних змін (зокрема, внаслідок воєнних дій);
- соціальної дискримінації на фоні різних чинників: сексуальна орієнтація;
- расова приналежність;
- стресу та умови роботи.

Вправа «Емоції як повітряні кульки»

Мета: зниження емоційної напруги, допомога учасникам розібратися у власних життєвих поглядах, розвиток саморефлексії і самоаналізу необхідної складової психічного здоров'я.

Обладнання: повітряні кульки.

Пропоную вам згадати що ми всі родом з дитинства та в душі залишаємось дітьми та пограти повітряними кульками.

Три кульки одна надута – дуже сильно, друга – дуже слабо, третя кулька – в міру. Ваша задача поперекидати один одному.

- Як ви думаєте чим ці кульки відрізняються одна від одної? (за ступенем наповненістю)
- Що загрожує кульці яка надута занадто сильно? (вона може луснути)

- Що загрожує кульці яка надута дуже слабо? (вона занадто м'яка не може тримати форму кульки навіть при сильному натисканні)
- Яка куля «проживе» най довше? (в міру надута)
- Чи траплялося вам бачити людину, про яку можна було б сказати, що вона ось-ось «лусне»? (
- Як ви гадаєте які почуття її переповнюють?

Завжди пам'ятайте: «Переповнення будь якими емоціями, насамперед негативними, для людини так само небезпечно, як занадто багато повітря в кульці.

Є ситуації які нажаль від нас не залежать, тому ми продовжуємо та будемо навчатися вирішувати наші проблеми.

Вправа «Настрій»

Мета: розвиток приємних відчуттів, зняття емоційної напруги, посилення позитивного образу власної особистості.

Давайте дізнаємось який настрій ви маєте. На аркушах А4 намалюйте коло та пропоную вам зобразити власний настрій в таких кольорах.

Синій: стан спокою, потреба у відпочинку, емоційна стабільність, душевна прихильність, умиротворення, гармонія, задоволеність; означає повний спокій. Уособлює узи, якими людина пов'язує себе з навколишнім світом; об'єднання, почуття спільності. Як кажуть, це колір вірності, він також уособлює глибину почуттів. Він є передумовою вміння співпереживати, символом естетичних переживань і споглядальності.

Всякий, хто віддає перевагу синьому кольору, має потребу в спокійному і впорядкованому оточенні, вільному від занепокоєння, потрясінь і обмежень, в якому події розвиваються плавно і традиційно, в якому стосунки з іншими людьми безтурботні і вільні від розбіжностей. Людина відчуває потребу в довірі до інших людей, і інші можуть йому довіряти.

Зелений: вольове зусилля, напруга, високий рівень домагань, прагнення до самовираження, успіху і влади, діловитість, наполегливість, впевненість в собі, енергійний захист своїх позицій, наполегливість у досягненні цілей. Прагне самоствердження. Має потребу в силі і вольовій напрузі для самостійного подолання труднощів. Прагне впоратися з вимогами, подолати опір і завоювати визнання.

Червоний: енергійна активність, прагнення до успіху через боротьбу, збудженість, потреба діяти і витратити сили, лідерство, ініціативність. Потреба в активності. Сильний, енергійний, отримує задоволення від дій. Діяльність спрямована на успіх і перемоги. Хоче жити повним життям.

Жовтий: надія на легкість, радість, розслаблення, прагнення до нового, звільнення, оптимізм, розкріпачення, сприйнятливість, розширення можливостей. Потреба у зміні існуючих обставин в надії на нові і кращі можливості, які б дозволили збутися його надіям.

Фіолетовий: вразливість, емоційна виразність, чутливість, інтуїтивне розуміння, зачарованість, мрійливість, захоплення. Хотів би зачаровувати і сам відчувати ніжні почуття. Чутливий, сентиментальний. Потреба в чуттєвій ідентифікації. Повністю віддається цим почуттям.

Коричневий: комфорт тілесних відчуттів, фізична легкість, сенсорна задоволеність. Шукає звільнення від проблем. Прагне до стану фізичної легкості, що приносить спокій і зниження напруги тілесних і фізичних потреб.

Чорний: заперечення, закінчення, відмова, зречення, неприйняття, протест, небуття. Заперечує існуючу ситуацію. Уникає стороннього впливу,

щоб не дати переконати себе. Чорний колір - знак суперечливих натур. Якщо ви час від часу надягаєте одяг чорного кольору - ваш вибір говорить про те, що ви прагнете дисциплінувати себе і створити імідж авторитетної людини. До речі, якщо весь час обходитися чорним і сірим - настрій - хочеш не хочеш - падає.

Сірий: нейтральність, неучасть, соціальна відгородженість, свобода від зобов'язань. Не бажає ні в чому брати участь і хоче уникати яких би то не було стимулів. Довелося дуже багато витерпіти, це втомило і спустошило його. Зараз прагне до «відгородженості» і «незалученості». Буває жінки переключуються на сірий одяг при тривалій і сильній перевтомі, як бар'єр від зовнішнього світу.

Таким чином, люди з різною структурою особистості і в різному психологічному стані схильні бачити світ буквально в різному кольорі. Емоційно врівноважені екстраверти бачать світ більш яскравим і «барвистим», з переважанням теплих (жовтих) тонів.

Тривожні інтроверти, навпаки, - менше барвистим, з переважанням синього. Це можна порівняти з тим, що при радості людина бачить світ «в рожевому світлі», гнів «застилає очі» червоним, а сум – синім, а в англійській мові «синій» (blue) має значення «сумний, пригнічений». Люди, що знаходяться в стані депресії, часто повідомляють, що навколишній світ «потемнів», «барви світу зблякли», а малюнки таких людей також виконані в холодних і темних тонах.

Вправа «Об'єднання по групах»

Мета: об'єднати учасників у групи.

Інструкція: зараз вам потрібно об'єднатися в групи. Для цього оберіть, будь ласка, по черзі цукерку (*учасники сидять, ведучий до кожного підносить мішечок з цукерками*).

Подивіться якого кольору обгортка у вас та знайдіть серед інших таку ж саму. Ось ви і об'єдналися в групи!

Вправа «Казан здоров'я»

Мета: сприяє формуванню практичних навичок володінню собою в різних ситуаціях, акцентуація уваги на власних звички та обставинах які руйнують психічне здоров'я.

Сьогодні ми з вами побудемо кухарями. Пропоную розробити власний рецепт здоров'я.

Розділити педагогів на дві групи. Одній групі пропонується розробити власний «рецепт здоров'я» та на стікерах розмістити на казані.

Іншій групі – на стікерах «вогню» написати те що руйнує та заважає психічному здоров'ю.

Вправа «Банка життя»

Мета: підвищення здатності щодо позитивного ставлення як до себе, так до свого здоров'я та життя, сприяти розставлянню пріоритетів та відділяти важливе від другорядного.

Зараз разом спробуємо розставити пріоритети. Для цього в мене є порожня велика банка, великі мушлі та малі камінці, пісок та вода.

- Як ви гадаєте що це? Що ви можете сказати про цю банку?(відповіді)

Потім дістаємо великі мушлі та заповнюємо банку.

- Що тепер ви можете сказати про нашу банку?

Далі дістаємо пакет із дрібними камінцями засипаємо його також. Дрібні камінці заповнили простір між великими мушлями.

- А тепер?

Тоді дістаємо пакет із піском, та заповнюємо банку. Через якийсь час у банці не залишилося вільного простору.

Тоді дістаємо пляшку води і вливаємо її в банку.

- А от тепер банка повна!
- Тож зараз я буду пояснювати вам, що щойно відбулося.

Банка – це наше життя.

Мушлі – це найважливіші речі в нашому житті, це наша родина, це наші діти, наші кохані – все те, що має для нас величезне значення.

Камінці – це речі, не настільки значимі для нас, це може бути дорогий костюм або машина, різні речі, подорожі тощо.

Пісок – це все найдрібніше й незначне в нашому житті, всі ті дрібні проблеми, які супроводжують нас впродовж усіх прожитих днів.

Якби ми спочатку засипали в банку пісок, то в неї уже не помістилися б а ні камінці, а ні мушлі. Ніколи не дозволяйте різній дрібноті заповнювати ваше життя, закриваючи вам очі на значно важливіші речі.

- А що ж означає *вода*?

Наскільки б ваше життя не було заповнене, завжди є трішки місця для байдикування. Незважаючи ні на які проблеми, точно знайдеться час на те, щоб розслабитися й відпочити!

Вправа «Здійснення очікувань»

Учасникам пропонується вибрати одну із карток МАК колоди «Совушка», яка символізує чи здійснились ваші очікування.

Учасники озвучують і пояснюють свій вибір.