

Копінг-стратегії – це адаптивна форма поведінки, яка підтримує психологічну рівновагу у проблемній ситуації. Також – це методи психологічної діяльності та поведінки, які виробляються свідомо та спрямовані на подолання стресової ситуації. До базисних копінг-стратегій належать когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії функціонування особистості.

Когнітивні стратегії передбачають відволікання чи перемикання думок на інші «важливіші» теми, ніж стресова ситуація; прийняття стресової ситуації як чогось неминучого, прояв своєрідної філософії стоїцизму; проблемний аналіз стресової ситуації та її наслідків, пошук відповідної інформації, обмірковування, зважений підхід до рішень; відносність в оцінюванні стресової ситуації, порівняння з іншими, які перебувають у гіршому становищі; релігійність, стійкість у вірі; надання стресовій ситуації значення та сенсу, наприклад, ставлення до неї як до виклику долі або перевірки стійкості духу; самоповагу – глибше усвідомлення власної цінності як особистості.

Емоційні копінг-стратегії проявляються у вигляді переживання протесту, обурення, протистояння стресовій ситуації та її наслідкам; емоційній розрядці; покірності, фаталізму, капітуляції; самозвинувачення, покладання провини на себе; переживання агресії, роздратування, які пов'язані з обмеженням життя внаслідок стресової ситуації; збереження рівноваги та самоконтролю.

Поведінковими копінг-стратегіями є такі: відволікання – звернення до будь-якої діяльності, наприклад, занурення у навчання; альтруїзм – турбота про інших, коли власні потреби відсуваються на другий план; компенсація – відволікаюче задоволення будь-яких власних бажань, наприклад, придбання чогось для себе; конструктивна активність – задоволення будь-якої давньої потреби, наприклад, здійснення подорожі; усамітнення – перебування у спокої, міркування про себе; пошук емоційної підтримки – прагнення бути почутим, зустріти підтримку близьких та друзів.

Таким чином, для ефективного подолання стресу студентам потрібно використовувати комбінацію із трьох базисних копінг-стратегій, які є важливим предикатом психологічного благополуччя, здоров'я та успішної освітньої діяльності. Знання про копінг-стратегії та практичні рекомендації щодо їхнього застосування можна отримати, прослухавши курс психології в Українському державному університеті залізничного транспорту.

*Д-р філос. наук, професор кафедри  
філософії та соціології І. Д. Загрійчук  
Український державний університет залізничного транспорту (м. Харків)*

## **ОСВІТА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ПРОБЛЕМА СЕНСУ**

Попри практичну цільову спрямованість конференції, яка звучить як забезпечення якісної вищої освіти в умовах воєнного стану, варто поговорити на тему, що здавалась і в попередні роки дещо абстрактною, схоластичною, відірваною від життя. Це тема сенсу.

Тема не проста. В мирні часи буденність, звичний усталений спосіб життя часто не спонукають значну частину громадян до занурення в поза буденні глибини існування. Пограничні ситуації, одним із моментів яких є війна і викликаний нею військовий стан, штовхають людину до рефлексії, до роздумів над сенсом буття. І виявляється, що сенсом пронизане все людське існування.

Сенс життя настільки важливий для людини, що навіть індивід, який іронічно сприймає міркування на цю тему, при його відсутності в особистому житті впадає в хандру, втрачає цікавість до життя, а інколи і зводить з життям рахунки власноруч.

Отже, яке відношення має проблема сенсу до освіти в умовах воєнного стану? Зазначимо, що сенс напряду корелюється з мотивацією, яка завжди займала чільне місце в навчальному процесі. Без мотивації до навчання неможливі ніякі досягнення. Бажання вчитись, опанувати знання, поцінування знань як передумови життєвого успіху — це якості, що надихають, мобілізують, концентрують фізичні та духовні сили на досягнення навчального результату.

Воєнний стан і війна в цілому по-новому ставлять питання мотивації до навчання. В такі непевні часи руйнуються надособистісні структури життєзабезпечення і безпеки, проблема виживання стає особистою турботою кожного. Як і в попередні роки в суспільстві побутують думки про існування неземних сил, про визначеність ними долі кожної людини. Такі розмисли нерідко набувають значного поширення. Однак, реальне життя вимагає від кожного не перекладати відповідальність за власне існування на анонімні сили, а приймати індивідуальні заходи задля власного збереження. Особливо актуальними індивідуальні зусилля є в умовах, коли доводиться ризикувати. А життя в умовах війни — це ризик постійний: ризик втратити життя, близьких, державу.

Якими б не були складними та загрозливими умови існування, інстинкт самозбереження залишається найбільш важливим для всього живого, в тому числі і для людини. Здатність індивіда піти проти інстинкту самозбереження є ознакою мужності, що веде до подвигу. Але навіть мужні, героїчні люди — це не особистості, які не відають страху, а ті, хто всупереч страху за власне життя, що є проявом того самого інстинкту самозбереження, долають його.

Навчання в умовах війни не позбавлене ризиків. Це не військовий фронт, але й воно вимагає певної мужності, віри в майбутнє та готовності працювати заради нього. На сьогодні — це не втрачати надії, бачити сенс в тому, щоб готувати себе до завтрашньої праці, бути готовим до відбудови суспільства та держави. Для студента точкою прикладання сил до великої справи є навчання. Саме воно є тим видом діяльності та способом самовідданої праці, що може служити виправданням існування в умовах, коли інші ці умови забезпечують.

І що вельми важливо, це те, що творення сенсу власного життя належить самій людині. Ніякі місії, нав'язані ззовні світськими структурами чи поза світовою силою, не діють, якщо людина не прийняла їх самостійно, не вирішила жити і творити саме так, як вона вважає за потрібне.

Навчання, отже, є вкладом у майбутнє, сенсом сьогодення існування для студента. Воно перетворює індивіда в особистість, яка не замикається на суто власних, приватних бажаннях, а виходить на більш широкі простори особистої реалізації. Власне тільки за такої умови людина живе змістовно, реалізує свій потенціал, робить власне життя вагомим та значущим для інших. Самостійно визначивши своє покликання у формі цілі, сенсу буття, індивід наповнюється високими емоціями, живе яскраво і, що важливо, результати навчальної праці людини, зарядженої такими емоціями, завжди вражають.

*Канд. юрид. наук, доцент кафедри  
правового забезпечення та адміністрування  
транспортної діяльності Н. А. Д'ячкова*

*Український державний університет залізничного транспорту (м. Харків)*

## **ЩОДО МОДЕЛІ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ПРАВОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТРАНСПОРТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Сучасні перетворення в Україні та постійне оновлення законодавства зумовлюють необхідність особливої уваги до проблеми професійної мотивації майбутніх працівників, зокрема фахівців з правового забезпечення транспортної діяльності. На сьогодні відповідальність за результати своєї праці, уміння самостійно здобувати необхідні знання і творчо застосовувати їх на практиці є ключовими умовами професійного і кар'єрного зростання майбутніх спеціалістів. Мотивація є рушійною силою людської діяльності для досягнення конкретної мети, а в освітній сфері – для забезпечення якості освіти та отримання майбутніми фахівцями тих знань та навичок, які допоможуть їм у майбутньому професійному житті.

Розуміння сутності професійної мотивації фахівців з правового забезпечення транспортної діяльності як сукупності стійких мотивів включає до свого складу: а) власне професійні мотиви – мотиви, які виражають потребу у тому, що складає суть професії (бажання бути фахівцем у сфері права); б) мотиви професійного розвитку – мотиви, що виражають особливості самосвідомості особи (впевненість у власній професійній придатності, усвідомлення свого наукового та творчого потенціалу); в) прагматичні мотиви – група мотивів, які відображають матеріальну зацікавленість особи у результатах своєї професійної діяльності; г) пізнавальні мотиви – мотиви, що відображають зацікавленість особистості у результатах своєї професійної діяльності: надання клієнтам нової актуальної інформації; д) мотиви самореалізації особистості – мотиви, за яких раніше сформовані потреби особистості актуалізуються при взаємодії з професією: прагнення підвищити свій фаховий рівень за допомогою професійних знань; е) мотиви соціальні – мотиви, пов'язані з відображенням деяких особливостей професії: бажання