

Найбільш складною є робота з молоддю у періоди соціальних та економічних криз, швидких і кардинальних змін, коли старші покоління значною мірою втрачають свій авторитет у студентів, а отже їх виховний вплив зменшується. Суспільство шукає нові цінності і вже на їх основі реформує систему освіти [8, с. 7].

Список використаних джерел:

1. Бутківська Т.В. Проблема цінностей у соціалізації особистості. Цінності освіти і виховання : наук.-метод. зб. / за заг. ред. О. В. Сухомлинської; АПН України. Київ, 1997. С. 27–31.
2. Добриніна В., Кухтевич Т. Ціннісні орієнтації учнів та студентської молоді // *Almatater*. 2003. № 2. С. 13-15.
3. Здравомислов А.Г. Потреби, інтереси, цінності. Москва : Политиздат., 1986. 222 с.
4. Климов Е.А. Психология профессионала : избранные психологические труды. Москва : МОДЭК, 1996. 456 с.
5. Кові С. 7 звичок надзвичайно ефективних людей / пер з англ. О. Любенко. 4-те вид. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2019. 384 с.
6. Костриця Л. Дитина в кризовому соціумі / упоряд. В. О. Снігульська. Київ : Вид. група «Шкільний світ», 2016. 136 с. (Бібліотека «Шкільного світу»).
7. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения : в 2 т. Москва : Педагогика, 1983. Т. 2. С. 90-170.
8. Макарова Л.І., Гах Й.М. Основи психології і педагогіки. Київ, 2005. 111 с.
9. Матяж С.В., Березянська А.О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості // Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія. Сер. : Соціологія». 2013. Миколаїв. Т. 225, вип. 213. С. 27-30. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchdusoc_2013_225_213_7 (дата звернення: 20.08.2019).

Орловська О.А.

аспірант,

Інститут підготовки кадрів

Державної служби зайнятості України

Міністерства соціальної політики України

ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ ТА ЇХ РОДИНИ В ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ: ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ

Проблематика психологічних чинників адаптації особистості до нових умов займає чільне місце у психологічних дослідженнях. Зважаючи на наявність осередків напружених бойових дій, як в Україні, так і в інших країнах світу, особливої уваги в сучасній психології потребує питання адаптації військовослужбовців та їх сімей, зокрема. Досвід бойових конфліктів показує результати не тільки фізичних втрат, а й психологічних. Вони пов'язані із перебуванням військовослужбовців тривалий період в стресових умовах, внаслідок чого отримують психологічні травми. А повернення до цивільного життя, адаптація до умов мирного соціального життя виявляється черговим

стресом для військовослужбовців, який вони переживають разом із членами своєї родини.

Час адаптації умовно можна розділити на такі етапи: підготовчий, етап психологічного напруження перед звільненням, етап гострих психічних реакцій під час переходу до цивільного життя, етап гострих психічних реакцій виходу з військового життя, етап перегляду колишніх стереотипів і надбання нових умінь та навичок [4, с. 19]. На підготовчому етапі найважче дається усвідомлення того, що звільнення є неминучим: «головним подразником стає тривала загроза того, що звільнення відбудеться. Закономірність полягає у тому, що чим сумлінніше служить співробітник (працівник) оперативного підрозділу СБ України, чим комфортніше йому в умовах військової служби, тим болючіше проходить цей етап [5, с. 129]. І хоча автори І. Сервецький та І. Назаренко досліджують адаптацію співробітників Служби Безпеки України, специфічні особливості цього періоду характерні для усіх військовослужбовців, які мають залишити військову службу. Етап психологічного напруження перед звільненням характеризується тим, що військовослужбовець знаходиться на порозі переходу до нових умов життя; на етапі гострих психічних реакцій під час переходу до цивільного життя він наново повертається до існування в цивільному світі; на етапі гострих психічних реакцій виходу з «військового життя» військовослужбовець відчуває себе позбавленим життєвої опори, постає необхідність вирішувати чимало питань пов'язаних із облаштуванням і організацією життя сім'ї; після руйнування життєвих звичок та інтересів на останньому етапі військовослужбовець набуває нових умінь, навичок та адаптується до нового способу життя, його особистого, сімейного, побутового, соціального та професійного аспектів [1, с. 160-161].

Дослідники С. Денисюк та В. Корнієнко виокремили комплекс соціально-правових, психологічних і соціально-педагогічних заходів для соціально-психологічної адаптації військовослужбовців. На їх думку, вони мають бути такими:

1) планування і здійснення заходів, спрямованих на пом'якшення соціально-економічних і суспільно-психологічних наслідків, пов'язаних зі звільненням військовослужбовців і їх соціальною адаптацією;

2) зниження соціальної напруженості в місцях розміщення військових формувань і проживання громадян, звільнених з військової служби;

3) створення умов і можливостей для здобуття освіти, перепідготовки та працевлаштування;

4) розробка пропозицій щодо вдосконалення законодавства про права, пільги та соціальні гарантії військовослужбовців, громадян, звільнених з військової служби, та членів їх сімей;

5) вдосконалення механізмів та інститутів соціальної адаптації військовослужбовців [3, с. 112].

Людина, яка перебувала в зоні бойових дій, може по-різному переживати період адаптації. В деяких випадках особистості достатньо певного часу для пристосування до нових соціальних реалій, але існує ряд ознак, які свідчать про необхідність її медичної реабілітації, а саме: «реакція інтенсивного страху та

безпорадності в результаті наявності реальної психотравмуючої події, що зафіксована документально; поранення чи каліцтво; нав'язливе відтворення психотравмуючої події в образах та уяві, що повторюється; ефекти раптового поживлення психотравми у стані алкогольної інтоксикації чи в просонному стані; психогенна амнезія; труднощі із засинанням, поганий сон чи ранне пробудження; уникнення розмов та дій, що визивають стимуляцію психотравми; зловживання алкоголем та наркотиками; суїцидальні наміри; соматичні скарги: головний біль, м'язове напруження, стомлюваність, розлади шлунково-кишкового тракту, запаморочення, біль у серці; уникнення соціальних контактів; дистанціювання від близьких та рідних людей; підвищена дратівливість та агресія; немотивовані спалахи гніву; професійна та особистісна деградація» [2, с. 139].

Якими би не були прояви адаптації військовослужбовця, потужним ресурсом для нього є підтримка та розуміння родини. Окремим напрямком роботи є робота із сім'ями військовослужбовців перед їх поверненням. Рекомендації та роз'яснення для родини допоможуть сприяти більш комфортним умовам в цей період:

1. Необхідно уважно вислуховувати розповіді свого партнера про те, що йому довелося пережити – дуже важливо дати йому висловитися в комфортній обстановці моральної підтримки близької і коханої людини.

2. Потрібно намагатися допомогти своїй близькій людині психологічно повернутися в нормальне звичне життя.

3. Проявляти увагу і терпіння до проблем близької людини, які неминуче виникають після бойового стресу, до його психологічного дискомфорту, до підвищеної дратівливості, можливого тривалого депресивного стану тощо – родині слід усвідомити, що це тимчасове явище, з яким треба допомогти впоратися.

4. Необхідно враховувати, що за час розлуки усі члени сім'ї дещо змінилися, необхідно якийсь час, щоб знову звикнути один до одного.

5. Особливу увагу приділіть дітям. Важливо, щоб при відновленні відносин з чоловіком, вони не опинилися без належної уваги і турботи.

6. Створювати сприятливу інтимну обстановку, давати зрозуміти партнеру, що в ньому мають потребу і підтримують його в подальшому житті.

7. Не заохочувати вживання алкоголю – при можливості, ввести мораторій на алкоголь у сім'ї. Активно розпитувати, доброзичливо та уважно вислуховувати про найбільш неприємні та важку переживання – при цьому зменшується афективна напруга, структуруються переживання, активізується цілеспрямована діяльність постраждалих [2, с. 140].

Таким чином, успішна адаптація військовослужбовців напряму залежить від того, яка на її психологічні прояви відреагують члени родини. Підтримка, емпатія, реагування з боку членів родини позитивно вплинуть особистість, яка переживає напружений період адаптації після перебування в зоні бойових дій.

Список використаних джерел:

1. Буряк О., Гіневський М. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2014. Вип. 4. С. 160–166.
2. Буряк О.О. Гіневський М.І., Катеруша Г.Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 3. С. 137–141.
3. Денисюк С.Г., Корнієнко В.О. Адаптація як передумова самореалізації військовослужбовців до умов цивільного життя. *Актуальні проблеми проектування, виготовлення і експлуатації озброєння та військової техніки*. Матеріали всеукр. науково-техн. конф. 17-19 травня 2017 року. Вінниця: ВНТУ, 2017. С. 111–113.
4. Кондрюкова В., Слюсар І. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навч.-метод. посіб. Київ : Гнозис, 2013. 116 с.
5. Сервецький І., Назаренко О. Соціальна адаптація співробітників (працівників) оперативних підрозділів Служби безпеки України після звільнення. *Jurnalul juridic national: teorie și practică. Национальный юридический журнал: теория и практика*. 2018. № 1–1 (29). С. 128–132.

Tkachenko K.A., Andrushchenko M.O.

Students,

Kharkiv National University of Radio Electronics

HOW TO PREVENT EMOTIONAL BURNOUT FOR PROGRAMMERS

The problem of professional burnout is extremely relevant in our fast-paced, competitive modern world and could be called «a disease of civilization». Not to be at risk, not only should every person be aware of both causes and consequences of emotional burnout syndrome, but also learn how to take care of their mental hygiene.

The term «professional burnout syndrome» (burnout) was introduced in 1974 by an American psychologist H. Fredenberg. Burnout is a state of emotional, physical, and mental exhaustion caused by excessive and prolonged stress. It occurs when you feel overwhelmed, emotionally drained, and unable to meet constant demands. As the stress continues, you begin to lose the interest and motivation that led you to taking on a certain role in the first place [1].

Initially, this term was applied to people who were professionally trained in the field of «helper» professions: doctors, priests, teachers, lawyers, social workers, psychotherapists etc. [2]. In recent years programmers have been added to the list of occupations with high risk of professional burnout occurrence [3]. Due to the fact that the profession of software developer is becoming more and more popular and demanding, it is relevant to study causes of progression and methods of self-prevention of burnout of IT-specialists.

Nowadays, the main driving force of most IT-companies is Generation Y. Young people have completely different expectations from work, unlike their parents: high salaries or good offices are not enough for them. Non-material values, such as big goals, interest, and creativity are in the first place. This is why getting job satisfaction becomes much harder in contemporary work environment.