

ПРОДОВОЛЬЧА БЕЗПЕКА – ОДИН З ЧИННИКІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Хортів К. Р., здобувач вищої освіти,

Гула Л. В. асистент

e-mail: larisa.gulaya1@gmail.com

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація. Кризові явища є збудниками стресових ситуацій, а продовольча безпека являється одним з чинників подолання стресових ситуацій. В публікації йдеться про подолання непростой життєвої ситуації, про вихід із кризи. Головною умовою швидкого виходу із критичних ситуацій стає наявність близького оточення, яке пом'якшує переживання людини, допомагає їй швидше адаптуватися до нових умов. У критичній ситуації якщо і виникає потреба у консультативній допомозі, то в нетривалій. Така консультація полегшує усвідомлення того, що відбувається, посилює впевненість у собі, сприяє вибору варіантів розв'язання життєвої колізії.

Ключові слова: стресова ситуація, продовольча безпека, критична ситуація, життєва ситуація, екзистенційний вакуум.

Дедалі більше економіка України занурюється у кризову прірву, що не може не вплинути на всі сектори народного господарства. Безумовно, що криза – це негативне явище, яке має затяжний характер неспроможна позитивно впливати на економіку. Крім економічних факторів на фермерів та інші форми господарювання тисне і психологічний чинник. Кредит, на сьогоднішній день, став не засобом для розвитку чи вирішення поточних питань, а непосильним ярмом у світлі процентних ставок, терміновості, підтримки держави, кредитних продуктів та зубожіння банків. Отже, одним із факторів, що стримуючий економічний розвиток країни є стрес, в якому знаходяться суб'єкти підприємницької діяльності і якщо не вирішити це питання, то воно буде лише посилюватись.

Поговоримо докладніше про деякі травматичні фактори, що виникають щодня. Почнемо зі стресових ситуацій не тільки тому, що вони постійно впливають на кожну людину, а й тому, що саме вони, накопичуючись, поступово готують майбутні кризові переживання.

Серед безлічі життєвих ситуацій, які провокують стрес, можна умовно виділити такі типи їх за складністю, тривалістю, інтенсивністю стресових переживань, як критична, кризова, екзистенційна та термінальна. Критична ситуація, коли складні життєві обставини, що виникають або загострюються дуже швидко, несподівано, не залишаючи часу для адаптації, підготовки, налаштування. Нова життєва ситуація суб'єктивно сприймається як складна, небажана, скрутна, несприятлива. Вона вимагає від людини перегляду перспективних планів, відмовитися від звичних життєвих стратегій, прийняття

якихось незвичайних рішень. Це може бути, наприклад, продовольча чи фінансова криза, транспортна подія, яка потребує великого ремонту своєї та чужої машини або необхідність ліквідувати наслідки затоплення квартири сусідів знизу. Кожна така подія, незважаючи на її стресовий потенціал, необов'язково стає причиною гострого чи хронічного стресу. Для одних звільнення з роботи стає поштовхом для пошуку саме тієї роботи, про яку вони давно міряли, а інші переживають такий поворот подій як повний професійний та особистісний крах, як життєве фіаско, і тоді йдеться про перехід від критичної ситуації до кризової.

Найчастіше із критичних ситуацій люди виходять самостійно, звертаючись хіба що до рідних, сусідів та друзів, щоб отримати емоційну підтримку. Їм вистачає дружнього обговорення, співчуття, можливості «виплеснути» емоції, почути поради, розповіді про аналогічні випадки.

Головною умовою швидкого виходу із критичних ситуацій стає наявність близького оточення, яке пом'якшує переживання людини, допомагає їй швидше адаптуватися до нових умов. У критичній ситуації якщо і виникає потреба у консультативній допомозі, то в нетривалій, що виконує функцію додаткового зважування зусиль, які потрібно докласти. Така консультація полегшує усвідомлення того, що відбувається, посилює впевненість у собі, сприяє вибору варіантів розв'язання життєвої колізії. Тут ідеться про спільний пошук позитивних внутрішніх ресурсів для розв'язання проблеми.

Коли йдеться про кризу, від психолога-консультанта очікуються тривалі та систематизовані впливи, спрямовані на полегшення ухвалення події, прийняття себе нинішнього. Коригування хворобливих переживань, пов'язаних із близьким оточенням, стає самостійним етапом роботи, без якого важко розпочати підготовку до нового життя, апробацію нових граней самореалізації. Наступна ситуація, з якою працює консультант, називається екзистенційною. Екзистенційна ситуація виникає під час такої глибокої життєвої кризи, коли сенс існування втрачається практично повністю. Людина не має віри, що її життя може набути нового сенсу, що все колись ще зміниться на краще. «Екзистенційний вакуум», глибоко проаналізований засновником логотерапії В. Франклом, стає для багатьох реальним вибором між життям та смертю. Як пише В. Томпсон, «люди - не об'єкти, що існують як столи або стільці: вони живуть, і якщо вони виявляють, що їхнє життя зводиться до простого існування, подібного існування столів і стільців, вони вчиняють самогубство» [2]. На відміну від кризової ситуації, екзистенційна не виникає раптово. Раптовим може стати усвідомлення внутрішнього та зовнішнього пустки, безперспективності, безнадійності існування. Зовнішні обставини можуть мало змінюватися протягом досить тривалого часу або змінюватися непомітно. Людина живе за інерцією і раптом починає розуміти, що таке щоденне безпросвітність ніколи не скінчиться, що внутрішньої свободи та, відповідно, радості існування, спілкування, порозуміння немає.

У таких ситуаціях допомога психолога має бути невідкладною, досить тривалою та інтенсивною, під час якої заново структурується внутрішній хаос, щоб поступово енергетично забезпечити майбутній вихід на новий життєвий

виток. Шлях, який мають пройти разом клієнт та психолог-консультант, набагато довший, ніж у попередньому випадку. Йдеться не про подолання непростой життєвої ситуації, не про вихід із кризи, пов'язаної із відносинами, навіть не про ставлення до себе. У разі не влаштовують звичний спосіб життя, повсякденне його якість.

Отже, кризові явища є збудниками стресових ситуацій. За будь-якого розвитку кризи багато суб'єктів підприємницької діяльності, особливо це стосується України, переживають стрес, який супроводиться звичними для нашої економіки явищами – важким доступом до кредитних ресурсів, інфляцією тощо [1]. Необ'єктивна оцінка проблеми та спроби боротися зі стресом, звинувачуючи інших, ведуть до зростання стресу. Визначивши проблему, потрібно якнайбільше про неї дізнатися. Визначення проблеми та наявність інформації про неї дозволить знайти способи вирішення труднощів.

Список використаних джерел:

1. Семиченко В. А. Психологія особистості. К. : Ешке О. М., 2001. 427 с.
2. Briggeman, Brian C., Debt, Income, and Farm Financial Stress. Main Street Economist. 2010. Issue 6. URL: https://www.kansascityfed.org/publicat/mse/MSE_0610.pdf.

Abstract. Crisis phenomena are triggers of stressful situations, and food security is one of the factors for overcoming stressful situations. The publication is about overcoming a difficult life situation, about getting out of a crisis. The main condition for a quick exit from critical situations is the presence of a close environment that softens a person's experiences and helps him adapt to new conditions more quickly. In a critical situation, if there is a need for advisory help, then it is short-lived. Such a consultation makes it easier to understand what is happening, increases self-confidence, and helps to choose options for solving a life conflict.

Keywords: stressful situation, food security, critical situation, life situation, existential vacuum.

УДК [37.017.7:378.4]:355.01

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Шарата Н. Г., д-р пед. наук, професорка

e-mail: sharata@mnau.edu.ua

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація. У статті висвітлено досвід виховної роботи у Миколаївському національному аграрному університеті під час війни. Виховна робота завжди була невід'ємною складовою освітнього процесу, а зараз, в умовах військової агресії РФ проти України, її важливість складно переоцінити. З'ясовано, що розвиток виховної діяльності та національно-патріотичного виховання молоді базується на принципах національної самобутності українського народу, його консолідації навколо спільного майбутнього, національної державності українського народу, захисту незалежності, територіальної цілісності України та