

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЮРИДИЧНОЇ АКАДЕМІЇ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ

FEATURES OF RESILIENCE OF THE STUDENTS OF THE LAW ACADEMY DURING THE AIRCRAFT ALARM

Стаття розглядає важливість реагування студентів юридичної академії на повітряну тривогу як на прояв їхньої майбутньої професійної відповідальності та здатності до дотримання норм чинного законодавства у будь-яких ситуаціях кризового характеру. Студенти завдяки своїй освітній підготовці демонструють організованість, етичність та спроможність управляти стресом під час небезпечних ситуацій. Зокрема, їх підготовка допомагає швидше та ефективніше реагувати на сигнали тривоги, а резильєнтність дає змогу керувати емоціями в кризових умовах. Звернено увагу на важливості співпраці та взаємопідтримки серед студентів під час евакуації чи надання допомоги, що сприяє ефективній координації дій та загальній безпеці. Підкреслено, що професійний підхід до ситуації повітряної тривоги полягає не лише у виконанні встановлених процедур, а й у відчутті відповідальності за безпеку себе та інших. Зазначено про важливість компонента юридичної освіти у формуванні відповідальності та етичного ставлення студентів до питань безпеки. Досліджено персистентне та організоване реагування студентів юридичної академії на ситуацію повітряної тривоги через їх особливу підготовку та професійні навички. Завдяки тренуванню та навчанню з надання першої допомоги, евакуації та безпеки студенти набувають необхідних навичок та впевненості у собі. Вони також здатні керувати своїм емоційним станом та стресовими реакціями, що допомагає їм діяти ефективно й організовано навіть у надзвичайних обставинах. Стаття підкреслює роль лідерства студентів у кризових ситуаціях, де вони проявляються як організатори та координатори дій, надаючи підтримку та впевненість оточуючим. Окрім того, акцентовано увагу на значенні співпраці та підтримки як ключових елементів успішного управління кризовими ситуаціями. Реагування на повітряну тривогу для студентів юридичної академії – не лише обов'язок, а й вияв професійної відповідальності та усвідомлення важливості дотримання законів у будь-якій ситуації. Важливими є співпраця та підтримка управління кризовими ситуаціями, ефективність групової дії в умовах евакуації та забезпечення безпеки всіх учасників. Із психологічного погляду проаналізовано стресову реакцію студентів, їх здатність адаптації до стресу, групову динаміку та психологічну підготовку. Наведені аспекти сприяють зрозумінню та аналізу психологічного виміру поведінки студентів юридичної академії в умовах повітряної тривоги, що є важливим для покращення їхньої безпеки в умовах воєнного з'ясування. **Ключові слова:** студенти юридичної академії, повітряна тривога, евакуація, підтримка, стресова реакція, групово-динаміка, психологічна підготовка.

The article examines the importance of the response of students of the law academy to an air raid as a manifestation of their future professional responsibility and ability to comply with the norms of current legislation in any crisis situations. Students, thanks to their educational training, demonstrate organization, ethics and the ability to manage stress during dangerous situations. In particular, their training helps to respond more quickly and effectively to alarm signals, and resilience allows you to manage emotions in crisis conditions. The publication draws attention to the importance of cooperation and mutual support among students during evacuation or assistance, which contributes to effective coordination of actions and overall safety. It is emphasized that a professional approach to an air alert situation consists not only in the implementation of established procedures, but also in a sense of responsibility for the safety of oneself and others. The importance of the legal education component in the formation of students' responsibility and ethical attitude to security issues is noted. The persistent and organized response of law school students to an air alert situation due to their special training and professional skills is investigated. Through training and education in first aid, evacuation and safety, students gain the necessary skills and confidence. They are also able to manage their emotional state and stress reactions, which helps them to act efficiently and organized even in extreme circumstances. The article emphasizes the role of student leadership in crisis situations, where they act as organizers and coordinators of actions, providing support and confidence to those around them. In addition, attention is focused on the importance of cooperation and support as key elements of successful crisis management. Responding to an air alarm is not only a duty for students of the law academy, but also a manifestation of professional responsibility and awareness of the importance of following the law in any situation. Cooperation and support for crisis management, the effectiveness of group action in evacuation conditions and ensuring the safety of all participants are important. From a psychological point of view, the author analyzes the stress reaction of students, their ability to adapt to stress, group dynamics and psychological preparation. The given aspects contribute to the understanding and analysis of the psychological dimension of the behavior of students of the law academy in the conditions of air alert, which is important for improving their safety in the conditions of the military today. **Key words:** law academy students, air alarm, evacuation, support, stress reaction, group dynamics, psychological preparation.

УДК 159.9.07:351.74
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.24>

Ташматов В.А.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська
юридична академія»

Бакурідзе Н.Г.

викладач кафедри психології
Національний університет «Одеська
юридична академія»

Стратієнко І.С.

здобувач освіти факультету психології,
політології та соціології
Національний університет «Одеська
юридична академія»

Актуальність теми. Актуальність дослідження показує розуміння та аналіз реакції студентів-правників у критичних (екстремальних або надзвичайних) ситуаціях, що може мати

важливі практичні та теоретичні складники підготовки майбутніх фахівців у галузі права. Адже ситуація збройної агресії чітко визначила, що лише резильєнтна, або стресостійка, людина

може повноцінно існувати в таких ментально надскладних умовах. Особливо це стосується молодих людей, які вибрали студентський шлях, шлях отримання нових знань, навичок та життєвого досвіду заради себе та України.

Темою дослідження є особливості поведінки студентів правничих факультетів юридичної академії під час повітряної тривоги. Повітряна тривога – сигнал оповіщення населення про загрозу атаки з повітря. Умикається у разі ризику авіаудару або запуску ракет у напрямку населеного пункту чи конкретного регіону. Сирена повітряної тривоги триває безперервно протягом однієї хвилини сигналом, що наростає і стихає.

У юридичній академії проходить навчання студентів різних освітніх програм, таких як філологія, соціологія, політологія, журналістика, комп'ютерні науки та ін., але саме студенти-правники, на нашу думку, є найбільш резильєнтними до сигналів повітряної тривоги.

Дослідження показало, що більшість студентів виявляла спокій та організованість під час повітряної тривоги. Вони дотримувалися встановлених процедур та правил безпеки, швидко та ефективно реагували на сигнал тривоги. 80% студентів були емоційно стабільними та мали здатність до адекватної оцінки ситуації, що давало їм змогу залишатися відносно спокійними та приймати обґрунтовані рішення.

Для підвищення готовності до дій у разі об'явлення повітряної тривоги студенти вивчають чинне законодавство, пов'язане із цими питаннями, навчаються проводити аналіз виниклої ситуації надзвичайного характеру, виконанню процедур евакуації та навичок щодо надання домедичної допомоги. Важливою частиною підготовки є тренінги з реагування на стресові ситуації та вдосконалення комунікативних навичок для ефективної співпраці з іншими учасниками в разі кризових ситуацій.

Адекватне реагування на повітряну тривогу має велике значення для студентів юридичної академії з таких причин.

По-перше, забезпечення особистої безпеки майбутніх фахівців у галузі права. Студенти юридичної академії розуміють важливість дотримання чинного законодавства, що регулює безпековий складник життєдіяльності людини. Реагування на повітряну тривогу дає їм змогу забезпечити свою власну безпеку та безпеку інших.

По-друге, дотримання встановлених процедур. Студенти розуміють необхідність дотримання встановлених процедур евакуації та безпеки в разі повітряної тривоги. Ці процедури напрацьовуються шляхом оперантного навчання та допомагають автоматично виконувати різноманітні операції, які майже не впливають на емоційну сферу, що, своєю чергою, підвищує стійкість до стресу.

По-третє, відповідальність. Участь у процесі реагування на повітряну тривогу розви-

ває у студентів-правників відповідальність за власні дії та за допомогу іншим. Вони розуміють, що їхні дії мають велике значення для загальної безпеки та благополуччя оточуючих.

Таким чином, реагування на повітряну тривогу для студентів юридичної академії є не лише обов'язковим виконанням процедур безпеки, а й проявом їхньої професійної відповідальності та усвідомлення значення дотримання законів у будь-якій ситуації.

Під час повітряної тривоги студенти юридичної академії демонструють особливу професійну безпекову підготовку та відповідальність. Їхнє знання законодавства та знання процедури безпеки допомагають швидше та ефективніше реагувати на небезпеку. Вони можуть бути спокійними та організованими, керуючись обґрунтованими рішеннями та сприяючи координації евакуації. Такий підхід допомагає максимально уникнути загрози своєму життю та здоров'ю, а також життю та здоров'ю інших людей.

Психологічний аспект також грає важливу роль у поведінці студентів юридичної академії під час повітряної тривоги. Вони використовують різноманітні методи релаксації, такі як дихальні вправи «по квадрату», «метелик» та ін. для зменшення рівня стресу та збереження спокою. Також використовуються стратегії ментальної підтримки, щодо керування своїми емоціями для прийняття об'єктивних рішень у стресових ситуаціях. Важливою є також підтримка від викладачів та одногрупників, які здатні до співпраці. Це сприяє зменшенню психологічного дискомфорту та підвищенню впевненості у своїх можливостях. Професійна підготовка викладачів, особливо тих, хто раніше мав досвід роботи в різноманітних правоохоронних органах, допомагає у формуванні валідних копінг-стратегій, спрямованих на подолання стресових та важких, психологічно небезпечних ситуацій. Окрім того, важлива саме групова динаміка: спільна робота з одногрупниками може стимулювати співпрацю та взаємопідтримку, забезпечуючи ефективну координацію дій під час евакуації або надання допомоги. Важливо, щоб студенти відчували підтримку одне одного та знали, що можуть розраховувати на спільну допомогу в складних ситуаціях.

За результатами дослідження встановлено, що адаптація студентів до навчання в умовах війни та з постійною загрозою повітряної тривоги відрізняється низкою психологічних особливостей, до яких можна віднести складність, етапність, тривалість, індивідуальність та обов'язковість. В умовах війни вона ускладнюється низкою проблем: складністю використання дистанційних освітніх технологій, зміною співвідношення видів навчальної діяльності, втратою мотивації до навчальної діяльності, відсутністю кваліфікованих фахівців у психологічних службах, дискримінацією студентів-переселенців.

Для вирішення цих проблем пропонується: упровадження змішаної форми навчання та надання адресних субсидій на Інтернет; зменшення навантаження на студентів; проведення бесід із метою підвищення мотивації до навчання; підвищення кваліфікації спеціалістів психологічних служб; проведення роз'яснювальних заходів щодо недопущення дискримінації переселенців [1, с. 401].

Також за загрози ракетного удару студенти можуть виявити різні стратегії адаптації до стресу. Деякі можуть демонструвати велику емоційну стійкість та здатність до швидкої оцінки ситуації, що дає їм змогу залишатися спокійними та приймати обґрунтовані рішення. Інші можуть виявляти збудження або страх, що також є нормальною реакцією на ненормальні стресові ситуації.

Реакція психіки підлітків буває різною – від помірного і тимчасового стресу до важких психічних травм, які мають негативні наслідки і для фізичного здоров'я. Для відновлення емоційного стану потрібно займатися спортом, ходити на прогулянки, правильно харчуватися, знайти улюблену справу, за потреби вчасно звертатися по допомогу до кваліфікованих спеціалістів [2, с. 47].

На жаль, відбулося декілька ворожих ракетних ударів по об'єктах, що належать юридичній академії. Це і гуртожитки, і адміністративні будівлі. Унаслідок цього є жертви та поранені серед пересічних громадян та персоналу юридичної академії. Ці факти спонукають студентів-правників не лише виробляти резильєнтність до можливих небезпек війни, а й за необхідності бути готовим психологічно підтримати себе та оточуючих у разі враження ворожими ракетами.

Щодо безпосередньої ментальної самопомоги та допомоги іншим необхідно зазначити рекомендовані стратегії поведінки.

1. Найголовніше – це заспокоїтися самому. Знаходитися тільки в достатньо стабільному емоційному стані. Українці важливо не говорити про свої емоції.

2. Ніколи не говорити такі фрази: «Заспокойтеся», «Усе буде добре», «Усе пройде», «Життя налагодиться» тощо. Такі слова замість надії на позитивне майбутнє приведуть людину, якій ви допомагаєте, до відчуття самотності. Вона ніколи вам не повірить і відчує, що у вас відсутнє адекватне розуміння дійсності, навіть якщо на словах погодиться з вами.

3. Усі фрази потрібно говорити в більш повільному темпі, ніж зазвичай (набагато повільніше). Наш вербальний та поведінковий темп уповільнюється, щоб уповільнити реакції людини, якій надаємо допомогу. Для людини, якій ми надаємо допомогу, зовнішній світ зруйнований, немає нічого постійного. Необхідно бути реальними і дати відчуття опори, впевненості та стабільності.

4. Говорити виключно чіткими та короткими фразами. Можна підвищити голос. Почати можна з фрази: «Подивися на мене.

Ти бачиш мене?». Людина якісно сприймає ефект тонального зору. Потрібно розширити цю тональність.

5. Потрібно встановити контакт і дати перше відчуття того, що є ще щось, окрім пережитого жаху. Спочатку варто представитися. Не говорити, що ви є студентом. Краще назватися волонтером. Тому що для багатьох людей студент – це хтось не до кінця сформований як особистість, людина може почати додатково хвилюватися.

6. Запитайте: «Як Ваше ім'я?».

7. Поставити прості ситуативні питання: «Що Ви робили?», «Як Ви тут опинилися?», «Що збиралися робити, коли ... (завила сирена, відбувся прильот)?», «Куди Ви йшли?». Гостра стресова реакція може стерти частину пам'яті. Ці запитання дають можливість зв'язати окремі деталі життя у цілісну картину, допоможуть зрозуміти неперервність життя.

8. Намагайтеся повторювати за людиною її відповідь чітко і ясно. Додайте інформацію, якщо знаєте ситуацію, але без емоцій та подробиць. Ми озвучуємо порядок до того, як відбулася ситуація, потім саму ситуацію і те, що відбулося після.

9. У людини, яка знаходиться у стані гострої стресової реакції, потрібно включити мислення, повернути розуміння контролю себе, навколишнього та особистої значущості. Цей етап потребує значної креативності. Можна попросити щось порухувати, щось перенести, пересунути, зміряти, наприклад дати постраждалої від стресу людині аркуш з ручкою та попросити переписати всі автомобілі на місці події із зазначенням номерних знаків.

10. Нормалізація когнітивних процесів. Обговорюємо все, що відчуває людина: «Опишіть усе, що чуєте, бачите та відчуваєте, наприклад: відчай, сльози, розгубленість, тривога, спустошення, загальмованість, агресія та інше». Роз'яснюємо, що це нормальні реакції на ненормальну ситуацію.

11. Пошук утрачених ресурсів. Переводимо розмову від наявної проблемної ситуації до пошуків власних внутрішніх ресурсів, пошуку рушійної сили та джерел прихованої енергії. Українці важливо, щоб людина згадала свої приклади, варіанти долання різноманітних стресорів, що негативно впливають на ментальне здоров'я. Це може бути що завгодно, окрім психоактивних речовин. Людина може знайти емоційну розраду в домашньому улюбленці, спорті, прогулянках, театрі, хобі, навіть у їжі. Найголовніше у цьому емоційно негативному стані – встановлення максимального контролю за ситуацією, що існує. У тому числі й у міжособистісному спілкуванні з іншими людьми.

12. Може виникнути ситуація, коли людина в результаті негативної дії стресу опинилася в стані ступору. Вона ні на що не реагує, українська та млява. У цьому разі потрібно застосувати декілька можливих прийомів. Можливе застосування голосу (вимовити щось впев-

нено та голосно), можна застосувати візуальні подразники (помахати рукою перед очима). Можна спробувати застосувати тактильний подразник, наприклад дати в руки кусочок льоду.

Юридична освіта відіграє ключову роль у формуванні відповідальності студентів юридичної академії. Вони вивчають етичні принципи, правові норми та норми поведінки, які стосуються безпеки та захисту людей. Студенти юридичної академії розуміють важливість підготовки та тренування в управлінні стресом у кризових ситуаціях, таких як повітряна тривога. Співпраця та підтримка є ключовими складниками успішного управління кризовими ситуаціями. Студенти працюють разом як команда, обмінюючись інформацією, надаючи допомогу та підтримку одне одному. Це сприяє ефективній евакуації та максимальному забезпеченню безпеки всіх учасників.

Окрім того, студенти юридичної академії проявляють лідерські якості у кризових ситуаціях, таких як повітряна тривога. Вони можуть узяти на себе ініціативу в організації евакуації, координувати дії групи та надавати підтримку іншим учасникам.

Із психологічного погляду поведінка студентів юридичної академії під час повітряної тривоги може бути розглянута в кількох аспектах.

Стрессова реакція: повітряна тривога є стрессовою ситуацією, яка може викликати різні реакції у студентів. Деякі можуть відчувати паніку та страх, інші – відчувати напруженість чи тривогу. Психологічний стрес може впливати на рішення та поведінку студентів у цей період.

Адаптація до стресу: особливості психологічної підготовки студентів можуть впливати на їхню здатність адаптуватися до стрессової ситуації. Ті, хто має досвід або навички управління стресом, можуть краще впоратися зі стресом та ефективно реагувати на повітряну тривогу.

Групова динаміка: психологічний клімат у групі також може впливати на поведінку студентів під час повітряної тривоги. Взаємодія з однокласниками може підтримати або збудити студентів, впливаючи на їхні рішення та дії.

Психологічний розвиток: досвід управління стресом та вирішення кризових ситуацій може також бути психологічним наслідком академічного навчання, у ході якого студенти можуть набути різноманітних нових навичок та стратегій.

Психологічна підготовка: індивідуальна психологічна підготовка може відігравати важливу роль у реагуванні студентів на повітряну тривогу. Таку різнопланову підготовку може отримати будь-який студент, у тому числі в ході консультацій, додаткових занять, проходження практики.

Ще декілька слів потрібно сказати про особливості адаптації студентів в умовах війни. Результати психологічної адаптації студента

можуть бути як позитивним, так і негативними. Студент може успішно адаптуватися до навчання в нових умовах, тобто прийняти всі норми та вимоги закладу вищої освіти та повністю включитися в навчальну діяльність та життя колективу.

Також студент може пристосуватися до навчальної діяльності, дотримуючись основних норм і вимог навчального закладу (для уникнення неприємностей), але не сприймати їх. Ефективна адаптація студентів до навчання характеризується високою стійкою успішністю, добрим самопочуттям, відносним рівнем психічної напруженості, відчуттям суб'єктивного благополуччя. Своєю чергою, дезадаптація навчальної діяльності проявляється у погіршенні концентрації уваги, зниженні функцій пам'яті, утрудненості мови, страху перед контрольними роботами, публічними виступами та іншими академічними заходами. Пізнавальні процеси заблоковані негативними емоціями, що призводить до зниження продуктивності діяльності та труднощів у навчанні. Тривалість психологічної адаптації студентів закладів вищої освіти залежить від внутрішніх та зовнішніх чинників. Вона може зайняти від одного місяця до одного року. Внутрішні чинники відображають психологічну атмосферу у студентському колективі. До них можна віднести індивідуально-психологічні та соціально-психологічні характеристики студентів (спрямованість, інтелект, мотивація, особистісний адаптаційний потенціал тощо). До зовнішніх чинників учені відносять організацію освітнього середовища, матеріально-технічну базу установи, рівень педагогічної майстерності викладачів тощо [1, с. 404].

Отже, можемо зробити такі висновки. Будь-яка людина піддається в умовах війни дії стрессових чинників. Один із них – сигнал повітряної тривоги. Студенти-правники юридичної академії, які не залишили Україну і продовжують очне навчання, також піддаються дії стрессових чинників. Але на відміну від інших студентів майбутні правознавці виявляють більшу резильєнтність, яка проявляється в адекватній, професійно грамотній поведінці, що стає запорукою як свого психологічного здоров'я, так і фізичного та психологічного здоров'я інших.

Поведінка студентів-правників у цій ситуації відображає їхню готовність до викликів та відповідальність перед суспільством, що є важливим аспектом їхньої професійної підготовки та розвитку як майбутніх юристів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Березняк К.М. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка, психологія, медицина»*. 2022. № 10(15).
2. Гаврилюк Д.А. Особливості фізичного та психічного здоров'я підлітків під час повномасштабної війни. *Збірник матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції PROGRESSIVE RESEARCH IN THE MODERN WORLD*, 1–3.02.2023 Бостон, США. С. 41–48.