

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ**

**ВИДАТНІ ПОСТАТІ ПСИХОЛОГІЇ:
ІСТОРІЯ, СУЧАСНІСТЬ І ПЕРСПЕКТИВИ**

Матеріали
VIII регіонального наукового семінару

10 травня 2022 р., м. Львів

Львів – 2022

<i>Ксенія Березяк</i> Техніка Давіда Берцелі TRE (Trauma & Tension Releasing Exercises) для тілесної роботи зі стресом та травмою	53
<i>Вікторія Боднарчук, науковий керівник – Лариса Руденко</i> Танець і війна: хореографія як метод психологічного розвантаження під час кризової ситуації	58
<i>Лілія Годій, науковий керівник – Роксолана Сірко</i> Теоретичні аспекти професійної підготовки майбутніх психологів закладів вищої освіти ДСНС України	61
<i>Карина Довгаль, науковий керівник – Роксолана Сірко</i> Теоретичні аспекти мотиваційної сфери курсантів закладів вищої освіти ДСНС України	64
<i>Христина Ільків, науковий керівник – Світлана Вдович</i> Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці	66
<i>Єлизавета Комач, науковий керівник – Олена Кривошишина</i> Феномен мудрості: проблеми та перспективи сучасних психологічних досліджень	69
<i>Христина Люта, науковий керівник – Лариса Руденко</i> Конфліктні ситуації у професійному спілкуванні майбутніх рятувальників	71
<i>Іванна Милик, науковий керівник – Олена Кривошишина</i> Толерантність до невизначеності як психологічний ресурс особистості у складних життєвих обставинах	76
<i>Валентина Пилипчук, науковий керівник – Олена Кривошишина</i> Інтелектуальна активність як психологічний чинник творчої діяльності особистості у період пізньої дорослості	80
<i>Соломія Подобінська, науковий керівник – Олена Кривошишина</i> Психосексуальний розвиток: еротичний код українського суспільства	84
<i>Іван Пономаренко, Любов Балабанова</i> Тренінг як форма психологічного розвитку толерантності до невизначеності у рятувальників	90

ЛІТЕРАТУРА

1. Herold A. Neurogenic tremor through TRE Tension, Stress and Trauma Releasing Exercises according to D. Berceli in the treatment of post-traumatic stress disorder PTSD. Psychological Counseling and Psychotherapy. 2015. Vol. 2. No. 1-2 P. 76–84. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychotherapy/article/view/5018/>
2. Herold A. Preliminary results of several small sample studies in the Ukraine, during TRE trainings on different levels. Psychological Counseling and Psychotherapy. 2016. Vol. 2. No. 6. P. 29–38. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2016-6-03>
3. Харченко А. О. Peculiarities of psychotherapeutic work with traumatic emotional experience of combatants. Psychological Counseling and Psychotherapy. 2017, Vol.1. No. 8. P. 67–73. URL: <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2017-8-02>
4. Berceli D. The Revolutionary Trauma Release Process (Transcend Your Toughest Times). Namaste Publishing, Vancouver, Canada 2009.

*Вікторія Боднарчук,
науковий керівник – Лариса Руденко*

ТАНЕЦЬ І ВІЙНА: ХОРЕОГРАФІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ ПІД ЧАС КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ

*«Танець – це ліки через ритм,
простір, енергію, форму і час.
Танець покриває тіло речовинами,
що виліковують фізичні та
психологічні недуги»*

В умовах негативного інформаційного розголосу, невизначеності, жахить війни, загрози життю та здоров'ю як власному, так і близьких людей, усі українці відчувають постійний стрес, породжений страхом, емоційною та фізичною напругою. Кожна особистість відповідно до своїх індивідуальних психічних особливостей намагається подолати цей стрес і відчуває різні психологічні стани – страх змінює гнів, злість змішується з безпорадністю, а внаслідок безпорадності з'являється відчуття, що від нас нічого не залежить і ми нічим не можемо допомогти. Багатьох людей охоплює почуття провини за те, що вони перебувають у безпеці («синдром вини вцілілого») в той час, коли інші потерпають від безпосередніх військових дій на їхній території. Та що б ми всі не відчували – це є наслідком стресу.

Залежно від індивідуальних психологічних особливостей, віку, гендерної ознаки люди у стресовій ситуації поведуться за однією з трьох моделей: виявляють агресію, тікають від ситуації або завмирають. А якщо людина навчається у закладі із специфічними умовами навчання чи несе службу у відомчих структурних підрозділах Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС України), де 24/7 перебуває з одними і тими самими людьми далеко від рідних, коли всі негативні емоції згущуються як фарби, перетворюючи її психологічний стан на суцільну тривогу, яка негативно впливає як на саму людину, так і на оточуючих.

До того ж, для об'єктивної оцінки надзвичайної ситуації, швидкого та конструктивного прийняття рішень, майбутні рятувальники мають мати неабияку психологічну стійкість, гармонію в собі та почуття внутрішньої безпеки. А в умовах кризової ситуації (війни) про відчуття безпеки не може бути й мови, оскільки люди еволюційно так влаштовані, що відчуття безпеки ототожнюється з поняттям постійного контролю ситуації.

З огляду на викладене виникає суттєве питання: як зберегти емоційну рівновагу та продуктивно виконувати професійну діяльність? Психологи є одностайними стосовно того, що будь-яка мистецька діяльність супроводжується терапевтичним ефектом (психологічним і емоційним) і сприяє релаксації. Це дієвий спосіб розвантаження, вивільнення думок – поринути у мистецтво. Ще в давнину різні види мистецтва використовували для лікування фізичних і душевних болів, а сьогодні це називають арт-терапією, яка не вимагає пильного контролю фахівця і є одним із найбільш м'яких і водночас глибоких психотерапевтичних методів. Тому її застосовують у боротьбі зі стресами, депресіями, фобіями, незадоволеністю людини собою і своїм життям. Допомагає вона і у випадках прояву невмотивованої агресії та подолання наслідків психологічних травм. Її часто застосовують у роботі з дітьми та вагітними.

Коли порушується сталий темп життя, і воно обмежується лише невизначеністю, очікуванням сигналу тривоги та «чотирма стінами», людина шукає заняття, аби відвести душу, одним з яких можуть стати танці. Відомі діячі мистецтва ХХІ століття підкреслювали зачущість танцю, як мистецтва змістовного, реалістично вираженого, здатного переносити внутрішні проблеми особистості та її переживання, думки та бажання на предметний навколишній світ [2]. Психолог Пітер Ло-

ватт, як колишній професійний танцюрист, довів, що танці допомагають приймати рішення. На основі його досліджень можна зробити висновок, що імпровізація під час танців допомагає краще впоратись із проблемами і показати безліч шляхів їх вирішення – дивергентне мислення. У процесі виконання танцювальної композиції та зосередження на послідовності окремих рухів людина здатна не лише фізично зняти напругу та стрес, відволіктись від циклічності негативних думок, а ще й знайти відповіді на важливі питання.

Дослідники Школи медицини Альберта Ейнштейна в Нью-Йорку, виявили, що аеробні танцювальні вправи можуть повернути назад втрату об'єму гіпокампу, ключової структури мозку для пам'яті, яка з роками стискається та викликає мнемонічні проблеми, які можуть перерости у деменції. Цим вони довели, що фізичні та розумові зусилля, необхідні для танців, можуть покращити пам'ять, зменшити ризик страждання деменцією та її наслідки, вказуючи на те, що танці захищають мозок у довгостроковій перспективі та сприяють зниженню рівня стресу в організмі. Для обґрунтування цих висновків, серед іншого, дослідники порівняли танець з іншими розумовими діями, такими як читання, розгадування кросвордів, біг та спортивна ходьба тощо [1; 3].

Беручи до уваги ці та інші дослідження, можна припустити, що танець в умовах постійного стресу не лише сприятливо впливає на психоемоційний стан особистості, а ще й дає ілюзію звичного мирного життя в умовах війни. До того ж танець є соціальною взаємодією, адже під час виконання колективних танцювальних па, учасники мистецького процесу обмінюються позитивними емоціями та енергетикою, знижуючи рівень напруги та стресу, отриманих в результаті впливу медіа-індустрії та обміну інформацією в соціумі. Якщо брати більш вузько, наприклад один заклад вищої освіти із специфічними умовами навчання, то до наведених вище дестабілізуючих психіку аспектів можна доєднати і розлуку з рідними та близькими людьми. Юнаки та дівчата, котрі будуть виконувати дії за призначенням в умовах надзвичайної ситуації, мають володіти не лише професійними компетентностями, а й бути стресостійкими та емоційно урівноваженими. Ми можемо припустити, що заняття у творчих гуртках художньої самодіяльності позитивно впливають на емоційний стан майбутніх працівників цивільного захисту та дають можливість відчувати себе частиною колективу як одного цілого.

В умовах воєнного стану особистість шукає шляхи зняття стресу та відновлення гармонії в собі. Ми вважаємо, що танець як засіб неформальної мистецької освіти, є одним із найконструктивніших методів вирішення цієї проблеми, адже танцюючи людина живе, танцююча людина почувається вільною.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мистецтво здатне зцілювати. URL: <https://kyiv.amcenters.com/uk/novini/mistetstvo-zdatne-ztsilyuvati/>.
2. Сучасний танець як засіб зовнішньої і внутрішньої гармонізації особистості. URL: <https://vseosvita.ua/library/sucasnij-tanec-ak-zasib-zovnisnoi-i-vnutrisnoi-garmonizacii-osobistosti-228336.html>.
3. Танці: 5 психологічних переваг танців. URL: <https://uk.warbletoncouncil.org/beneficios-psicologicos-bailar-7139>.

*Лілія Годій,
науковий керівник – Роксолана Сірко*

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДСНС УКРАЇНИ

Специфіка професійної діяльності працівників ДСНС України полягає в тому, що вона протікає в умовах екстремальності, коли присутній високий ризик для власного життя і здоров'я. У зв'язку із цим вимоги до підготовки психологів оперативно-рятувальної служби повинні бути враховувати аспекти їхньої діяльності в особливих умовах.

У науковій літературі зустрічаються різні підходи до аналізу проблеми професійної підготовки майбутніх психологів, зокрема загальнонауковий, де доцільно враховуються психологічний, педагогічний, особистісний, соціальний і моральний аспекти. Ю. Вiнтюк виділяє такі головні аспекти проблеми підготовки майбутніх фахових психологів: філософський, соціальний, особистісний, валеологічний, психологічний і педагогічний [1].

О. Столяренко [7, с.258] розглядає професійну підготовку як педагогічну систему, яка розв'язує триєдине завдання, а саме навчання, виховання і розвиток. На думку вищезгаданого автора, досягає успіху той, хто знає, може, хоче і здатний досягти потрібне.