

спеціально розробленою навчальною програмою. Вони навчали відвідувачів Центру орфоепічно правильно вимовляти й орфографічно грамотно записувати слова української мови, логічно будувати речення, роз'яснювали нові правила останньої редакції правопису, а також провели тренінги зі складання ділових документів. Наступним етапом роботи було створення розмовного клубу, де слухачі вправлялися в активному мовленні, конструювали діалоги, проводили дискусії, а також дізнавалися про цікаві факти з української історії, культури, літератури. Крім того, було проведено гостьові лекції на культурологічні теми: «Аспекти етнології Німеччини», «Аспекти етнології Франції».

Отже, реабілітаційна робота з ветеранами та членами їхніх сімей може мати різні напрями та форми. Важливо, щоб постраждалі виходили з депресивного стану, відновлювали навички створювати позитивні контакти, опановували уміння вільно спілкуватися державною українською та англійською мовами, поглиблювали свої знання з історії й культури рідного народу та народів світу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Прищак М.Р., Лесько О.Й. Етика та психологія ділових відносин: навч. посіб. Вінниця: ВНТУ. 2016. 151 с.
2. Словарь української мови. Упоряд. з дод. влас. матеріалу Б. Грінченко. Т. 4 Р-Я. Київ: Вид-во АН УРСР. 1959. 563 с.
3. ЯРМІЗ. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%A0%D0%9C%D0%86%D0%97> (дата звернення – 15.05.2022).

УДК: 159.9

Бригадир М.Б.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Західноукраїнського національного університету*

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З КРИЗОЮ В ПОЗИТИВНІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ

Кризова ситуація – це ситуація, яка вимагає від людини значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу. Криза відноситься не тільки до травматичної події чи досвіду, але й до реакції індивіда на ситуацію. Події, які викликають цю кризу, можуть охоплювати різноманітний життєвий досвід, від перешкод у розвитку (наприклад, проходження періоду статевого дозрівання) до природних катаклізмів, до смерті близької людини.

Кризове консультування – це втручання, яке може допомогти людині впоратися з кризою, пропонуючи їй допомогу та підтримку. Коріння сучасного

кризового консультування сягає часів Першої та Другої світових воєн, коли саме постала проблема надання психологічної підтримки у періоди проживання важких травматичних подій.

Криза – це певна життєва подія, яку людина сприймає як стресову, при цьому нормальні механізми її подолання не є достатніми.

З точки зору психічного здоров'я, криза відноситься не до травматичної ситуації чи події, а до реакції людини на подію. Одна людина може сильно реагувати на подію, тоді як інша – переживає незначні хвилювання, або її ситуація взагалі не зачіпає.

Криза – це не лише небезпека, але і можливість та ресурс. На основі цього фахівці в галузі ментального здоров'я розробили численні техніки розвитку ризельєнтності.

Ми часто думаємо про кризу як про раптове несподіване лихо. Однак кризи можуть бути різними за типом і тяжкістю. Виокремлюють кризи розвитку – вони виникають як частина процесу зростання і розвитку в різні періоди життя. Іноді криза є передбачуваною частиною життєвого циклу, як, наприклад, кризи, описані на етапах психосоціального розвитку Е. Еріксона. Ще один різновид криз – екзистенційні – проживаються як внутрішні конфлікти пов'язані з такими аспектами, як життєва мета, цінності і духовність. Також, науковці визначають такий тип криз як ситуативні – вони раптові та несподівані, сюди включають аварії та стихійні лиха.

Проживання кризових подій відображається на фізіологічному та ментальному рівнях. Зокрема, визначають такі ознаки психічного здоров'я, які сигналізують про травматичність подій для людини: зміна ваги тіла; зниження успішності в школі або на роботі; різкі зміни у звичках сну; нехтування особистою гігієною; різкі зміни настрою, відмова від звичайної діяльності [2].

Позитивна психотерапія — це короткостроковий психотерапевтичний метод із психодинамічною моделлю, гуманістичним світоглядом і транскультурним підходом. Він був розроблений з 1968 року професором, доктором медичних наук, доктором наук Н. Пезешкіаном та його співробітниками в Німеччині, і сьогодні є офіційно визнаним методом у сфері післядипломної підготовки в багатьох країнах [1; 3].

У кризовому консультуванні в межах позитивної психотерапії є доступним цілий комплекс дієвих технік. Зокрема: робота із балансною моделлю, опрацювання базових емоційних установок, діагностика первинних та вторинних актуальних здібностей. Коли мова йде про надання кризової допомоги, то тут варто розмежувати такі її різновиди: кризова інтервенція, кризове консультування, травматерапія. Відповідно у позитивній психотерапії в

цьому аспекті існують чіткі протоколи роботи на рівні актуального, внутрішнього та базового конфлікту.

Криза є одним з неминучих і необхідних моментів життя, однієї з рушійних сил розвитку як особистості, так і групи, суспільства, людства загалом. Оскільки вона є необхідною, бо без неї будемо спостерігати регрес та деградацію, то актуальності набуває питання психологічної допомоги у проживання кризових подій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карикаш В.И., Москаленко Л.С. Сравнительный анализ позитивной психотерапии Н. Пезешкиана и позитивной психологии М. Селигмана. URL: <http://positum.org.ua/sravnitelnyj-analiz-pozitivnoj-psixoterapii-n-pezeschkiana-i-pozitivnoj-psixologii-m-seligmana/>
2. CERC: Psychology of a Crisis. URL: https://emergency.cdc.gov/cerc/ppt/CERC_Psychology_of_a_Crisis.pdf
3. Peseschkian N. PositivePsychotherapy in the Time of Global Crisis. *The Global Psychotherapist*. 2021. Vol. 1, No.1, Jan. 2021. pp. 9-10.

УДК 159.923.2 (=161.2)

Бугерко Я.М.

*к.психол.н., доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

Баумкетнер Н.А.

*студентка 1 курсу спеціальності 231 Соціальна робота,
Західноукраїнський національний університет*

САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ У ФОРМАТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕЇ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА

Тисячоліттями людство йшло до розуміння цілісності світу, в якому жило, і, відповідно, цілісного характеру знань про нього. Та ще складніше люди наближалися до усвідомлення цілісності власної сутності й науки самопізнання. Історична місія кожного етносу є явищем об'єктивним, і головним завданням кожного народу, якщо він хоче досягти успіху, є вичерпне усвідомлення ним свого завдання, чітка національна та етнічна самоідентифікація та побудова на основі цього національного ідеалу.

У єдиній системі самопізнання й самотворення самоідентифікація постає як неодмінний сутнісний складник розвитку особи, нації, народу, організації їх життя, досягнення мети. При тім її не можна звести до ототожнення статичного фотографічного образу з оригіналом, який теж не перебуває в статиці, а постає