

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ МВС УКРАЇНИ
НАУКОВО-ДОСЛІДНА ЛАБОРАТОРІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**



ЗБІРНИК ТЕЗ

**II ВСЕУКРАЇНСЬКОГО МІЖВІДОМЧОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО
ФОРУМУ «ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В
СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ»**

(м. Київ, 30 травня 2023 року)

Київ 2023

УДК 159.9:355.1

3-12

DOI: <https://www.doi.org/10.36486/30-05-2023>

*Рекомендовано Вченою радою ДНДІ МВС України
(протокол № 4 від 27.06.2023 року)*

3-12 *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України: збірник тез доп. II Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 травня 2023 р.). Київ: ДНДІ МВС України, 2023. 222 с.*

У збірнику представлено результати наукових досліджень із питань забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України, зокрема розкрито специфіку надання психологічної допомоги в умовах війни, особливості психологічної підтримки захисників та захисниць України, психологічного супроводу ветеранів війни та членів їхніх сімей, феномен колабораціонізму тощо.

Публікується за матеріалами роботи II Всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму «Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України», проведення якого організовано Державним науково-дослідним інститутом МВС України (30 травня 2023 року).

Видання може зацікавити науковців, практиків, представників органів державної влади, працівників правоохоронних органів, науково-педагогічних працівників, здобувачів вищої освіти.

*Матеріали тез викладено в авторській редакції з незначною коректурою.
Відповідальність за дотримання академічної доброчесності та достовірність
представлених тез доповідей несуть автори.*

© Колектив авторів, 2023

© ДНДІ МВС України, 2023

ШАНОВНІ КОЛЕГИ!

Вітаю вас на Другому Всеукраїнському міжвідомчому психологічному форумі, присвяченому актуальним питанням забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України!

Нині, коли триває агресія рф проти України й наш народ за потужної підтримки іноземних партнерів, боронить свою свободу, суверенітет та незалежність, державні силові відомства постають перед складними викликами у своїй діяльності. Численні стресові ситуації, психічні травми, посттравматичні стани, дезадаптація людей, пов'язані з бойовими діями, – усе це обумовлює важливість підтримки та реабілітації у сфері психічного здоров'я.

В умовах війни психологічне забезпечення діяльності сектору безпеки та оборони України виходить на якісно новий рівень, і міжвідомча співпраця у цьому процесі є ключовою. Тому формат роботи форуму охоплює обговорення психологічних аспектів забезпечення службової та професійної діяльності військовослужбовців і працівників органів правопорядку, особливостей надання психологічної допомоги в умовах війни, психологічного супроводу ветеранів війни та членів їхніх сімей. Не можна оминати увагою і проблему колабораціонізму, який є злостенним соціально-психологічним та морально-етичним феноменом, що завдає значної шкоди безпеці країни.

Збереження ментального здоров'я, надання психологічної допомоги набули значної ваги та потребують спільних заходів задля координації зусиль фахівців: психологів, медиків, юристів. З огляду на важливість інтеграції науки та практики, наш форум спрямований на посилення комунікації та взаємодії в задоволенні актуальних запитів воєнного стану. Вдячний спікерам та учасникам форуму, які готові оприлюднити результати своїх напрацювань, обмінятися досвідом роботи й обговорити нагальні питання психологічної допомоги в реаліях сьогодення.

Від щирого серця бажаю кожному, хто долучився до роботи форуму, наснаги, творчих здобутків та професійних звершень. Слава Україні!

Директор

доктор юридичних наук, професор,
заслужений юрист України



Михайло ВЕРБЕНСЬКИЙ

ЗМІСТ

Андросюк В. Г.	
ПРОБЛЕМИ МЕТОДОЛОГІЇ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.....	8
Барко В. І., Барко В. В.	
ПРОВІДНІ ТЕНДЕНЦІЇ ЯК ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ КРИТЕРІЇ ОСНОВНИХ ТИПІВ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....	13
Березяк К. М.	
ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	16
Вопус-Dzięgo A., Szoltek A.	
ROMOS PSYCHOLOGICZNA W KONTEKŚCIE DZIAŁAŃ WOJENNYCH.....	20
Блінов О. А.	
ЛІКУВАННЯ ПАНІЧНИХ АТАК ЗА ДОПОМОГОЮ ЕМОЦІЙНО-ОБРАЗНОЇ ТЕРАПІЇ.....	24
Бойко-Бузиль Ю. Ю.	
НЕГАТИВНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	26
Бьют К. А.	
ОСОБЛИВОСТІ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У ВПО ВІД ПОЧАТКУ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	30
Власенко С. Б.	
ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	33
Галушко О. С., Куліш О. В.	
ДІАГНОСТИКА ТА ПРОФІЛАКТИКА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	37
Глущенко І. О.	
ІННОВАЦІЙНІ РІШЕННЯ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ УЧАСНИКІВ ПРАВОСУДДЯ.....	41
Гнатюк О. В.	
ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	44
Гребенюк М. О.	
ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ УДО УКРАЇНИ.....	48
Греса Н. В., Шиліна А. А.	
ВПЛИВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ НА КОПІНГ-ПОВЕДІНКУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	50
Давидова О. В.	
ВИЯВЛЕННЯ ТА КОНТРОЛЬ МАНІПУЛЯТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО.....	55
Дідух М. М.	
КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ЯК МЕХАНІЗМ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ДІЯЛЬНОСТІ ПРАВООХОРОНЦЯ.....	59

Доценко В. В.	ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ВЗАЄМОДІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ З НАСЕЛЕННЯМ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ.....	62
Євдокімова О. О.	ТЕОРІЯ ГОМЕОСТАЗУ РИЗИКУ У КОНТЕКСТІ СТАВЛЕННЯ ДО РИЗИКУ КОМБАТАНТІВ.....	64
Захаренко Л. М.	НАУКОВО-ДОСЛІДНА РОБОТА ЯК СПОСІБ ПРОТИДІЇ КУРСАНТАМИ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	68
Зликов В. Л.	МІЛІТАРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ УКРАЇНЦІВ В ІСТОРИКО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНТЕКСТІ.....	72
Ковальчук І. П.	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	76
Коваленко Б. О.	ПРОТИДІЯ КОРУПЦІЇ В ОРГАНАХ ДЕРЖАВНОЇ ВЛАДИ ТА МІСЦЕВОГО САМОВРЯДУВАННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	79
Козубенко І. В.	КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ЯК ОСНОВА ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ В СЛУЖБОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	81
Котух О. В.	ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДЕБРИФІНГ ЯК МЕТОД РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	86
Краснокутський М. І.	АНАЛІЗ АСПЕКТІВ ГЕНДЕРНОЇ НЕРІВНОСТІ В УКРАЇНІ: СТАН, ПРИЧИНИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ.....	89
Кріцак І. В.	ДУХОВНО-ДУШЕВНЕ ЗНАННЯ У ФОРМУВАННІ КРИМІНОПСИХОЛОГІЇ/КРИМІНОТЕОЛОГІЇ.....	93
Кріцак І. В., Сидоренко В. М.	ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ ЯК ЗАПОРУКА ФОРМУВАННЯ ШКОЛИ НАУКОВОГО ТА СУСПІЛЬНОГО ЛІДЕРСТВА: ПСИХОЛОГО-ТЕОЛОГІЧНІ ТА ОСВІТНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ.....	98
Криволапчук В. О.	НОВІ ВИКЛИКИ В ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ.....	101
Кудар К. В.	БАР'ЄРИ НА ШЛЯХУ ДО ОТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ.....	105
Лавренко О. В.	ПРАКТИКА МАЙНДФУЛНЕС ЯК ДІЄВИЙ ІНСТРУМЕНТ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	109
Ларіонов С. О.	МЕДІАГІГІЕНА І ПСИХІЧНА ТРАВМАТИЗАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ: РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ.....	113

Легенький М. І.	НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КІБЕРБЕЗПЕКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	116
Лукомська С. О.	ПСИХОЛОГІЯ ДІТЕЙ, НАРОДЖЕНИХ ВІД ОКУПАНТІВ ТА КОЛАБОРАНТІВ.....	119
Макарова О. П.	ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ БІОСУГЕСТИВНОЇ ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ.....	123
Медведкіна А. О.	ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	126
Маковський А. О.	ЗАЛУЧЕННЯ ВІЙСЬКОВИХ КАПЕЛАНІВ ДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЗАХИСНИКАМ УКРАЇНИ.....	129
Марченко О. Г., Іванов С. О.	ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ФАХІВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ.....	131
Марченко О. Г., Семенченко Ю. В.	ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ.....	134
Мельник О. А.	ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У ПЕВНИХ ОБСТАВИНАХ.....	137
Мілорадова Н. Е., Невинна В. І.	РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	140
Морозов О. М., Морозова Т. Р., Бараннік В. А.	ПРОФЕСІЙНІ РИЗИКИ ОПЕРАТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	145
Нечітайло І. С.	ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЯК ВАЖЛИВА ФУНКЦІЯ ІНСТИТУТУ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	149
Овсяннікова Я. О., Кердивар В. В.	АРТТЕРАПІЯ ЯК ОДИН ІЗ МЕТОДІВ РОБОТИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ.....	153
Остапович В. П.	ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ МАНІПУЛЯЦІЇ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....	156
Пампура І. І., Остапович І. П.	ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СТІЙКОСТІ ПЕРСОНАЛУ ПОЛІЦІЇ.....	160
Пахомов І. В.	НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЗДОБУВАЧАМ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ.....	163
Платонов В. М.	ПРОФЕСІЙНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВІДБІР ЯК ПЕРЕДУМОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ФАХІВЦЯ-ПІРОТЕХНІКА ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ.....	166

Пономаренко Я. С.	ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ОЦІНЮВАННЯ САМОПОЧУТТЯ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....	169
Прокоф'єва Л. В.	ГЕНДЕРНО-ЗУМОВЛЕНЕ НАСИЛЬСТВО: СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ.....	173
Процик Л. С.	СТАНИ ТРИВОГИ У СЛУЖБОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	176
Пряхіна Н. О., Жидецький Ю. Ц.	ВИКОРИСТАННЯ СМІХУ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО.....	180
П'янківська Л. В.	ОСОБЛИВОСТІ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ СИМВОЛІЧНОЇ МІМІКРІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	183
Романенко О. В.	РОЛЬ ПСИХОЕДУКАЦІЇ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	188
Руденко Я. С.	КОЛАБОРАЦІЙНА ПОВЕДІНКА ЯК ОДИН ІЗ СПОСОБІВ ВПОРАТИСЯ З НЕГАТИВНИМ ПСИХІЧНИМ СТАНОМ ЛЮДИНИ.....	192
Світличний В. А., Товстик В. О.	ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ НА ПРОФЕСІЙНУ САМОІДЕНТИФІКАЦІЮ ТА ПРОФЕСІЙНУ КАР'ЄРУ В ПСИХОЛОГІЇ.....	196
Стрілець В. В.	АНАЛІЗ ІНОЗЕМНОГО ДОСВІДУ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ.....	198
Супрун Д. М.	IMPLEMENTATION OF PROJECT ACTIVITIES AS THE PRIORITY OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANS IN THE WAR CONDITIONS.....	202
Телеховський Ю. Г.	ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СПОСТЕРЕЖЛИВОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ.....	206
Федоренко О. І.	ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ РАННЬОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.....	210
Яковицька Л. С.	САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОГО ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	213
Якубчик Т. В., Гира Я. М.	ПРИРОДА ЯК ЕФЕКТИВНЕ ДЖЕРЕЛО ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ДОСЯГНЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО КОМФОРТУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	216
Яремко Р. Я.	ЗМІНИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПСИХОЛОГО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПОЛІГОНУ.....	220

Андросюк Вячеслав Георгійович,
кандидат психологічних наук, професор,
провідний науковий співробітник
наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та
психофізіологічних досліджень,
Національна академія внутрішніх справ,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9106-2586>

ПРОБЛЕМИ МЕТОДОЛОГІЇ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Сучасне буття українського суспільства відзначається високою екстремальністю в усіх сферах життєдіяльності. Не підлягає сумніву те, що найбільше напруження нині притаманне роботі сектору безпеки та оборони України. Саме тому на часі є потреба у максимальному залученні психологічної спільноти до вирішення найбільш актуальних проблем надання психологічної допомоги тим, хто ризикує життям та здоров'ям боронить існування, спокій та добробут країни.

Особливе значення для блокування деструктивних змін психіки, нормалізації психоемоційних стану та відновлення психологічного ресурсу має кваліфіковане надання першої психологічної допомоги, здійснюваної безпосередньо в екстремальних, чи наближених до таких, умовах. На відміну від безпечних умов подальшого проведення психотерапевтичних і психокорекційних процедур, професійне і чітке дотримання протоколу надання першої психологічної допомоги забезпечує вирішальну питому вагу в ефективності подальшої роботи з постраждалою особою. Вважаю, що вельми суттєві ризики та можливі небезпеки чатують саме на етапі надання першої психологічної допомоги. Чинники цих ризиків полягають у низці не завжди адекватного розуміння сутності, змісту та критеріїв оцінки ефективності першої психологічної допомоги, подекуди зверхнього ставлення до критеріїв професіоналізму її суб'єктів, обрання та цільового призначення інструментарію надання допомоги, опрацювання програм подальшої реабілітації постраждалих.

Зокрема, в доступних методичних джерелах зустрічаються різного роду, однак по змісту майже тотожні, найменування допомоги – перша, первинна, термінова, невідкладна, екстрена, що не сприяє однозначному її тлумаченню, а, отже, і розумінню сутності та необхідного регламенту. Так, за визначенням міжнародних проєктів «Сфера» та IASC [9], перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги близьким, які переживають страждання та нужду. Тотожне визначення

міститься в Методичних рекомендаціях Мінсоцполітики України [5]. Цю ж назву підтримують автори навчально-практичного посібника з надання першої психологічної допомоги в гострих стресових ситуаціях [10], хоча й виключають з попереднього визначення наявність страждань та нужди. Солідарні з базовим визначенням і фахівці Міністерства освіти і науки України, які в Методичних рекомендаціях «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» [4] підкреслюють вагомість впливу значних стресорів. Однак, насторожує наявність у вітчизняних методичних матеріалах досить розгорнутого припущення про необов'язковість фахової обізнаності в психологічній практиці для надання першої психологічної допомоги:

«...надання не передбачає значної професійної підготовки» [10];

«...ППД може надавати не лише професійний психолог, а й інший спеціаліст, людина, яка знайома з правилами надання ППД» [9];

«...Її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність. Важливою характеристикою першої психологічної допомоги є її простота» [2].

Згідно подібних розумінь, перша психологічна допомога по суті означає елементарну гуманітарну (гуманістичну) підтримку життєзабезпечення постраждалого, аж ніяк не надання кваліфікованої фахової допомоги. В такому випадку можна цілком погодитись з можливістю надання такого роду підтримки особою, якій притаманний деякий педагогічний хист, елементарна психологічна обізнаність, гуманістична орієнтованість та соціальна відкритість.

На необхідності надання екстреної психологічної допомоги, як «...системи короткострокових заходів, націлених на регуляцію актуального психологічного, психофізіологічного стану та негативних переживань людини або групи людей, постраждалих унаслідок надзвичайної ситуації, за допомогою професійних методів, які відповідають вимогам ситуації» наголошують фахівці Державної служби України з надзвичайних ситуацій [6], фактично наводячи, на наш розсуд, найбільш прийнятний зміст саме першої психологічної допомоги. Солідарне визначення міститься також в роботі Н. Оніщенко [8]. В інших публікаціях підкреслюється надання екстреної допомоги, по-перше, при дотриманні вимог терміновості [1], а по-друге, за наявності переживання емоційної та розумової дезорганізації [10]. Інтегративна спрямованість екстреної (першої) психологічної допомоги міститься в публікації В. Кощинця та М. Галич, де автори підкреслюють, що «...екстрена психологічна допомога спрямована на: надання допомоги одній людині, групі людей або значній кількості постраждалих після екстремальної або надзвичайної ситуації; регуляцію актуального психічного, психофізіологічного стану й негативних емоційних переживань, пов'язаних з

екстремальною або надзвичайною ситуацією, за допомогою професійних методів, які відповідають вимогам конкретної ситуації» [2].

Вважаємо, що перша психологічна допомога – це система заходів термінової фахової психологічної підтримки та супроводу осіб, які відчувають стресогенні психофізіологічні зрушення, емоційну та ментальну дезорганізацію. В такому разі, ефективну психологічну допомогу спроможний надати виключно фахівець, який має психологічну освіту, достатній досвід практичного застосування психодіагностичних процедур та прийомів релаксації. В цьому контексті необхідна ретельна апробація декларованої тези про можливість надання першої психологічної допомоги за принципом «рівний-рівному», що потребує, по-перше, опрацювання кваліфікаційних критеріїв щодо осіб, які отримали відповідну сертифікацію, а по-друге – меж їх відповідальності наразі негативних наслідків надання ними цієї допомоги.

Окремого згадування потребує питання про можливість кризової інтервенції в плинні надання першої психологічної допомоги. Більшість методичних джерел в якості одного з наріжних принципів декларує ненав'язливе надання допомоги. Вважаємо, що в роботі з постраждалими в секторі безпеки та оборони тактовне кризове втручання та ведення цілком припустимі з огляду на звиклість бійців до виконання команд, підпорядкування управлінським рішенням, що, принаймні на етапі виконання релаксаційних вправ, може бути цілком ефективним.

Деяка плутанина, на нашу думку, притаманна методичним джерелам з надання першої психологічної допомоги стосовно діагностики тих деструктивних психоемоційних станів, які потребують термінового психологічного реагування. Фактично усі посібники та рекомендації наводять перелік цих станів, їхні діагностичні ознаки та прийоми психологічного втручання. Це стосується, зокрема, страху, агресії, істерики, апатії, депресії, паніки тощо. Однак, до цього ж переліку помилково відносять плач, рухову гіперактивність, тремор, нервові дрижання, ступор, які не є самостійними психоемоційними станами, а виключно симптомами низки станів різної етіології та прояву. Наприклад, плач може супроводжувати психічні стани страху, розчулення, горя, розпачу; ступоризація притаманна станам жаху, депресії, фрустрації, панічним атакам; рухова гіперактивність – агресії, істеричі, паніці; тремор – зненависті, страху тощо. Зазначене може призводити до помилок в діагностиці симптоматики або психоемоційного стану, а, відтак, і до невідповідного обрання інструментарію психологічного впливу. Останнє потребує окремого наголосу в зв'язку з тим, що перелік припустимих методик для діагностики гострих психоемоційних станів, тим паче – технік та прийомів психологічного впливу, на етапі першої психологічної допомоги доволі

обмежений. Враховуючи психофізіологічну домінанту стресових психоемоційних станів, першочергового значення набувають методи та прийоми аудіовізуальної експрес-діагностики психосоматичних змін, деякі неструктуровані проєктивні методики (напр. Г. Роршаха, М. Люшера). Цілком продуктивними можуть бути короткі стандартизовані опитувальники на кшталт опитувальника здоров'я PHQ-4 [3], аж ніяк не розгорнуті опитувальники зі значною кількістю запитань та варіантів відповіді. Ретельної інвентаризації потребують техніки та вправи усунення критичних психосоматичних зрушень. На наш погляд? перевага повинна надаватись технікам зняття больових та дискомфортних тілесних відчуттів, дихальним вправам, технікам руйнування дисоціацій, десенсибілізації психічних травм візуально-руховою активністю (Ф.Шапіро) тощо. Ймовірно, незначну ефективність матимуть вправи на активізацію вищих психічних функцій (уява, мислення, мовлення).

Таким чином, надання першої психологічної допомоги слід визнати пріоритетним напрямом психологічної роботи з термінової переробки психічних травм, який повинен бути методологічно та процедурно забезпечений, і від ефективності якого радикально залежить подальша терапевтична, корекційна та профілактична робота психолога з постраждалим працівником сектору безпеки та оборони України.

Список використаних джерел

1. Гончарук О. Термінова психологічна допомога. URL:<https://vesti.ua/uk/lite-uk/health-uk/srochnaya-psihologicheskaya-pomoshh>
2. Кощинець В.В., Галич М.Ю. Особливості надання екстреної психологічної допомоги за різних психофізіологічних реакцій особи. *Юридична психологія*. 2020. № 27. С. 54–60. doi: <https://doi.org/10.33270/03202702.54>
3. Kroenke K., Spitzer R., Williams J., Lowe B. An ultra-brief screening scale for anxiety and depression: the PHQ-4. *Psychosomatics*, 2009. 50, 613–621. doi: 10.1176/appi.psy.50.6.613
4. Перша психологічна допомога. Алгоритм дій: методичні рекомендації : Додаток до листа МОН України №1/3872 від 04.04.2022.
5. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту : Додаток до листа Мінсоцполітики від 25.09.2014 № 48/56/235-14
6. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій: Наказ МВС України № 747 від 31.08.2017.
7. Про впровадження заходів психологічної підтримки поліцейських за принципом «Рівний-Рівному»: Наказ Національної поліції України № 576 від 20.07.2020.

8. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації : теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Харків : *Право*, 2014. 584 с.

9. Перша психологічна допомога: керівництво для працівників на місцях. Женева: ВООЗ, 2014. 76 с..

10. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунова; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.

Барко Вадим Іванович,

*доктор психологічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України,
головний науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,
Державний науково-дослідний інститут МВС України,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4962-0975>*

Барко Вадим Вадимович,

*кандидат педагогічних наук, старший дослідник,
провідний науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,
Державний науково-дослідний інститут МВС України,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3836-2627>*

ПРОВІДНІ ТЕНДЕНЦІЇ ЯК ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ КРИТЕРІЇ ОСНОВНИХ ТИПІВ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

В сучасних умовах воєнного стану в державі важливим завданням відомчої психології є підвищення ефективності психодіагностичних досліджень персоналу правоохоронних органів. Це необхідно для правильного підбору сфери професійної діяльності, в якій особа може максимально реалізувати свій особистісний потенціал, а також для прогнозування можливих наслідків стресових ситуацій і психотравмуючих подій, способів надання працівникам психологічної допомоги.

У процесі експериментального дослідження, присвяченого вивченню психологічних особливостей поліцейської діяльності, виокремлено психодіагностичні критерії для визначення трьох основних типів дезадаптації, а саме невротичної, психопатичної і психосоматичної. При цьому встановлено, що психогенно спровоковані чи пов'язані з надлишковим емоційним напруженням межові психічні розлади мають спільне етіогенетичне коріння і тісно поєднані з базисними особистісними властивостями людини, що підтверджується дослідженнями багатьох зарубіжних авторів.

Це також підтверджує відомий у психології факт про те, що відмінності у проявах дезадаптації в значній мірі визначаються базисним типом реагування особистості. Відмінності в клінічних проявах також визначаються типом реагування. Так, невротичні розлади формуються на базі домінування в структурі особистості конституціональних гіпостенічних рис. При цьому такі незначні відхилення, як невротичний надконтроль, песимістичність, підвищена тривожність та інтровертованість можуть загострюватися під впливом несприятливої ситуації і трансформуватися на серйозніші хворобливі варіанти

дезадаптації – іпохондричність, депресивні прояви, нав'язливі фобії та реакції типу ескейпа (психологічної втечі і уникнення соціальної активності).

Навпаки, поведінкові реакції, які властиві психопатичним збудливим особам, виникають на ґрунті гіпертимного (стенічного) типу характеру. Причому деякі «вкраплення» в загальну структуру гіпертимного типу реагування таких акцентуєваних рис, як ригідність, замкненість, імпульсивність або екзальтованість в екстремальних ситуаціях службової діяльності поліцейського можуть посилюватись і утворювати стійкий патерн експлозивної, експансивно-шизоїдної, агресивно-неконформної або емоційно-нестійкої поведінки, тобто перетворюватись на різноманітні відтінки хворобливих психопатичних варіантів гіпертимного складу особистості.

За даними психодіагностичних досліджень, два зазначених типи реагування (гіпостенічний і гіперстенічний) в основному відрізняються варіантами спрямованості агресії: а) інтропунітивний варіант, за якого агресія пов'язується з відчуттям невдоволеності, дискомфортом і спрямовується людиною на саму себе (це спостерігається при невроті); б) екстрапунітивний варіант, коли агресія спрямована на близьке оточення і проявляється у вигляді соціальної дезадаптації, яка властива психопатичним особистостям. Ці провідні типи реагування або тенденції поведінки можуть супроводжуватись різними комплексами додаткових характеристик, проте гіпостенічний (невротичний) тип реагування завжди відрізняється переважанням гальмівних реакцій (за типом втечі або ступора), а гіперстенічний (психопатичний) – переважанням збудливих рис і активних реакцій (за типом боротьби або агресії).

Фахівці відзначають, що особливе місце належить так званому істеричному невроту, який важко відрізнити від істеричних психопатій через те, що істерична особистість відноситься до змішаного типу реагування. Про це свідчить виявлене поєднання різноспрямованих і суперечливих тенденцій, які проявляються в істеричній особистості з однаковою силою. Це протиріччя має місце в результаті зіткнення сильних (спонтанних та ригідних) і слабких (тривожних і емотивних) характеристик; подібне конфліктне поєднання індивідуально-типологічних властивостей нерідко призводить до чисельних соматичних розладів.

Вивчення різноманітних соматичних захворювань, які виникають на ґрунті надлишкового емоційного напруження і відносяться до психосоматичних розладів, виявило домінування змішаного типу реагування у хворих на астму, виразку шлунка, гіпертонію, нейродерматози та ішемічною хворобою міокарда. Аналіз психодіагностичних даних показав, що у таких хворих у відповідь на несприятливу ситуацію розвиваються стани, для яких характерне взаємне блокування як невротичного, так і гіперстенічного типу реагування, саме тому агресивні захисні тенденції не можуть бути відреаговані за жодним з емоційних вивідних каналів –

ані за екстрапунітивним, ані за інтропунітивним. Цим самим створюється підвищений рівень емоційного напруження, за якого проявляються біологічні відхилення і соматичні захворювання.

Отже, важливо враховувати той психологічний факт, що наростання ознак дезадаптації прямо залежить від провідних особистісних тенденцій кожного поліцейського. Базисні особистісні властивості є прогностично значимими чинниками, які можуть вказати на найбільш імовірний шлях поведінки працівника, можливий варіант дезадаптації і навіть можливий клінічний синдром за умови негативного впливу особливих умов службової діяльності. Численні дослідження науковців дозволили дійти висновку про те, що навіть вкрай важкі ситуації службової діяльності і життя, межові психологічні навантаження, які у більшості осіб викликають типову депресивну симптоматику, у особистостей з сильним типом вищої нервової діяльності і гіпертимним типом реагування можуть супроводжуватись стенічними проявами – оптимізмом, зростанням самооцінки, самоствердженням, активною і агресивною поведінкою, які є важливими для збереження здатності поліцейського до ефективної професійної діяльності навіть в екстремальних умовах війни.

Список використаних джерел

1. Про Національну поліцію: Закон України від 10.12.2015 № 889-VIII: Відомості Верховної Ради України. 2015. № 40–41 (від 09.10.2015). Ст.379. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>

2. Остапович В.П., Дубова І.О., Барко В.І. Професіограми за основними видами поліцейської діяльності: наук.-практ. посіб. Київ : ДНДІ МВС України, ФОП Кандиба Т.П. 2018. 184 с.

3. Шинкаренко І.О. Психологічні рекомендації працівнику Національної поліції під час дій в екстремальних умовах : наук.-метод. реком. Дніпро: ДДУВС, 2020. 56 с.

4. Barrett G.V., Miguel R.F., Hurd J.M., Lueke S.B., Tan J.A. Practical Issues in the Use of Personality Tests in Police Selection. *Public Personnel Management*. 2003. Vol. 32, № 4.

5. Cochraine R.E., Tett R., Vandecreek L. Psychological Testing and the Selection of Police Officers. A National Survey. *Criminal Justice and Behavior*. 2003. № 30(5). URL:<https://www.researchgate.net/publication/247743668>

6. Dunnette M.D., Borman W.C. Personnel Selection and Classification Systems. *Annual Review of Psychology*. 1979. Vol. 30, No 1. Pp. 477–525. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.30.020179.002401>

7. Gerald V. Barrett, Rosanna F. Miguel, Jennifer M. Hurd, Sarah B. Lueke and James A. Tan. Practical Issues in the Use of Personality Tests in Police Selection. *Public Personnel Management*. 2003. Vol. 32 No 4 Winter. DOI: <https://doi.org/10.1177/009102600303200403>

Березяк Ксенія Михайлівна,

старший викладач кафедри практичної психології та педагогіки,
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2601-0349>

ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності готує фахівців у сфері цивільного захисту наступних спеціальностей: Психологія (освітньо-професійні програми «Практична психологія», «Екстремальна та кризова психологія», «Реабілітаційна психологія»), «Пожежна безпека», «Цивільна безпека» (освітньо-професійні програми «Цивільний захист», «Охорона праці»), «Транспортні технології (на автомобільному транспорті)», «Комп'ютерні науки», «Кібербезпека та захист інформації», «Екологія».

В сучасних реаліях воєнного часу висувуються підвищені вимоги до практичної підготовки цих фахівців для належного виконання ними своїх службових обов'язків. Зокрема, крім різних фахових компетентностей необхідно формувати та розвивати їх стресостійкість, психологічну життєстійкість (англ. *hardiness*), життєздатність (резильєнтність – англ. *Resilience* – пружність, еластичність). Разом з тим необхідно формувати дотичні якості, наприклад, когнітивну гнучкість, емоційну стійкість.

З метою реалізації завдань щодо формування перелічених якостей в навчальних програмах передбачені дисципліни, які підвищують психологічну та професійну готовність до успішного виконання подальших завдань практичної діяльності фахівців у сфері цивільного захисту. Формування та розвиток життєстійкості та життєздатності забезпечується як на практичних заняттях фахового спрямування, так і при вивченні дисциплін гуманітарного блоку («Психологія кризових ситуацій», «Тренінг саморегуляції» тощо).

Курсанти та студенти ознайомлюються з ключовими поняттями: стрес, криза, екстремальна ситуація, психологічні ресурси, стрес та стресостійкість, життєстійкість та її складові (залученість, контроль, прийняття ризику (виклику), резильєнтність (життєздатність), саморегуляція, рівні саморегуляції. Також здобувачі оволодівають практичними навичками надання першої психологічної допомоги колегам та постраждалому населенню при гострих стресових реакція], вивчають різні методи саморегуляції (аутогенні тренування, дихальні техніки, елементи арт-терапії та казкотерапії, метод TRE Девіда Берцеллі, прогресивну м'язову релаксацію за Джейкобсоном).

Вивчаючи світовий досвід ми ознайомились з деякою статистикою щодо

стресу на роботі, яку оприлюднили Центри з контролю та профілактики захворювань Національного інституту безпеки та гігієни праці (США) [1, С. 24]. Мова йде про мирний час, відповідно під час воєнного стану рівень стресу значно зростає. В опитуванні 40 % працівників повідомили, що їх робота була «дуже або надзвичайно стресовою». Інше опитування показало, що 26 % працівників повідомили, що «часто або дуже часто вигоряють або відчують стрес під час своєї роботи». І третє опитування Єльського університету показало, що 29 % працівників відчували «значний або дуже напружений на роботі». Що стосується нашого прогресу в епоху інформаційних/технологічних технологій, 75 % працівників вважають, що працівники відчують більше стресу на роботі, ніж покоління тому. Ці цифри не тільки призводять до величезних збитків для економіки, але й завдають значних людських жертв. За оцінками, один мільйон працівників щодня відсутні в США через стрес. Також повідомлялося, що прогули обходяться великим американським компаніям у середньому в 3,5 мільйона доларів на рік. Одна велика корпорація виявила, що 60 % випадків відсутності працівників можна пояснити психологічними проблемами, спричиненими стресом на роботі. Які причини стресу на робочому місці? Одне опитування показало наступний розподіл: 46 % через робоче навантаження, 28 % через проблеми з людьми, 20 % через жонгливання роботою/особистим життям і 6 % через відсутність безпеки роботи (Американський інститут стресу, 2006).

Сприйняття людей стресових подій і криз, їхня поведінка та переважні методи вирішення негативних ситуацій відрізняються. Психологічна життєстійкість – це риса особистості, яка позитивно впливає на працездатність, здоров'я та настрої людини в стресових ситуаціях. Kobasa у 1979 році першим ввів конструкт життєстійкості. Це явище, яке проявляється як поведінка, яка перетворює потенційні загрози в стресових ситуаціях на можливості для розвитку (Eroz & Opat, 2018). Життєстійкість має міцну теоретичну основу та була емпірично встановлена як значний ресурс стресостійкості в різноманітних спільнотах (Bartone та ін., 2016). Kobasa вважає стійкість поєднанням когнітивних, емоційних установок і поведінки, необхідних для виживання та збагачення життя під час розвитку. З огляду на визначення, особа з високою психологічною витривалістю повинна вважати життя або роботу дуже значущими, вірити в контроль над подіями, впливати на результати та бути відкритою до змін і боротьби, які несе життя (Motan, 2002).

Згідно з Kobasa, життєстійкість складається з трьох аспектів: відданості, контролю та прийняття виклику. Ці аспекти працюють разом, створюючи своєрідний психічний щит, допомагаючи людям залишатися здоровими та навіть досягти успіху в умовах стресу та змін. Хоча ці три фактори пов'язані один з одним і створюють життєстійкість, вони зосереджені на різних проблемах.

Відданість передбачає переконання, що, незважаючи на те, наскільки погано йдуть справи, життєво важливо брати участь у всьому, що відбувається, а не піддаватися ізоляції та відокремленню [3, с. 8]. Відданість означає схильність брати участь у життєвих подіях і мати щирий інтерес і турботу про конкретні види діяльності, предмети та інших людей. Навпаки, боротьба стосується переконання, що покращення життя є можливостями для особистого розвитку (Kardum та ін., 2012).

Контроль – це схильність вірити й поводитись так, щоб це вплинуло на результати життя, а не ставало безсилим перед лицем труднощів (Lambert et al., 2003). Цей вимір спонукає дійти висновку, що якими б поганими не були справи, потрібно прагнути перетворити тиск майбутніх криз на можливості для розвитку. Дозволити собі зануритися в безсилля та пасивність, здається, втрачає час [3].

Вимір «Виклик» був охарактеризований як переконання, що зміни, а не стабільність, є типовим методом життя і містять надихаючі свободи для самосвідомості замість загроз для безпеки. Ці три чинники допомагають людям справлятися з труднощами в їхньому контексті та перетворювати стресові життєві обставини на можливості особистого зростання та збагачення. Відсутність викликів, відданості та контролю часто призводить до вигорання (Crosson, 2015). Kobasa стверджує, що індивід з високою витривалістю має тверду відданість життю, як показано залученням до підтримки власної гідності та участі в соціальній спільноті та світі. Особи з характеристиками витривалості рідко швидко здаються під час напруги, рідше хворіють і мають потенціал діяти адаптивно під час стресу (Hasela et al., 2011). Ешлеман та ін. (2010) провели мета-аналіз концепції життєстійкості. Результати дослідження показали, що витривалість позитивно пов'язана з іншими характеристиками особистості, призначеними для захисту людей від стресу, негативно пов'язана з рисами особистості, які, як очікується, посилять напругу. Життєстійкість була негативно пов'язана зі стресовими факторами, навантаженнями, регресивним подоланням, позитивною соціальною підтримкою, активним подоланням і досягненнями. Дослідження показали, що витривалість захищає студентів коледжу від згубних наслідків стресу (Lifton та ін., 2000; Maddi 2006).

Стрес є необхідною частиною життя. Як одного разу сказав дослідник стресу Ганс Сельє, єдина людина, вільна від стресу, – це мертва (Selye, 1978). Щодня ми стикаємося з викликами, які є більш-менш стресовими, що змушує наше тіло та мозок реагувати характерними способами. І хоча це було правдою протягом усього часу існування людей, сучасне життя, здається, стає все більш напруженим. Нові та мінливі технології змінили наш спосіб життя та ведення бізнесу. Нові системи та підходи з'являються швидкими темпами, змушуючи змінювати кількість завдань, які виконуються (Thack & Woodman, 1994). Сам по

собі Інтернет значно розширив доступну нам інформацію, водночас відкривши двері для дезінформації, кіберзлочинності та втрати персональних даних (Aiken, 2016). Важливим аспектом підготовки фахівців у сфері цивільного захисту є обговорення на семінарських та практичних заняттях цих питань. Ми досліджуємо позитивні підходи, які люди успішно використовували для вирішення стресових ситуацій у своєму житті. Деякі методи, які ми представляємо, добре задокументовані в наукових журналах. Сучасних досвід вивчення життєстійкості охоплює людей із усіх верств суспільства: військовослужбовців, студентів, керівників компаній, різних робочих місць (непрофесійних, професійних, державних), юристів, артистів, спортсменів (професійних, олімпійських та аматорських), менеджерів [2].

Список використаних джерел

1. Steven J. Stein, Paul T. Bartone. *Hardiness: Making Stress Work for You to Achieve Your Life Goals*, Wiley, 2020.
2. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я (2021). URL:<https://apps.who.int/iris/handle/10665/339150>
3. Maddi S.R. *Springerbriefs in psychology. Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. New York, NY, US: Springer Science. 2013.

Bonus-Dzięgo Agnieszka mgr,
starszy wykładowca,
Wyższa Szkoła Policji w Szczytnie,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6678-2445>

Szołtek Agnieszka dr,
adiunkt,
Wyższa Szkoła Policji w Szczytnie,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6435-476X>

POMOC PSYCHOLOGICZNA W KONTEKŚCIE DZIAŁAŃ WOJENNYCH

Wojna będąc sytuacją skrajnie trudną wystawia kondycję psychofizyczną człowieka na ogromną próbę. Znalezienie się w sytuacji walki dla wielu żołnierzy, a nierzadko cywilów, którzy zostali zmobilizowani w związku z zaistniałą sytuacją, powoduje naruszenie u nich równowagi psychicznej. Ustawiczne narażenie na śmierć, poważne obrażenia, ocieranie się o niebezpieczeństwo, zmierzenie się z okropnością masakry, wstyd i poczucie winy pojawiające się w sytuacji zawiedzenia dowódców i towarzyszy broni, utrata przyjaciół wskutek śmierci, a także sam akt zabijania istoty ludzkiej prowadzą do przeciążenia organizmu i znacznego naruszenia zasobów radzenia sobie ze stresem. Utrudnienia związanymi z izolacją, warunkami tj. temperaturą, odwodnienie, wilgoć, brud, hałas, w jakich znajdują się walczący, niemożność kontaktu z rodziną, która stanowi naturalną i podstawową grupę wsparcia, rozłąka z bliskimi, a także ograniczenie wolności osobistej powodują narastanie napięcia psychicznego. Konieczność działania pod presją czasu, deficyt informacyjny, trudności z łącznością, jak również braki w niezbędnym sprzęcie czy zaopatrzeniu oraz konieczność permanentnej koncentracji uwagi, długotrwała aktywność, deficyt snu, funkcjonowanie na granicy możliwości przekładają się na pogorszenie ogólnej kondycji psychofizycznej żołnierzy na polu walki. Wymienione powyżej czynniki to tylko niektóre, z którymi przychodzi zetknąć się człowiekowi w czasie wojny.

W różny sposób można klasyfikować źródła stresu w warunkach bojowych, niemniej jednak niezależnie od przyjętych ram zrozumienie samych stresorów nie jest wystarczające aby udzielać efektywnej pomocy żołnierzom. Swoista kultura wojskowa powoduje, że niejednokrotnie żołnierzom trudno przyznać się do przeżywanego stresu, z obawy przed stygmatyzacją społeczną, lub w efektywny sposób zaangażować się we współpracę z profesjonalistami pomagającymi zredukować stres [1].

Specyfika współczesnej wojny wskazuje, że żołnierze nie mają czasu na oswojenie się z konfliktem zbrojnym, na przygotowanie fizyczne, a tym bardziej

psychiczne do tego co ich czeka [5]. Świadomość ogromu obciążeń, jakich doświadczają żołnierze w sytuacji konfliktu zbrojnego i uważność kadry dowódczej może pomóc w zauważeniu objawów stresu traumatycznego i skierowanie dotkniętego nim żołnierza do psychologa lub psychiatry. Nie ulega wątpliwości, że udzielanie wsparcia psychologicznego czy prowadzenie terapii w warunkach aktywnych działań bojowych jest niezmiennie trudne. Najłatwiejszym rozwiązaniem wydaje się farmakoterapia wykorzystująca leki przeciwdepresyjne. Jednakże może okazać się ona niewystarczająca. Prowadzenie natomiast terapii ekspozycyjnej, poznawczo-behawioralnej czy psychodynamicznej podczas wojny najczęściej jest niemożliwe [5].

Obraz wyłaniający się z analizy konfliktu na Ukrainie z 2014 r., wskazuje, że żołnierze dotknięci PTSD pozostawieni w rejonie walk nie reagowali na ataki artyleryjskie i spadające pociski stając się ofiarami. Występowały u nich objawy otępienne, dysocjacja, brak orientacji przestrzennej, poczucia czasu i kontaktu z otoczeniem [6]. Mając na uwadze, że objawy kliniczne zaburzenia stresowego pourazowego mogą pojawić się z odroczeniem nawet do sześciu miesięcy lub później co może powodować lekceważenie lub brak zrozumienia dla zachowania dotkniętych tym zespołem. Bagatelizowanie przez dowództwo objawów przeżywanego stresu, a także nieprzyznawanie się przez podwładnych do swoich problemów może prowadzić do sięgania po nieefektywne radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi. Nieudzielenie pomocy osobom cierpiącym na stres pourazowy może powodować pogłębienie negatywnego stanu psychicznego innych żołnierzy, a także dezorganizuje działania wojskowe. W trosce o dobro żołnierzy oraz przedsięwzięć bojowych niezmiernie istotna jest szybka reakcja kadry dowódczej, skierowana na udzielenie pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej w cięższych przypadkach lub izolację i leczenie osób dotkniętych PTSD poza terenem działań wojennych [5]. Reakcje psychologiczne będące skutkiem kontaktu z silnie stresującym zdarzeniem mogą być natychmiastowe, ostre lub chroniczne i są odzwierciedleniem procesu adaptacji do jakże skrajnie obciążających warunków służby [8].

Wojna dla każdego uczestnika jest długotrwałym wydarzeniem ekstremalnym zarówno jeśli chodzi o jego fizjologię jak i psychikę. Gdy kończy się potencjał obronny psychiki pozostaje wiedza i wsparcie, które żołnierz może uzyskać od kolegów i przełożonych. Niezmiernie ważne nie tylko czasie wojny są dobre relacje międzyludzkie. Istotne jest zainteresowanie dowódców potrzebami emocjonalnymi żołnierzy i stwarzanie warunków do tworzenia się więzi koleżeńskich pomiędzy nimi. Jest to podstawą świadomości, że w razie trudności otrzymają oni pomoc i wsparcie od przełożonych, kolegów i odpowiednich specjalistów [7]. Istnieje ciągła potrzeba wnikliwej obserwacji i analizy reakcji psychicznych występujących w działaniach bojowych, dzięki czemu istnieje możliwość poznawania, kształtowania i rozwijania

potencjału w zakresie radzenia sobie w trudnych, nierzadko ekstremalnych sytuacjach przekładające się na bezpieczeństwo i większą gotowość bojową [4].

Funkcjonowanie w nienaturalnie trudnych sytuacjach może powodować ujawnienie się bądź nasilenie zaburzeń emocjonalnych, psychicznych i poznawczych. W następstwie przeżytych sytuacji traumatycznych może dojść do czasowych lub trwałych zaburzeń psychicznych pod postacią ostrej reakcji na stres (ASD) lub zaburzenia stresowego pourazowego (PTSD) [3].

Praca psychologa z klientem w strefie działań wojennych jest niezmiernie trudna gdyż stosowane przez psychologa instrumenty stają się bezużyteczne. Często jedynie możliwe są do zastosowania metody stabilizacji psychiki. Powtarzalność przeżywania traumy przez żołnierza powoduje, że głębsza praca jest niemożliwa. W efekcie finalnym działania psychologa skupia się na stabilizacji kognitywnej sfery osobowości, aby żołnierz mógł reagować na zmiany rzeczywistości i chronić swoje życie. Nie pomaga w udzielaniu wsparcia fakt, że praca indywidualna lub zapewnienie prywatności i poufałości na froncie jest prawie niemożliwe. Trudności te potęgowane są niejednokrotnie negatywnym nastawieniem do psychologa lub obawą o bycie osądzanym [5].

Jeżeli tylko jest taka możliwość to oddziaływania psychologa z żołnierzami powinna rozpocząć się już na etapie bojowego kompletowania pododdziału, zanim jeszcze zostanie on włączony do działań wojennych. Wsparcie psychologa na tym etapie polega między innymi na kreowaniu świadomości żołnierza w zakresie zrozumienia tego, co będzie przeżywał znajdując się w warunkach bojowych, z czym przyjdzie mu się zmierzyć i w jaki sposób można się temu przeciwstawić, a także jak się zachować w różnych sytuacjach, w których może się znaleźć. Pomocne będzie przygotowanie do orientowania się podczas walki związane z umiejętnością rozpoznawania, z której strony i w jakiej odległości doszło do wystrzału. Samoregulacja związana z przeżyciami stresującymi jest ważną umiejętnością, w którą żołnierza może wyposażać psycholog. Przydatne jest tu metoda pracy z „punktami” znajdującymi się na ciele, których prawidłowe uciśnięcie pozwala na zredukowanie napięcia stresowego. W warunkach bojowych działania psychologa sfokusowane są głównie na edukacji. Przed nadchodzącymi walkami praca psychologa i dowództwa związana jest kreowaniem napastniczego zrywu, obniżaniu poziomu stresu, a także z pracą z żołnierzami drugorzutowymi, którzy mogą przeżywać utratę emocjonalnych więzi z kolegami, którzy polegli w walce oraz złość i potrzebę ukarania winnych. W sytuacji okrążenia psycholog musi podtrzymywać nadzieję na nadejście pomocy i być wsparciem dla walczących. Z wojną nieodzownie związani są ranni, w kontakcie z którymi rola psychologa polega na zadbaniu by nie czuli się porzuceni, a także na minimalizowaniu powstawania traumy związanej z okaleczonym ciałem. Często psychologowie uczestniczą w powiadamianiu krewnych o śmierci ich bliskich. Nie

sposób przecenić pracę psychologa z osobami oswobodzonymi z niewoli i ich rodzinami. W tej sytuacji specjalista koncentruje się na pracy nad reakcjami i zachowaniami mogącymi powodować zmiany osobowości w obrazie „ja” i samoświadomości jeńca [5].

Zdaniem Kuby Jałoszyńskiego i Bernarda Wiśniewskiego można sformułować kilka podstawowych zasad, które mogą wpłynąć na podniesienie odporności żołnierza na sytuacje stresowe występujące podczas działań wojennych. Zaliczyli oni do nich: zachowanie dystansu emocjonalnego w stosunku do zaistniałych sytuacji, regenerację zasobów fizycznych i psychicznych, zachowanie wiary we własną wartość (własne możliwości), zachowanie pozytywnego stosunku do otaczającej rzeczywistości oraz działanie zgodne z opracowanymi wzorcami i algorytmami postępowania [2].

Pomoc psychologiczna i medyczna potrzebna jest uczestnikom działań wojennych nie tylko w trakcie ich trwania. Wiele lat po zakończeniu konfliktu zbrojnego całe populacje będą mierzyć się z konsekwencjami psychologicznymi przeżyć, które były ich udziałem. Istotne znaczenie ma podjęcie tzw. wczesnej interwencji po wyłonieniu osób, które będą tej pomocy najbardziej potrzebować [5].

Bibliografia

1. Figley Ch.R., Nash W.P. Stres bojowy. Teorie, badania, profilaktyka i terapia. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN Wojskowy Instytut Medyczny. 2010.
2. Jałoszyński K., Wiśniewski B. Stres zawodowy żołnierza na polu walki [w:] Kępa Z., Szerauc A, (red.) Umiejętności pokonywania stresu wyznacznikiem dojrzałej osobowości żołnierza i funkcjonariusza służb mundurowych. Płock: Oficyna Wydawnicza Szkoły Wyższej im. Pawła Włodkowica w Płocku. 2011.
3. Lewczak T. Schorzenia psychiczne i somatyczne żołnierzy (według poglądów brytyjskich). Przegląd Wojsk Lądowych. 2012. nr 2. s. 32–38.
4. Maziarek D. Stres pola walki – główne przyczyny. *Biuletyn Centralnego Ośrodka Szkolenia Straży Granicznej*. 2011. nr 1-2. s. 11–15.
5. Pacek B., Pacek P. Psychologia wojny hybrydowej. Warszawa-Siedlce: Oficyna Wydawnicza RYTM, Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach. 2019.
6. PTSD (posttraumatic stress disorder) – zaburzenie stresowe pourazowe Butcher J.N., Hooley J.M., Mineka S. Psychologia zaburzeń DSM-5. Sopot: GWP. 2017. s. 198.
7. Parczewski R. Wsparcie społeczne i stres w służbie zawodowej żołnierzy. *Biuletyn Centralnego Ośrodka Szkolenia Straży Granicznej*. 2012. nr 1-2, s. 71–76.
8. Wochna R. Lęki wojenne. Charaktery. 2004. Nr 1. s. 40-41.

Блінов Олег Анатолійович,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальних технологій,
Національний авіаційний університет,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9523-0233>

ЛІКУВАННЯ ПАНІЧНИХ АТАК ЗА ДОПОМОГОЮ ЕМОЦІЙНО-ОБРАЗНОЇ ТЕРАПІЇ

Панічні атаки є дуже некомфортним станом для людини, який пов'язується з раптовим виникненням страху і супроводжується сильною тривогою. Фізичні симптоми проявляються у вигляді запаморочення, задишки та прискороного серцебиття.

З проявами панічних атак людина стає вразливою та нервовою. Тривале її знаходження в стані напруги може привести до депресії та неврозу. Виникнення панічних атак спонукає до виникнення та поширення труднощів у комунікації, соціально-психологічної адаптації та ін.

Емоційно-образна терапія (ЕОТ) є сучасним методом психологічної психотерапії, який вирішує широкий спектр проблем психологічного та психосоматичного характеру [1; 2]. Він належить до психодинамічного напрямку. Мішенню цього методу є хронічні негативні емоційні стани, а засобом їх корекції – образи цих станів, які представляються клієнтом. Метою ЕОТ є виявлення і позитивна трансформація неусвідомлюваних хронічних патогенних емоційних станів, які породжують психологічні або психосоматичні порушення [3].

Я вже тривалий час використовую цей метод в роботі з клієнтами і хочу поділитися досвідом роботи.

За консультацією звернулася дівчина у віці 21 року із запитом вилікувати панічні атаки, які розпочалися в перший день війни 24 лютого 2023 року. Вони тривали приблизно 20 хв. і дуже сильно лякали її.

Клієнтка до нашої першої зустрічі вже працювала з психотерапевтом і була в терапії протягом двох місяців. Однак ситуація погіршилася в один з днів, після чого вона вирішила звернутися за допомогою.

Клієнтка виховувалася у повної сім'ї. Є мати, батько, молодший брат. У сім'ї добрі взаємини. За винятком, зі слів клієнтки, батько з віком (43 роки) став дуже запальним.

Клієнтці було запропоновано пройти психодіагностичне обстеження, в результаті якого встановлено високі рівні страху, тривожності, занижену самооцінку, прояв внутрішньої невпевненості у спілкуванні з людьми, дуже високий рівень самокритичності. Їй складно боротися зі своїми недоліками. Зі

слів клієнтки це продовжується роками, як вона сказала «в'їлося вже в характер».

Під час розмови з клієнткою встановлено, що вона має високий рівень страху тому, що робить помилки. Відноситься до себе з осудом, критикує себе. Вдома її дуже любили, а в школі ні. Сама собою делікатна, дуже сприйнятлива.

З ЕОТ ми знаємо, щоб вилікувати панічні атаки необхідно прийняти відкинуту частину особистості. В процесі роботи це було зроблено за допомогою необхідних терапевтичних процедур. У клієнтки вже після першого сеансу зникли панічні атаки, покращилося самопочуття і вона була дуже задоволена результатами роботи.

Вже пройшло 8 місяців з моменту роботи і за свідченням клієнтки за цей період часу її не доводилося зіштовхуватися з панічними атаками.

Таким чином, емоційно-образна терапія є сучасним методом психологічної психотерапії, який успішно вирішує широкий спектр проблем психологічного та психосоматичного характеру і успішно лікує панічні атаки.

Список використаних джерел

1. Блінов О.А. Емоційно-образна терапія образи (випадок з практичної роботи). *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір*: матеріали III міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 червня 2022 року). Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 29–30.

2. Блінов О.А. Військово-психологічний словник. Київ : Талком, 2023. 17 с.

3. Blinov O. Emotionally-shaped therapy as a modern method of psychological psychotherapy. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH. Vienna, 2017, 1(1). P. 40–43.

Бойко-Бузиль Юлія Юріївна,

доктор психологічних наук, професор,

заступник завідувача науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,

Державний науково-дослідний інститут МВС України,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1715-4327>

НЕГАТИВНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Перебування на території військового конфлікту, безпосередня участь у бойових діях, споглядання руйнувань інфраструктури, а особливо смерті, належать до екстремальних ситуацій, які пов'язані з небезпекою для життя і здоров'я людини. Відтак разом із бойовим досвідом учасники бойових дій, отримують не лише фізичні травмування та поранення, але і зазнають психологічної травматизації, яка сприяє появі негативних психічних станів.

В Україні проблематикою негативних психічних станів учасників бойових дій опікуються Н. Агаєв, У. Березницька, О. Блінов, Т. Гречко, О. Друзь, Г. Дубровинський, Д. Зубовський, В. Кальниш, О. Кокун, О. Колесніченко, П. Козира, Н. Лозінська, Т. Мацевко, С. Миронець, І. Пішко, І. Приходько, Г. Пишнов, Є. Потапчук, Н. Солошенко, Ю. Широбоков та ін. Науковці розкривають зміст, розробляють критерії класифікації, виокремлюють характерні ознаки і особливості, пропонують методики психодіагностики та інструменти психокорекції й засоби попередження розвитку негативних психічних станів, однак проблема настільки нагальна, що потребує подальшого дослідження.

Звернувшись до витоків феномену «психічний стан» зазначимо, що його вивчення як окремого поняття, явища та дефініції було започатковане відомим психологом У. Джемсом. Науковець трактував психологію як науку про психічні стани людини, які відносив до станів свідомості. На думку автора психічні стани носять виключно особистісний характер та характеризуються такими властивостями як мінливість, вибірковість, безперервність. Психічні стани є певною системою, яка, з одного боку, обумовлює співвідношення та взаємодію психічних процесів, а з другого, визначає ступінь їх реалізації в залежності від індивідуально-психологічних якостей особистості.

Найчастіше «психічний стан» застосовується для виділення в психіці відносно статичного моменту, що підкреслює динамічні моменти психіки, і психічної властивості, що вказує на стійкість проявів психіки, їхню закріпленість і повторюваність у структурі особистості. Та нам імпонує визначення психічного стану запропоноване науковцями Інституту психології імені Г. Костюка НАПН України. Вчені розуміють психічний стан як психологічну характеристику

особистості, що відображає її порівняно тривалі душевні переживання, як позитивні, так і негативні.

Досвід психологічної практики та безпосереднього спілкування з учасниками бойових дій вказує, що серед негативних психічних станів досить часто зустрічаються:

– *кризовий стан* – психічний стан, який свідчить, що людина раптово пережила суб'єктивно значиму й важку психічну травму (внаслідок різкої зміни способу життя, внутрішньо особистісної картини світу) або те, що вона перебуває під загрозою виникнення психотравмуючої ситуації. Даний стан характеризується почуттям занепокоєння, тривоги різної інтенсивності; фіксацією на ситуації, яка психічно травмує; переживаннями власної неспроможності, безпорадності, безнадійності, песимістичною оцінкою власної особистості, актуальної ситуації й майбутнього; вираженими ускладненнями в плануванні діяльності. Є умовою суїцидогенезу. Виділяють наступні стадії кризового стану: «психічного шоку» (період дезорганізації психічної діяльності тривалістю до трьох діб з моменту одержання психотравми); дезорганізації (період «проживання» психотравми тривалістю від доби до двох тижнів); демобілізації (період повного усвідомлення ситуації, що склалася, її безвихідності, неможливості заповнення втрати і т.п.), що часто служить тригером формування депресивних розладів тривалістю від декількох діб до декількох тижнів; адаптації («прийняття» ситуації, що виникла) – період раціоналізації психотравми, включення її (або її наслідків) у внутрішню особистісну картину світу, а також вирішення ситуації, що психічно травмує, протягом декількох тижнів; відновлення (період нормалізації психічної діяльності тривалістю до декількох місяців). Найбільше суїцидо небезпечними є стадії дезорганізації й демобілізації;

– *психологічний бар'єр* – психічний стан, який виявляється в неадекватній пасивності щодо виконання певних дій; внутрішня перешкода, що виникає в діяльності та зумовлює появу несприятливих психічних станів, що утруднюють досягнення поставленої мети. У спілкуванні стан проявляється у відсутності емпатії, гнучкості міжособистісних соціальних установок тощо. Причинами виникнення можуть стати новизна і небезпечність ситуації, несподівана або негативна інформація, відсутність гнучкості і швидкості мислення. Емоційний механізм полягає у посиленні негативних переживань і установок – сорому, почуття вини, страху, тривоги, низької самооцінки, асоційованих із завданням;

– *фрустрація* – психічний стан, що виражається в характерних переживаннях і поведінці, викликається об'єктивно непереборними (або суб'єктивно сприйнятими як непереборні) труднощами на шляху до досягнення мети і розбіжності реальності з очікуваннями суб'єкта. Фрустрація є своєрідним

емоційним станом, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності в стані безнадійності, втрати перспективи. До різновидів фрустрації зараховують агресивність, діяльність за інерцією, депресивні стани, характерними для яких є сум, невпевненість, безсилля, відчай. Фрустрація виникає у результаті конфліктів особистості з іншими, особливо в колективі, в якому людина не отримує підтримки, співчуття;

– *психічна напруженість* – психічний стан, зумовлений передбаченням несприятливого розвитку подій та супроводжується відчуттям загального дискомфорту, тривоги, іноді страху. На відміну від тривоги, містить у собі готовність опанувати ситуацію, діяти в ній певним чином. За характером впливу на ефективність діяльності виділяють: стан психічної операційної напруженості, в основі якої лежить перевага процесуальних мотивів діяльності; здійснює на індивіда мобілізуючий вплив та сприяє збереженню високого рівня працездатності; стан психічної емоційної напруженості, розвиток якої характеризується вираженим негативним емоційним забарвленням поведінки, ламанням мотиваційної структури діяльності; призводить до зниження ефективності діяльності та до її дезорганізації;

– *біль* – психічний стан, що виникає в результаті надзвичайно сильних або руйнівних впливів на організм при загрозі для його існування або цілісності. З погляду емоційного переживання больове відчуття є гнітючим і обтяжливим, часом переходить у страждання; служить стимулом різноманітних оборонних реакцій, спрямованих на усунення зовнішніх або внутрішніх подразників, що обумовили виникнення болю. Больова реакція – найбільш інертна і сильна безумовна реакція. Больове відчуття залежать від таких особистісних рис, як спрямованість, переконання, ціннісні орієнтації та ін.

Запропонований вище перелік в жодному разі не є вичерпним, оскільки спектр негативних психічних станів учасників бойових дій значно ширший. Також їхня характеристика узагальнює трактування, які пропонуються в психологічних словниках. Професор Є. Потапчук слушно зауважує, що динаміка негативних психічних станів учасників бойових дій детермінується тим, чи учасник бойових дій готується до виконання завдань, чи безпосередньо перебуває у зоні бойових дій, чи перебуває на карантині (ротація в район постійної дислокації підрозділу). Ми також наголошуємо на важливості роботи з проявами негативних психічних станів учасників бойових дій у цивільний час, коли вони перебувають у відпустці чи звільнені від подальшого несення служби та мають адаптуватися до мирного життя. Перспективами подальших наукових розвідок вбачаємо у розробці практичних рекомендацій щодо попередження розвитку негативних психічних станів учасників бойових дій.

Список використаних джерел

1. Екстремальна та кризова психологія: Термінологічний словник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків: ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с.
2. Кокурн О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*, 2014. Вип. 5 (42). С. 262–267.
3. Мацевко Т.М., Березницька У.О., Солошенко Н.В. Психічні стани військовослужбовців після повернення із зони ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*, 2020. № 2(55). С. 59–67.
4. Сучасний психолого-педагогічний словник / авт. кол. за заг. ред. О.І. Шапран. Переяслав-Хмельницький: Вид-во Домбровська Я.М., 2016. 473 с.
5. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

Бьют Катерина Анатоліївна,

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ОСОБЛИВОСТІ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ВІД ПОЧАТКУ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Війна в Україні, що розпочався у 2014 році, спричинила переміщення понад 1,5 мільйона людей, що призвело до численних проблем, у тому числі проблем з психічним здоров'ям, таких як депресія. Внутрішньо переміщені особи (далі – ВПО) були змушені покинути свої домівки через війну, що триває. Переміщення зруйнувало їхні соціальні мережі та призвело до економічної нестабільності, психологічних травм і соціальної ізоляції, що, у свою чергу, могло призвести до депресії. Тож в даній публікації доцільно підняти питання про поширеність депресії серед ВПО в Україні з початку війни та фактори, які сприяють розвитку депресії, й доступні інтервенції.

Депресія є поширеною проблемою психічного здоров'я серед ВПО в Україні. Кілька досліджень показали високу поширеність депресії з початку конфлікту. Наприклад, дослідження, проведене Ю. Нестеровою та ін. (2021), продемонструвало, що серед опитаних ВПО поширеність депресії становила 37,6%. Аналогічно, дослідження І. Омельченко та ін. (2019) показало, що серед опитаних ВПО 53,7% мали симптоми депресії. Ці результати узгоджуються з іншими дослідженнями, які показали високу поширеність депресії серед ВПО в інших частинах світу, зокрема в Сирії та Іраку [1; 4].

Переміщення людей з їхніх домівок та громад пов'язане з факторами, які сприяють розвитку депресії серед ВПО в Україні. Одним із важливих факторів є втрата мереж соціальної підтримки. ВПО часто змушені залишати своїх друзів, членів сім'ї та громади, що призводить до соціальної ізоляції, яка може посилити депресію [6]. Крім того, ВПО часто стикаються з економічною нестабільністю, що може призвести до фінансового стресу, тривоги та депресії [3]. Психологічна травма, пов'язана з війною, включаючи насильство, переміщення та втрату майна, також може сприяти депресії серед ВПО [1].

Окрім вищезазначених факторів, значну роль у поширеності депресії серед ВПО в Україні відіграє також гендерний фактор. Дослідження, проведене І. Кірою та ін. (2019), показало, що жінки-ВПО більш схильні до депресії, ніж чоловіки-ВПО. Автори дослідження пов'язують це з гендерними стресами, включаючи втрату соціальної підтримки, страх сексуального насильства та відповідальність за догляд за дітьми та літніми членами сім'ї. Крім того, вік також є важливим фактором, що впливає на поширеність депресії серед ВПО [2]. Дослідження І. Омельченко та ін. (2019) показало, що старші ВПО частіше страждають від

депресії, ніж молодші. Автори дослідження пов'язують це з віковими стресовими факторами, включаючи втрату соціальної підтримки, погіршення стану здоров'я та фінансові труднощі [4].

Для подолання депресії серед ВПО в Україні було розроблено кілька інтервенцій. Одним з основних заходів є психологічна підтримка. Вона передбачає надання ВПО консультацій і терапії для подолання психологічної травми, пов'язаної з переміщенням [1]. Консультації і терапія можуть надаватися кваліфікованими фахівцями з психічного здоров'я або через втручання на рівні громади, такі виконують функцію групи підтримки [5]. Крім того, для впливу на симптоми депресії можна застосовувати медикаментозне лікування, яке часто використовують у поєднанні з психологічною підтримкою [3].

Ще однією ефективною стратегією боротьби з депресією серед ВПО в Україні є інтервенції на рівні громади. Ці втручання передбачають створення мереж підтримки для ВПО, які можуть надати їм відчуття спільноти та приналежності. Втручання на рівні громади можуть включати надання ВПО доступу до соціальних послуг, професійного навчання та можливостей працевлаштування [6]. Мета цих заходів – допомогти ВПО реінтегруватися в нові громади та відновити своє життя після конфлікту.

Ще одним втручанням, яке виявилось ефективним у боротьбі з депресією серед ВПО в Україні, є економічна підтримка. Економічна підтримка передбачає надання ВПО фінансової допомоги для задоволення їхніх базових потреб, таких як житло, їжа та охорона здоров'я. Це може допомогти зменшити фінансовий стрес і тривогу, які часто пов'язані з депресією [3]. Крім того, економічна підтримка може дозволити ВПО стати більш самодостатніми та незалежними, що може покращити їхній загальний добробут та емоційний стан.

Однак, незважаючи на наявність цих інтервенцій, все ще існують значні проблеми в наданні адекватної підтримки психічного здоров'я ВПО в Україні. Однією з головних проблем є брак ресурсів, зокрема фінансування та кваліфікованих фахівців у сфері психічного здоров'я. Згідно зі звітом УВКБ ООН, лише 15% ВПО в Україні мають доступ до послуг з охорони психічного здоров'я [7]. Крім того, в Україні все ще існує стигма, пов'язана з психічними захворюваннями, що може заважати людям звертатися за допомогою. [6].

Як показав аналіз наукових джерел, недослідженим залишається факт того, наскільки зріс рівень депресивних станів у ВПО у Україні, адже українці мають власну специфіку як в менталітеті, так і в способі життя та особливостях взаємодії з близькими та громадою. Означене засвідчує актуальність та своєчасність подібного дослідження.

Список використаних джерел

1. Ейтан А., Дурст Р., Вайс П., Дволацький Т. Психічне здоров'я переміщених осіб у Сирії та потенційні втручання для полегшення їхніх страждань: огляд. *Журнал психічного здоров'я*. 2018. 27(2), С. 170–176.
2. Кіра І., Абу-Медієн С., Шувіх Х., Аль-Хувайла А. Вплив гендерної, релігійної та політичної приналежності, переміщення та травматизації на депресію серед сирійських біженців. *Journal of Loss and Trauma*, 2019. 24(6), С. 471–482.
3. Нестерова, Ю., Довбня С., Барановська Є. Поширеність та фактори, пов'язані з депресією серед внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Журнал афективних розладів*. 2021. 288, 82-87.
4. Омельченко І., Луцак О., Грищук Ю., Юрків Н. Поширеність та фактори ризику депресії серед внутрішньо переміщених осіб в Україні: кроссекційне дослідження. *BMC Public Health*. 2019. 19(1), 1479.
5. Рідер Х., Елберт Т., Монтаг К. Травми, пов'язані з бойовими діями, психологічний дистрес та психотерапевтичні втручання серед біженців: систематичний огляд. *Frontiers*. 2020.
6. Старк Л., Агер А., Весселлс М., Петерсон К. Посилення психічного здоров'я та психосоціальної підтримки біженців та ВПО в Україні: Уроки, винесені зі світового досвіду. *Міжнародний журнал систем психічного здоров'я*. 2019. 13(1), 44.
7. УВКБ ООН. Картування послуг з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки ВПО в Україні. 2020. URL: <https://www.unhcr.org/ua/5253-mental-health-and-psychosocial-support-services-mapping-in-ukraine.html>.

Власенко Софія Борисівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри юридичної психології,
Національна академія внутрішніх справ,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3645-9599>

ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Будь-яку війну слід розглядати як суспільне явище, що чинить негативний вплив на ментальне здоров'я як цивільних громадян, так і військовослужбовців, що опиняються в самому епіцентрі подій. Трагічні наслідки війни призводять до зміни ціннісних орієнтацій, трансформації свідомості та самосвідомості, порушення гармонізації особистості, міжособистісної взаємодії, комунікації тощо. За даними ВООЗ руйнівний вплив війни на психічне здоров'я населення виявляється у таких порушеннях як депресія, тривожний розлад та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

На особливу увагу заслуговує посттравматичний стресовий розлад, оскільки спостерігається як у цивільних, що постраждали від наслідків війни або стали свідками травматичних подій, так і у військових, які безпосередньо несуть службу, та ветеранів, а також полонених, в першу чергу, тих, хто піддавався тортурам або був свідком катувань. ПТСР виявляється незалежно від віку та статі. Основна його небезпека полягає в тому, що симптоми проявляються не відразу, а поступово через певний період, після перенесення психічної травми. Наслідком недіагностованого та нелікованого посттравматичного стресового розладу стає девіантна та делінквентна поведінка, крайнім виявом якої слід вважати агресію та аутоагресію. Нерідко постраждалі вчиняють кримінальні правопорушення або суїцидальні спроби. Усе вищевикладене визначає актуальність обраної теми доповіді.

Проблема психологічної діагностики ПТСР у військовослужбовців особливого значення набуває після початку російської збройної агресії проти України (2014 р.), яка переросла у широкомасштабну війну і триває до сьогодні. Питаннями діагностики посттравматичного стресового розладу та інших негативних психічних станів в Україні займаються такі дослідники як Н. Агаєв, В. Безшейко, П. Волошин, Л. Герасименко, Р. Ісаков, О. Кокун, О. Колесніченко, Н. Лозінська, В. Остапчук, І. Пішко, В. Ткаченко, А. Скрипніков, В. Харченко, О. Чабан, М. Шугай та багато інших.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) прийнято визначати як розлад психіки, що виникає як відстрочена (або затяжна) реакція на стресову

подію чи ситуацію загрозового (катастрофічного) характеру, яка може викликати дистрес.

До загальних ознак ПТСР відносять такі:

Спогади про травмуючу подію, які виникають мимовільно та мають рецидивуючий характер.

1. Високий рівень тривожності.
2. Випадіння із пам'яті травмуючих подій.
3. Ознака має діагностичне значення у разі періодичного повторення на протязі 1 місяця.

С. Лукомська, аналізуючи діагностичні критерії посттравматичного стресового розладу у відповідності до проекту МКХ-11, виділяє такі:

1. Труднощі емоційної регуляції.
2. Відчуття приниження.
3. Зниження самоцінності.
4. Труднощі міжособистісних відносин [2].

При проведенні психологічної діагностики наявних ознак посттравматичного стресового розладу варто дотримуватися основних діагностичних принципів:

1. Нерозривне поєднання психологічної діагностики та психологічної допомоги. В першу чергу, сюди відносимо усвідомлення власного психічного стану, пошук зовнішніх та внутрішніх ресурсів для його подолання, а також самоконтроль власного психічного стану, шляхом усвідомлення та відслідковування змін, які виявляються внаслідок психологічного супроводу.

2. Створення умов для позитивного розвитку особистості, шляхом відмови від збільшення арсеналу психодіагностичних методик.

3. Спрямованість діагностичного процесу не лише на психологічну діагностику ознак ПТСР, а і на виявлення ресурсів саморозвитку особистості та можливостей самопомоги.

4. Дослідження особистості в ході її розвитку.

Варто зазначити, що домінуючим принципом діагностики ПТСР слід вважати принцип єдності психологічної діагностики та психологічної допомоги.

Авторський алгоритм діагностики ПТСР у учасників ООС пропонують А. Романишин та А. Неурова. Даний алгоритм включає 4 етапи:

I. Етап умовно можна назвати етапом психологічної декомпресії. Заходи психологічної декомпресії проводяться на протязі трьох діб. Даний етап має місце відразу після виведення учасників із зони проведення бойових дій та спрямований на відновлення боєздатності. В ході реалізації діагностичних заходів окремо виділяють бійців, які потребують не лише психологічної, а і кваліфікованої медичної допомоги.

ІІ. Етап має місце після повернення військовослужбовців із відпустки.

ІІІ. Етап реалізується під час бойового злагодження в процесі підготовки до виконання завдань за призначенням. За своєю суттю він нагадає перший етап діагностики.

ІV. Етап проводять безпосередньо перед виїздом у район виконання завдань за призначенням [3].

Серед методів та методик, які використовувалися в Україні донедавна для діагностики ПТСР найбільшого поширення набув метод інтерв'ю – методика PTSD (виявлення психологічних особливостей посттравматичного стану у виді структурованого психологічного інтерв'ю). Дану методику офіційно рекомендовано Міністерством юстиції України для діагностики ознак посттравматичного стресового розладу у підекспертних при проведенні судової психологічної експертизи.

Загалом множину методик, спрямованих на діагностику ПТСР можна поділити на кілька груп. Зокрема можна виділити основні методики, спрямовані безпосередньо на діагностику ознак ПТСР, та допоміжні. Також виділяють методики для експрес-діагностики та для комплексної діагностики ознак посттравматичного стресового розладу.

Яскравим прикладом експрес-діагностики може слугувати опитувальник N. Breslau, розроблений у 1999 році та рекомендований для використання як лікарями, так і психологами. Даний опитувальник включає 7 запитань, спрямованих на діагностику таких ознак ПТСР як повторювальні, нав'язливі спогади; апатія; почуття самотності; порушення міжособистісних відносин із оточуючими; проблеми сну; розчарування у майбутньому; хвороблива реакція на оточуючі подразники. При отриманні позитивних відповідей клієнта на 4 та більше запитань рекомендовано проводити комплексну психологічну діагностику [1 с. 44-45].

Серед методик комплексної діагностики ознак ПТСР, рекомендованих для застосування МОЗ України, варто відмітити Міссісіпську шкалу для оцінки посттравматичних реакцій. Дана шкала має як цивільний, так і військовий варіанти. Останній використовують для діагностики ознак ПТСР як у учасників бойових дій, так і у ветеранів війни. Дана шкала допомагає діагностувати почуття провини та суїцидальні тенденції [1 с. 62-67].

До основних методик комплексної діагностики ознак ПТСР відносять також Шкалу клінічної діагностики (*Clinical-administered PTSD Scale-CAPS-5*); Шкалу оцінки важкості травматичного впливу (*Impact of Event Scale, IOES-R*); Опитувальник травматичного стресу (ОТС); Опитувальник симптомів ПТСР PCL (*PTSD Checklist*) та багато інших [1].

Допоміжними методиками діагностики ознак ПТСР слід вважати методики

спрямовані на визначення проявів тривоги та депресії; порушення самопочуття, активності та настрою особистості; порушення сну; астенизацію та перевтому тощо.

Таким чином, своєчасна діагностика ознак посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців Збройних Сил України дозволяє зберегти психічне здоров'я та працездатність військовослужбовця, уникнути ускладнень у вигляді порушень гармонізації особистісного розвитку, попередити виникнення психічних розладів.

Список використаних джерел

1. Герасименко Л.О., Скрипніков А.М., Ісаков Р.І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посібник. Київ: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.

2. Лукомська С.О. Розлади, зумовлені стресом і травмою: інтегративний підхід. URL: <chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcglclefindmkaj/https://lib.iitta.gov.ua/714552/1/%D0%9B%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0.pdf>.

3. Романишин А.М., Неурова А.Б. Діагностування посттравматичних стресових розладів особового складу після участі в операції Об'єднаних сил. *Вісник Національного університету оборони України*, 2021. 4(60). С. 127–133.

Галушко Ольга Сергіївна,
здобувач вищої освіти ступеня доктора філософії,
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Науковий керівник:
Куліш Олена Володимирівна,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології,
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3070-9646>

ДІАГНОСТИКА ТА ПРОФІЛАКТИКА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Ситуація в Україні докорінно порушила відчуття безпеки і призвела до стресу, психологічні наслідки якого можуть бути небезпечними для здорового майбутнього і дорослих, і дітей. Війна несе не лише видимі руйнування й загибель людей. З кожним днем кількість людей, які відчувають ці наслідки на собі, лише зростатиме. На переважну більшість українців чекає виснаження, як психологічне так і ментальне, адже звикання до постійного перебування в умовах війни також може мати негативний вплив на психічне здоров'я. Пережитий досвід може стати причиною розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і у військовослужбовців і у цивільних. Однією з актуальних питань на сьогодні є протидія наслідкам травматичних подій на психологічний стан як військовослужбовців та і цивільного населення.

Посттравматичний стресовий розлад (в'єтнамський синдром, афганський синдром) – це відстрочена або пролонгована реакція на одиничні або тривалі стресові переживання надзвичайно загрозливого, іноді катастрофічного характеру [2].

Найпоширеніші фактори розвитку ПТСР – це участь у військових діях, каліцтва у результаті катастроф, сексуальне насильство, загроза життю та ін. [1].

Частота ПТСР саме у момент надзвичайної ситуації низька. Зазвичай ПТСР починає проявлятися приблизно через шість місяців після травмуючої події. Проте, якщо стресор має потужну тривалу у часі дію (наприклад, перебування в окупації, постійні ситуації обстрілів та повітряних тривог тощо), вірогідність швидкого розвитку ПТСР підвищується [5].

Психогенні фактори прояву, що провокують ПТСР, як правило, становлять загрозу для життя і вирізняються непередбачуваністю та неконтрольованістю. У відповідь на дію психотравми, зазвичай, спершу виникає гостра реакція на стрес

(F43.0) або ж латентний період, що триває від декількох тижнів до шести місяців.

Аналізуючи ГСР та ПТСР характеризуються чотирма типами симптомів: нав'язливі тривожні спогади про травмуючу подію, повторне її переживання (флешбеки, спогади чи страхіття);

– уникнення думок, почуттів і місць, що пов'язані із травмуючою подією;
– втрата інтересу до звичної діяльності, заціпеніння;
– надмірне збудження (поганий сон, дратівливість, настороженість, труднощі концентрації уваги).

Основною відмінністю між ГСР і ПТСР є період часу, що минув з моменту травмуючої події. ГСР діагностується від двох днів до одного місяця, ПТСР – після першого місяця з моменту травмуючої події [1].

Симптоми ПТСР можна розділити на чотири основні групи:

1. Інтрузивні симптоми являють собою напливи повторних дистресових образів, нічні кошмари, думки про травмуючу подію.

2. Симптоми уникнення – зусилля, спрямовані на уникнення думок, почуттів, минулих подій, що пов'язані з травмою.

3. Негативний настрій – це думки та почуття провини, самозвинувачення, що пов'язані із травмою.

4. Кластер симптомів підвищеної збудливості включає проблеми зі сном, спалахи гніву, ауто деструктивну поведінку, постійне відчуття напруженості та настороженості, проблеми із концентрацією уваги, афективно забарвлені реакції [2].

МОЗ України надано рекомендації щодо застосування психодіагностичних методик спеціалістами в галузі психічного здоров'я. Серед запропонованих методик наявні:

1. Шкала клінічної діагностики.
2. Шкала тривоги Гамільтона.
3. Госпітальна шкала тривоги та депресії.
4. Шкала депресії Гамільтона.
5. Піттсбурзький індекс якості сну.
6. Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій і декілька модифікацій *Mississippi scale*.
7. Шкала оцінки важкості травматичного впливу.
8. Опитувальник травматичного стресу.
9. Шкала депресії Бека.
10. Інтерв'ю з діагностики ПТСР PSS-I PTSD.
11. Опитувальник симптомів PCL.
12. Шкала посттравматичної діагностики [2]

Найвідомішими підходами в психотерапії посттравматичних стресових

розладів, ефективність яких вивчається та часто порівнюється, є програми управління стресом, підтримувальна недирективна роджеріанська психотерапія, гіпнотерапія, психодрама, а також інтерперсональна, психодинамічна, когнітивно-поведінкова психотерапія і терапія методом десенсибілізації й репроцесингу травматичної пам'яті за допомогою рухів очима [5].

Когнітивно-поведінкова травмофокусована психотерапія охоплює різні схеми втручання, спрямовані на переосмислення та повторне переживання травматичних подій.

Найдієвішою в когнітивно-поведінковій психотерапії посттравматичного стресового розладу вважають так звану когнітивну терапію ПТСР (*cognitive therapy for PTSD*), запропоновану А. Ехлерс і Д. Кларком. Її неофіційна назва – оксфордський підхід до терапії ПТСР виникла через асоціацію за місцем праці авторів, в Оксфордському центрі тривожних розладів і травми.

У межах когнітивної терапії ПТС виокремлюються дві базові когнітивні особливості людей, що пережили травматичну подію: специфічна природа травматичної пам'яті та негативні оцінки самої травми і її наслідків. Перша: особи з хронічним ПТСР інтерпретують та оцінюють саму травматичну подію в досить специфічний негативний спосіб (надають особистісних значень), за якого травма та її наслідки призводять до виникнення стійкого почуття постійної загрози. Друга: травматичні події викликають порушення автобіографічної пам'яті, а відтак послаблення контекстуалізації подій та посилення асоціативних зв'язків, що веде до розвитку симптомів повторного переживання.

Основними діагностичними та психотерапевтичними інтервенціями у КТ, звісно, є когнітивні техніки:

- виявлення та модифікація автоматичних негативних (дисфункціональних) думок,
- виявлення та реструктуризація когнітивних спотворень, проміжних і глибинних переконань;
- складання та модифікація підтримуючих циклів [4].

Основною метою психотерапії ПТСР насамперед є створення нової когнітивної моделі життєдіяльності.

В умовах воєнного стану важливо підібрати такі методики діагностики та профілактики ПТСР, які будуть найбільш ощадливі по відношенню до досліджуваного і не викликатимуть надмірної збудливості про спогадах про травмуючі подію, особливо коли мова йде про роботу із військовослужбовцями. З метою якісного діагностування і подальшої реабілітації осіб, які пережили травмуючі події в умовах воєнного часу найбільш оптимальними є так звані «не явні» медоти. На сьогоднішній день важливим є розробка та впровадження таких методів діагностики ПТСР, які мінімалізують провернення

опитуваного/опитуваної до травмуючої події. На нашу думку існуючі методики є якісними, але повною мірою не враховують особливості психологічного стану військовослужбовців, які на разі перебувають на реабілітації, зважаючи на діючий військовий стан в країні та існуючою ймовірністю їх повернення до виконання бойових завдань. Тому виникла реальна потреба у розробці якісних ощадливих методів діагностики та реабілітації ПТСР для військовослужбовців «тут і зараз» без частого і багаторазового повернення їх до спогадів про травмуючи подію.

Список використаних джерел

1. Герасименко Л.О., Скрипніков А.М., Ісаков Р.І. Психогенні психічні розлади. Посттравматичний стресовий розлад: навч.-метод. посіб. Київ: ВСВ «Медицина», 2021. С. 155–161.
2. Герасименко Л.О., Скрипніков А.М., Ісаков Р.І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. Київ: ВСВ «Медицина», 2023. С. 38–103.
3. Мері Бет Вільямс, Соїлі Пойюла. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. С. 21–34.
4. Практична психосоматика: діагностичні шкали. Діагностика посттравматичного стресового розладу : навч.посіб./ за заг.ред. О.С. Чабана, О.О. Хаустова. Київ: Видавничий дім Медкнига, 2021. С. 83–88.
5. Горбунова В.В. Робота з посттравматичним стресовим розладом у межах когнітивно-поведінкової терапії. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій* : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. Київ: Міленіум, 2015. С. 26–34. URL: <https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/12/gorbunova-stattja.pdf> (дата звернення: 11.05.2023).

*Глуценко Іван Олександрович,
здобувач вищої освіти першого рівня,
Харківський національний університет внутрішніх справ*

*Науковий керівник:
Світличний Віталій Анатолійович,
кандидат технічних наук, доцент,
доцент кафедри протидії кіберзлочинності факультету № 4,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-3381-3350>*

ІННОВАЦІЙНІ РІШЕННЯ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ УЧАСНИКІВ ПРАВОСУДДЯ

Використання інноваційних підходів у психологічній підтримці учасників правосуддя сприяє покращенню психічного здоров'я та ефективності роботи в правовій системі. Такі інноваційні підходи як використання технологій, групові та індивідуальні психотерапевтичні сесії, впровадження програм зі стрес-менеджменту та психологічної реабілітації, допомагають покращити психічне здоров'я та добробут учасників правосуддя. Вони сприяють зниженню ризику виникнення психічних проблем, таких як тривожність та депресія, серед учасників правосуддя, що пов'язані з високим рівнем стресу, психологічного тиску та емоційного навантаження [1].

Крім того, інноваційні підходи у психологічній підтримці учасників правосуддя можуть позитивно вплинути на ефективність роботи в правовій системі. Це може бути досягнуто за рахунок зниження відсотку помилкових вироків та зменшення кількості випадків відставання від графіка роботи. Таким чином, використання інноваційних підходів у психологічній підтримці учасників правосуддя має великий потенціал у поліпшенні психічного здоров'я та підвищенні ефективності роботи в правовій системі.

Наприклад, використання технологій може допомогти забезпечити більш ефективну та доступну психологічну підтримку учасникам правосуддя, які працюють у віддаленому форматі або мають обмежені можливості для візиту до психолога [2]. Групові та індивідуальні психотерапевтичні сесії можуть допомогти забезпечити належний рівень підтримки та допомогти учасникам правосуддя знайти спосіб подолати складні ситуації на роботі. Впровадження програм зі стрес-менеджменту та психологічної реабілітації можуть знизити ризик виникнення психологічних проблем та забезпечити швидке відновлення після надмірного психологічного навантаження.

Отже, використання інноваційних підходів у психологічній підтримці учасників правосуддя здатне забезпечити належний рівень підтримки та покращити психічне здоров'я працівників правової системи. Це матиме позитивний вплив на їхню ефективність та якість роботи, що в свою чергу сприятиме зміцненню довіри до правосуддя та забезпеченню належного захисту прав людини.

Також корисними у практичній площині є наукові дослідження та практичний досвід використання інноваційних підходів у психологічній підтримці учасників правосуддя. Наприклад, дослідження, проведене у 2021 році в США, показало, що використання технологій у психологічній підтримці учасників правосуддя може забезпечити більш швидкий та доступний доступ до психологічної допомоги та знизити ризик виникнення випадків вигорання на роботі [3].

Емпіричне дослідження, проведене у 2020 році в Україні, показало, що використання групових психотерапевтичних сесій допомагає знизити рівень тривоги та депресії серед працівників правоохоронних органів, що може позитивно вплинути на їхню якість роботи та стабільність емоційного стану. Досвід країн, де використовується система психологічної підтримки для працівників правоохоронних органів, демонструє позитивні результати в ефективності роботи правоохоронних органів та зниження ризику виникнення професійного вигорання та інших психологічних проблем серед працівників.

Отже, наукові дослідження та практичний досвід підтверджують, що використання інноваційних підходів у психологічній підтримці учасників правосуддя позитивно впливає на їхнє психічне здоров'я та ефективність роботи в правовій системі. Це важливо для забезпечення належного функціонування правової системи та забезпечення належного захисту прав та свобод людей. Інноваційні підходи у психологічній підтримці учасників правосуддя можуть включати в себе використання технологій, нових методів психотерапії та психологічної роботи зі співробітниками правоохоронних органів.

Використання технологій в психологічній підтримці може включати в себе використання мобільних додатків, онлайн-терапії та інших інструментів, які дозволяють більш швидкий та доступний доступ до психологічної допомоги. Для психологічної підтримки співробітників правоохоронних органів можуть використовуватись групові сесії, тренінги та інші форми роботи з групами. Це дозволяє зменшити відчуття ізольованості та невпевненості у своїх здібностях, сприяє її ефективності та підвищенню задоволеності від виконаної роботи.

Список використаних джерел

1. Kubiak A.M. Innovations in forensic mental health assessment: A review.

Journal of Forensic Psychology Research and Practice, 2021. 16(3), 185–198.

2. Mastrobuono C.M., & Scrimenti A. Implementing a trauma-informed approach in criminal justice: Innovations and recommendations. Journal of Forensic Psychology Practice, 2020. 18(2), 85–103.

3. Skelton T., & Anderson V. Innovations in the treatment of mental illness in forensic populations. Journal of Forensic Psychiatry & Psychology, 2019. 28(4), 447–456.

Гнатюк Ольга Владиславівна,
кандидат психологічних наук,
провідний науковий співробітник
лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2445-6283>

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ В УМОВАХ ВІЙНИ

Будь-яка людина протягом свого життя може потрапити в різні складні життєві ситуації та зазнати впливу багатьох факторів, окремі з яких, з огляду на свою інтенсивність, загрозливість та випадковість вважаються травматичними. В результаті травми вона може переживати негативні почуття, зневіритись у собі, можливе розвинення депресивного стану тощо. Здебільшого причиною цього є нездатність людини побачити можливі варіанти дій для подолання ситуації, що склалася. Негативні емоції, які вона переживає, заважають раціонально осмислити та проаналізувати ситуацію, яка виникла, щоб віднайти адекватне, правильне рішення. З іншого боку, негативні переживання самі по собі можуть породжувати різні проблеми й ставити людину в складні життєві обставини, наприклад, провокувати психосоматичні захворювання або погіршувати прогноз щодо наявних хвороб та ін. У процесі адаптації до нових умов люди знаходяться в стані психічного напруження, в якому відбуваються їхні переживання та осмислення того, що вони побачили, почули і відчули. Це вимагає від них значних витрат психологічних ресурсів, у них з'являються як термінові адаптаційні реакції, що спрямовані на пристосування до незвичних факторів нових умов життя, так і довгострокові, які дозволяють людям виживати в екстремальній обстановці.

На превеликий жаль, побачені та пережиті події не минають безслідно як для фізичного, так і для психічного здоров'я особистості. Головним психотравмуючим впливом війни є тривале перебування людей в умовах стресу, що накладає на них негативний відбиток. Тривалий вплив військових дій, постійні звуки сирени про повітряну тривогу, емоційне та фізичне перенапруження, стан тривоги, можуть зумовити зміни у психічній діяльності людини. Такі патологічні зміни можуть призвести до посттравматичного стресового розладу [5].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це порушення психічного стану, що може розвинути після травматичної події. Характеристиками психотравмуючої події можуть слугувати: ступінь загрози для життя людини;

тяжкість утрат; раптовість події; ізолюваність від інших людей у момент події; вплив навколишнього оточення; наявність захисту від можливого повторення психотравмуючої події; моральні конфлікти, пов'язані з подією; пасивна або активна роль людини; безпосередні результати впливу цієї події та ін. [6].

До основних ознак, що визначають наявність посттравматичного стресового розладу у дорослих відносять [4]:

- напливи нав'язливих спогадів про небезпечні для життя ситуації, учасником яких була людина;
- травмуючі сновидіння з кошмарними сценами пережитих подій, порушення сну;
- прагнення уникати емоційних навантажень;
- невпевненість через страх, і як наслідок - відкладання прийняття рішень, неконтактність з оточуючими;
- надмірна втома, дратівливість, депресивні стани, головні болі, нездатність концентрувати увагу на чомусь тощо.

Для того аби відновитися після пережитого стресу та повернутися до нормального, продуктивного життя людина має впоратись із емоційними переживаннями, постійними тривогами, напруженням тощо. В більшості випадків підтримка оточення, відсутність безпосередніх загроз та відновлювальні заходи сприяють тому, що особи, які зазнали травми, через певний час одужують та не мають певних симптомів травми. Однак, частина населення, яка зіткнулася з травматичною подією може мати симптоми посттравматичного стресового розладу і потребувати особливої уваги та фахової допомоги.

Зазначимо також, що під час будь-якого конфлікту найбільше страждає найуразливіша категорія населення - це діти, і вони зазнають значних труднощів соціального та психоемоційного характеру, пов'язаних зі зміною середовища проживання та звичного кола спілкування, особливо якщо така міграція спричинена війною. Діти, як і дорослі так само перебувають у зоні ризику щодо розвитку ПТСР. Прояви ПТСР у дітей [1]:

- постійні згадування про пережиті події (нав'язливі спогади, про які дитина може не зізнаватися дорослим), водночас уникнення усього, що нагадує їй про пережите;
- емоційне напруження, прояви агресії або ж навпаки - апатичність, депресивність, емоційна відстороненість;
- порушення сну, страшні сновидіння, через які дитина прокидається вночі (діти дошкільного та молодшого шкільного віку можуть плакати вночі);
- підвищення рівня тривожності, очікування повторення подій;
- порушення пам'яті, уваги, здатності вчитися;

– постійне відігравання пережитого у грі (характерно для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку);

– саморуйнівна поведінка (зокрема у підлітків: нанесення самоушкоджень, алкоголізація, наркотизація) та ін.

Все це призводить учнів до зниження навчальної діяльності, порушення психічного здоров'я, деформації міжособистісних відносин, розвитку невротичних станів, формування девіантних форм поведінки тощо. Тому адаптація школярів до навчання в умовах воєнного стану в школах має відбуватися з чітким дотриманням педагогічними працівниками вимог офіційних нормативних документів, зокрема Закону України «Про освіту» та Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти [2; 3]. До того ж педагоги мають надавати не лише якісні освітні послуги, але й організувати ефективну взаємодію з усіма учасниками освітнього процесу, а також надавати дітям та батькам психологічну підтримку і допомогу.

Людина може надати допомогу й сама собі; може знайти психологічну підтримку серед своїх близьких, колег, друзів, знайомих; може звернутися до фахівців, які безпосередньо займаються наданням психологічної допомоги, а також до інших фахівців – педагогів, лікарів.

Професійна психологічна допомога надається фахівцем, який має відповідну освіту і володіє вміннями та навичками роботи з клієнтами.

Психологічна допомога може класифікуватися за різними ознаками [6]:

За часом дії: невідкладна або перша психологічна допомога – це доказовий модульний підхід для допомоги дітям, підліткам, дорослим та сім'ям із безпосередніми наслідками від катастрофи чи тероризму.

За спрямованістю: пряма – спрямована безпосередньо на клієнта, на його запит про допомогу; непряма – у відповідь на ситуацію та звернення людей з оточення клієнта; попереджуюча – у відповідь на прогнозовану несприятливу для людини ситуацію.

За просторовою організацією: контактна, коли бесіда клієнта з психологом відбувається прямолиць (віч-на-віч); дистантна, яка поділяється на телефонну, письмову, а останнім часом – за допомогою двостороннього електронного відео-та аудіо-запису.

За виконанням функцій психологом: діагностична – постановка психологічного діагнозу, складання психологічного портрета особистості; корекційна; консультативна; терапевтична; диспетчерська – переадресація до потрібного фахівця: психіатра, юриста тощо; інформаційна – збір інформації про клієнта, його сім'ю, оточуючих людей, соціальні умови та ін.

За кількістю учасників: індивідуальна (особливо коли через особисті, соціальні або суспільні причини групова форма не видається можливою);

групова (акцент робиться на розвиваючій, навчальній програмі або, за необхідності, соціальної підтримки).

За характером втручання психолога: директивна – яка передбачає прямі вказівки, поради з боку психолога; недирективна – коли психолог йде за клієнтом, прояснюючи його почуття, думки, відчуття.

Для людини, яка пережила психотравмуючу подію необхідне своєчасне надання якісної психологічної допомоги від фахівців-психологів, адже це є великим стресом і великим випробуванням для особи. Для того, аби справитися з цим непростим досвідом людині потрібен час, ресурс та підтримка оточуючих. Завдяки цій підтримці, розділення досвіду з близькими особами, осмислення пережитого, відбувається інтеграція цього досвіду – особа може усвідомити, що з нею сталося, осмислити пережите і тоді далі продовжувати жити і працювати.

Список використаних джерел

1. Беляєва О. Прояви дезадаптації та причини її виникнення. *Шкільний світ*. Київ, 2008. С. 7–14.

2. Про освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. Дата оновлення: 01.01.2023 року. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

3. Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти: Наказ МОЗ України від 25.09.2020 № 2205. URL:<https://moz.gov.ua/article/ministry-mandates/nakaz-moz-ukraini-vid-25092020--2205-pro-zatverdzhennja-sanitarnogo-reglamentu-dlja-zakladiv-zagalnoi-serednoi-osviti>.

4. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

5. Харченко В.Є., Шугай М.А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості: метод. посіб. Острог: Острозька академія, 2015. 160 с.

6. Ehlers A., & Clark D.M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*. 2000. № 38 (4). P. 319–345.

*Гребенюк Максим Олександрович,
кандидат юридичних наук, доцент,
військовослужбовець,
Управління державної охорони України,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1139-4095>*

ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ УДО УКРАЇНИ

На даний час в Управлінні державної охорони (далі – УДО) України поняття стресу набуло особливої актуальності, а уміння справлятися з ним перетворюється на значну потребу. При глибокому аналізі стає зрозуміло, що не всі ми правильно розуміємо стрес, його природу, прояви, види, значення у житті, його оцінку та динаміку. Інформаційні матеріали щодо стресу є загальнодоступними і досить поширеними, тому у багатьох військових склалося враження, що вони добре розуміються на цьому. Проте ніхто не відміняв поняття «уявна компетентність», яке саме і пояснює те хибне розуміння стресу та його наслідків для людей.

Важливо зауважити, що військова служба поєднує в собі низку стрес-факторів, які носять тривалий чи навіть постійний характер, що знижує пластичність нервової системи та, як наслідок, робить її більш сприйнятливою до стресу та погіршує наслідки його впливу на організм. Зі свого боку це може виражатись у емоційному виснаженні та виникненні соматичних проявів захворювань через знижений рівень імунітету.

Значні психічні перевантаження, наявність часто екстремальних умов служби, перенасиченість негативних переживань суттєво впливають на виконання важливих завдань, покладених на військовослужбовців УДО України та позначаються на їх фізичному та психічному здоров'ї. Подолання цих негативних наслідків службової діяльності можливе через усвідомлення наявності цих чинників, шляхом оптимізації умов праці, використання компенсаційних засобів тощо.

Вважаємо, що профілактика стресового стану військовослужбовців УДО України – це система заходів з організації раціонального режиму праці і відпочинку, корекції функціонального стану і підвищення рівня тренуваності, раціональної організації робочого часу та місця військовослужбовця з урахуванням ергономічних вимог, поліпшення соціальної підтримки і психологічного клімату в колективі. Це системний комплекс, спрямований на зниження ризику розвитку відхилень в стані здоров'я військовослужбовців Управління, запобігання або уповільнення прогресування захворювань,

зменшення несприятливих для здоров'я наслідків.

Спираючись на теоретично опрацьовані матеріали та результати, отримані під час дослідження питання професійної діяльності військовослужбовців УДО України, ми можемо зробити акцент на ключових напрямках, які значно впливають на існування реальної перспективи розвитку стресостійкості. Серед яких можна виокремити такі:

1. Існування соціального запиту на підвищення рівня компетентності в конкретному напрямі психології.

2. Наявність достатньої кількості кваліфікованих психологів, які володіють навичками та мають досвід проведення практичних тренінгових занять.

3. Популяризація психологічних тренінгів та демонстрація можливого їх різноманіття та ефективності для завдань, що стоять перед особовим складом УДО України.

4. Створення на базі Інституту УДО України тренінгового центру психологічної підготовки та орієнтація на запозичення досвіду інших силових структур, які вже мають практичні напрацювання в цьому напрямі (ЗСУ та Національна Гвардія України).

Одним з найбільш актуальних варіантів буде запозичення закордонного досвіду та участь в підготовці оперативних психологів на основі міжнародних програм та баз підготовки, з подальшим впровадженням адаптованих програм на базі Управління.

На наш погляд, орієнтуючись на опрацьовані матеріали та проведені дослідження, формування стресостійкості військовослужбовців УДО України має низку проблем, для вирішення яких доцільно звернутись до ефективних методів у боротьбі зі стресом завдяки розумінню сутності стресостійкості особистості, основних її компонентів і вивченню методичної та методологічної основи формування стресостійкості військовослужбовців УДО України у ході виконання ними їх службових обов'язків. Таким чином, важливим стає дослідження проблеми стресостійкості як професійно значущої характеристики військовослужбовців УДО України, а саме пошук психологічних ресурсів, на підґрунті яких можна підвищувати стресостійкість, що сприятиме подоланню стресогенних ситуацій.

Греса Наталія Володимирівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціології та психології факультету №6,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0517-4822>

Шиліна Алла Андріївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціології та психології факультету №6,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7377-0776>

ВПЛИВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ НА КОПІНГ-ПОВЕДІНКУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Для населення України в сучасних умовах повномасштабної російської воєнної агресії відмічається одночасна як індивідуальна, так й колективна травматизація, яка негативно позначається на рівні індивідуального психосоматичного, так і громадського здоров'я. Події, які відбуваються на війні характеризуються високою інтенсивністю, напруженістю, швидкоплинністю. За цих умов психіка військовослужбовців функціонує на межі допустимих навантажень. Виснаження призводить до зниження ефективності функціонування діяльності в екстремальних умовах збройного протистояння, психічних травм і психічних розладів короткочасного чи довготривалого характеру.

З точки зору С. Мадді у протистоянні стресовим ситуаціям першочергову роль відіграє життєстійкість особистості [7, с. 106-117]. Як зазначає М. Матейко, життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності, є фундаментом особистісних рис та одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції [4, с. 91]. Проблема життєстійкості досліджена в працях В. Флоріана, М. Мікулінчера, О. Таубмана, Л. Александрова, В. Шадрикова, О. Рассказова та Р. Стецишин, також розвиток життєстійкості в умовах збройних конфліктів досліджували С. Богданов, О. Залеська, В. Климчук, М. Маркова, Т. Титаренко, Е. Anthony, Т. Betancourt, J. Williamson та ін. Зокрема життєстійкість військових досліджували Р. Bartone (у контексті профілактики ПТСР), J. Rybakovaitė, М. Rožkus, S. Lo Vue (життєстійкість як запорука успіху), С. Мадді (організація тренінгів розвитку життєстійкості учасників бойових дій) [3, с. 25].

Як зазначає Н. Каз'яніна поняття «hardiness», на думку С. Мадді та

Д. Кошаба, відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, а також є показником її психічного здоров'я. Життестійкість включає в себе три порівняно самостійних компонента: залученість (переконаність у тому, що тільки завдяки своїй активності людина знаходить у світі цікаве), контроль (переконаність у контрольованості світу і своєї здатності досягти результату), прийняття ризику (готовність діяти всупереч невизначеності ситуації і загрози й отримувати досвід з будь-яких ситуацій) [1]. Важливим є те, що життестійкість розвивається і трансформується в процесі життя, ґрунтуючись на позитивному самоставленні і почутті задоволеності від власної життєдіяльності, включає в себе ціннісно-сміслові установки на власну можливість визначати і контролювати події свого життя [2, с. 74].

На думку О. Мельник, згідно з дослідження С. Мадді, життестійкість є не вродженою, її можна розвинути, застосовуючи спеціальні тренінгові програми, які складаються з низки вправ, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій, ефективних міжособистісних стосунків, що базуються на підтримці і довірі [5, с. 117]. Також, як зазначає В. Предко, людина яка здатна до прояву конструктивної копінг поведінки, зазвичай має певні особистісні диспозиції, які пов'язані з силою волі, внутрішнім локусом контролю, орієнтацією на дію, високим ступенем опору до стресу, а головним чином, вона є логічним наслідком сформованої життестійкості особистості, яка й забезпечує ефективну адаптацію людини, допомагає впоратися з ситуацією, послабити або уникнути стрес, упоратися з ним або захистити себе від стресової ситуації [6, с. 65].

Тому метою нашого дослідження є висвітлення специфіки взаємозв'язку життестійкості та копінг-поведінки військовослужбовців з різним рівнем ризику.

У дослідженні прийняли участь військовослужбовці Національної гвардії України, віком від 25 до 30 років. Розподіл на групи здійснено за допомогою методики «Дослідження схильності до ризику» А. Шмельова, а також використовувались опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла та методика життестійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва).

Результати дослідження наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники взаємозв'язків копінг – поведінки та життестійкості
у військовослужбовців з середнім рівнем ризику (r)**

Шкали	Життестійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Асертивні дії	0,136	0,156	0,142	0,022
Вступ в соціальний контакт	0,279	0,314	0,318	0,025
Пошук соціальної підтримки	0,394	0,440*	0,497*	-0,034

Обережні дії	-0,226	-0,101	-0,266	-0,329
Імпульсивні дії	0,193	0,180	0,204	0,120
Уникнення	-0,440*	-0,393	-0,440*	-0,345
Маніпулятивні дії	-0,570**	-0,566**	-0,461*	-0,527*
Асоціальні дії	-0,254	-0,270	-0,084	-0,440*
Агресивні дії	-0,509*	-0,459*	-0,332	-0,702**

Примітка: рівень значущості: *- $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

Результати отримані при визначенні кореляції між складовими життестійкості і копінг- поведінки у військовослужбовців з середнім рівнем ризику говорять про негативний кореляційний зв'язок «Маніпулятивних дій» з «Життестійкістю» ($r = -0,570$; $p \leq 0,01$), «Залученістю» ($r = -0,566$; $p \leq 0,01$), «Контролем» ($r = -0,461$; $p \leq 0,05$) та «Прийняттям ризику» ($r = -0,527$; $p \leq 0,05$). Тобто при збільшенні використання маніпулятивних дій у військовослужбовців знижується прагнення поділитися своїми переживаннями з іншими людьми, знайти співчуття і розуміння, а також зменшується задоволення від власної діяльності, знижується здатність відчувати себе значущим і достатньо цінним та мотивація шукати шляхи впливу на результати стресогенних змін.

Спостерігається негативний кореляційний зв'язок між «Агресивними діями» та «Життестійкістю» ($r = -0,509$; $p \leq 0,05$), «Залученістю» ($r = -0,459$; $p \leq 0,05$) й «Прийняттям ризику» ($r = -0,702$; $p \leq 0,01$). Це вказує на те, що при зростанні значимості агресивних дій, у військовослужбовців з середнім рівнем ризику знижується вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам, знижується задоволення від власної діяльності.

Негативний кореляційний зв'язок спостерігається між складовими «Уникненням» з «Життестійкістю» ($r = -0,440$; $p \leq 0,05$) та «Контролем» ($r = -0,440$; $p \leq 0,05$). Тобто зі зростанням використовувати уникнення рішучих дій, віддалення від конфліктної ситуації, у військовослужбовців з середнім рівнем ризику знижується вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам, зменшується переконання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат.

Асоціальні дії мають негативний кореляційний зв'язок з прийняттям ризику ($r = -0,440$; $p \leq 0,05$). Таким чином у військовослужбовців з середнім рівнем ризику при зростанні значимості егоцентризму та тенденції виходити за соціально допустимі рамки і обмеження, знижується переконання в тому, що все, що трапляється, слугує розвитку, якій відбувається за рахунок знань, отриманих з досвіду. Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між наступними складовими: «Пошук соціальної підтримки» з «Залученістю» ($r = 0,440$; $p \leq 0,05$), та «Контролем» ($r = 0,497$; $p \leq 0,05$), що свідчить про те, що чим більше зростає у військовослужбовців прагнення поділитися своїми переживаннями з іншими

людьми, тим більше зростає можливість отримати задоволення від власної діяльності, відчувати себе значущим і достатньо цінним, щоб повністю включатися у вирішення життєвих та професійних завдань, незважаючи на наявність стресогенних чинників і змін. Також зростає мотивація шукати шляхи впливу на результати стресогенних змін, на протипагу впадання в стан безпорадності і пасивності.

Результати дослідження кореляційного зв'язку життєстійкості і копінг поведінки у військовослужбовців з високим рівнем ризику наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники взаємозв'язків копінг – поведінки та життєстійкості у військовослужбовців з високим рівнем ризику (*r*)

Шкали	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Асертивні дії	0,545*	0,560*	0,498*	0,262
Вступ в соціальний контакт	0,337	0,463*	0,149	0,173
Пошук соціальної підтримки	0,020	0,128	-0,032	-0,128
Обережні дії	-0,067	0,121	-0,377	0,071
Імпульсивні дії	0,241	0,249	0,322	-0,044
Уникнення	-0,375	-0,332	-0,440*	-0,177
Маніпулятивні дії	0,216	0,346	-0,060	0,251
Асоціальні дії	-0,093	-0,068	-0,066	-0,129
Агресивні дії	-0,293	-0,304	-0,128	-0,351

Примітка: рівень значущості: *- $p \leq 0,05$.

Результати, отримані при визначенні кореляції між складовими життєстійкості і копінг- поведінки у військовослужбовців з високим рівнем ризику говорять про позитивний кореляційний зв'язок «Асертивних дій» з «Життєстійкістю» ($r = 0,545$; $p \leq 0,05$), «Залученістю» ($r = 0,560$; $p \leq 0,05$), «Контролем» ($r = 0,498$; $p \leq 0,05$). В такому випадку у військовослужбовців з високим рівнем ризику зі зростанням здатності активно і послідовно відстоювати свої інтереси, відкрито заявляти про свої цілі і наміри, зростає вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам, зростає можливість отримати задоволення від діяльності, відчувати себе важливим й значимим, щоб повністю включатися у вирішення життєвих та професійних завдань, незважаючи на наявність стресогенних факторів.

Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між наступними складовими: «Вступ в соціальний контакт» з «Залученістю» ($r = 0,463$; $p \leq 0,05$), який свідчить про те, що чим більше зростає у військовослужбовців з середнім рівнем ризику прагнення ефективно вирішити критичну ситуацію, тим підвищується

можливість відчувати комфорт, виконуючи службові обов'язки, бути задоволеним собою, щоб вирішувати складні життєві та професійні завдання, враховуючи психічну напругу та шкідливі чинники середовища.

Уникнення має негативний кореляційний зв'язок з контролем ($r = -0,440$; $p \leq 0,05$), військовослужбовці з високим рівнем ризику при збільшенні кількості використання ухилення від безкомпромісних дій, які вимагають великих зусиль і відповідальності за наслідки, призводить до зниження переконання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат.

В цілому важливо зміцнювати здатність життєстійкості військовослужбовця в умовах війни, яка допомагає швидко пристосовуватись до будь-яких змін, сприяє особистісному зростанню, усвідомленню сили своєї особистості та нових можливостей будувати ефективну соціальну взаємодію. Перспективним напрямом подальшого дослідження виступає вивчення специфіки життєстійкості та їх взаємозв'язку з іншими властивостями особистості в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Каз'яніна Н.А. Емпіричне дослідження життєстійкості військовослужбовців внутрішніх військ МВС України. *Вісник Харківського національного університету*. 2014. №1095. С. 100–104.
2. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. V. Вип. 20. С. 68–81.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Особливості використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 1(65). С. 24–30.
4. Матейко Н.М. Емпіричне дослідження життєстійкості військових в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. (2), 2022. С. 90-94.
5. Мельник О.В. Вікові особливості життєстійкості учасників АТО. *Проблеми політичної психології: збірник наукових праць*. Київ: Міленіум, 2016. Вип. 4 (18). С. 114–122.
6. Предко В.В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72) № 2 2022. С. 64–72.
7. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal. Spring*, 1999. Vol. 51. N 2. P. 106–117.

*Давидова Ольга Василівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,
Державний науково-дослідний інститут МВС України,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1349-3997>*

ВИЯВЛЕННЯ ТА КОНТРОЛЬ МАНІПУЛЯТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Зважаючи на значне різноманіття методів деструктивного інформаційного впливу на індивідуальну та колективну психіку у контексті повномасштабного вторгнення РФ на територію України, актуалізується необхідність глибокого розуміння психологічного феномену маніпуляції з метою розроблення інструментів захисту від таких втручань.

Психологічна маніпуляція збільшує ризик прийняття поліцейським помилкового рішення, тим паче під час виконання службових обов'язків в умовах режиму воєнного стану, ведення бойових дій, у деокупованих регіонах тощо. Тож дослідження маніпулятивних технологій, виявлення механізмів підштовхування особистості до певної поведінки чи мислення сприятиме вдосконаленню методів професійної підготовки і поставатиме важливим чинником підвищення рівня психологічної стійкості та забезпечення ефективної безперервної роботи у складних екстремальних умовах.

Модель ідентифікації особистістю маніпулятивних намірів [1, с. 9] охоплює такі компоненти: відчуття дискомфорту у процесі спілкування – виникнення тривожності – аналіз цілей та мотивів спілкування – встановлення відповідності / невідповідності емоційних та когнітивних компонентів спілкування – виявлення прихованого наміру.

Вчасне розпізнавання маніпулятивної поведінки дає змогу поліцейському краще контролювати свої рішення та свої відносини. Доволі поширеними є такі психологічні тактики маніпулювання [3]:

- чарівність: маніпулятор використовує бажання людини бути привабливою; відповідаючи симпатією, особа з більшою імовірністю підкоряється вимогам маніпулятора;
- примус: маніпулятор використовує погрози заподіяння шкоди;
- ігнорування: мовчання нерідко викликає тривогу, і якщо хтось мовчить або відмовляється говорити, особа може відчути спонукання поступитися його бажанням;
- розумна причина: неетичною є не сама тактика, а сенс її використання –

маніпулятор наводить цілком логічні аргументи заради отримання бажаного;

– регресія: маніпулятор починає поводитися, як дитина (плакати, скиглити тощо), а опонент може здатися лише через те, що хоче припинити дитячу поведінку;

– самоприниження: може використовуватися, коли маніпулятор хоче, щоб хтось вибачив його, повірив йому або доклав інших зусиль для покращення відносин;

– заклик до відповідальності: маніпулятор використовує посилення на зобов'язання, аби переконати опонента слідувати його планам, відмовитися за наявності таких аргументів особі досить важко;

– жорстка тактика: на відміну від використання примусу (використовується страх заподіяння шкоди), жорстка тактика насправді завдає шкоди чи тілесних ушкоджень;

– індукція задоволення: підштовхування опонента до дії супроводжується аргументом про те, що буде весело і це йому сподобається;

– теорія соціального порівняння: звичка людей визначати власний успіх, привабливість та наявність особистісних якостей шляхом порівняння з іншими використовується маніпулятором з метою переконати їх діяти.

Для подальшого контролю або управління маніпулятивною поведінкою пропонується чотириетапний процес [2].

Етап перший. Визначити та назвати поведінку. Спочатку важливо зрозуміти, що саме викликає занепокоєння, тому що неможливо просити когось змінити щось невизначене. Деякі приклади специфічної маніпулятивної поведінки можуть охоплювати: надмірну залежність і прохання про занадто значну підтримку, симулювання хвороби для привернення уваги, погрози вчинити самогубство, погрози розірвати контакт, погрози, пов'язані з агресією. Після того, як вдалося назвати проблемну поведінку для себе, корисно назвати її для опонента. Можливо припустити, що він не усвідомлював факту маніпуляції, тоді, привертаючи увагу до поведінки, є нагода назвати її та визначити свої кордони.

Етап другий. Визначити межі своєї відповідальності. Маніпулятор часом прагне перекласти відповідальність на інших. Не слід приймати ці правила, адже кожен несе відповідальність за власні емоції, поведінку та життя.

Етап третій. Визначити межі поведінки. Доцільно конкретизувати межі своїх обов'язків щодо маніпулятора та його поведінки з огляду на власні повноваження та компетенцію.

Етап четвертий. Зрозуміти та врахувати сенс поведінки. Важливим є розуміння сенсу поведінки для самого маніпулятора (захист, турбота, полегшення власної емоційної роботи тощо). Розуміння сенсу не зупинить

поведінку, але дасть деяке уявлення про неї, яке можливо використовувати далі при взаємодії.

Водночас слід приділити увагу загальним стратегіям особистісного захисту від маніпулятивного впливу, які сфокусовані на перетворенні нападу на нову форму емоційної нейтралізації ситуації: з'ясування сутності справи; конструктивна критика; здійснення непередбачуваних оригінальних вчинків та дій; уникнення; відмова від виконання вимог маніпулятора [1, с. 17]. Відповідно моделю психологічного механізму протидії маніпулятивним намірам є позитивна неманіпулятивна установка, яка являє собою цілісний стан суб'єкта міжособистісного спілкування, його цілісну неманіпулятивну спрямованість на позитивне емоційне ставлення до людей, позитивний зворотній зв'язок, позитивну оцінку та схвалення, позитивне конструктивне вирішення конфліктів.

Отже, щойно поліцейський розпізнав тактику психологічної маніпуляції з боку іншої людини, йому слід встановити певні межі. Ці межі зменшать ймовірність того, що опонент скористається ситуацією. Якщо неможливо уникнути діалогу, не слід сприймати емоційно поведінку та дії маніпулятора.

Програми підготовки поліцейських містять практичні рекомендації щодо ефективного та безпечного управління ситуаціями зіткнення з маніпулюванням [4]. Зокрема, доцільно використовувати «об'єктивну мову», констатацію фактів та Я-твердження замість обговорення самого громадянина. Наприклад, фраза «Мені потрібно побачити свідоцтво про реєстрацію транспортного засобу» є менш провокативною, ніж «Передайте реєстрацію – негайно», «Я бачу пивні пляшки на підлозі» є менш конфліктогенною, ніж «Ви явно напідпитку».

Крім того, не варто брати участь у суперечках чи розпочинати боротьбу за владу (тим паче особа зі схильністю до негативізму не визнає, що поліцейський має рацію). Натомість наголошується на необхідності зосередити увагу на дотриманні процедур. До того ж із самого початку діалогу слід наводити аргументи, пов'язані із безпекою: «Я повинен переконатися, що діти на цій вулиці залишаються у безпеці. Ця машина розганялася до ... у житловій зоні за наявності обмеження швидкості руху ... кілометрів на годину».

Аналіз практики свідчить про те, що ввічливість, об'єктивність та ефективна підготовка є важливими інструментами спілкування з громадянами. Ці рекомендації сприяють ефективному виконанню поліцейськими основних обов'язків, а також забезпеченню їхньої безпеки та безпеки оточуючих. Розроблення програм та упровадження психологічних тренінгів виявлення та протидії маніпуляції надасть поліцейським можливість підвищити толерантність до зовнішнього впливу, стимулюватиме розвиток функції самоконтролю, формуватиме критичну установку до інформації, що надходить.

Список використаних джерел

1. Волинець Н.В. Психологічні механізми виявлення та протидії маніпулятивним намірам у студентів: автореф. дис... канд. псих. наук: 19.00.05. Київ, 2008. 20 с.
2. Guha A. Understanding and Managing Psychological Manipulation A four-step guide to managing manipulative behaviors. *Psychology Today*. April 22, 2021. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/prisons-and-pathos/202104/understanding-and-managing-psychological-manipulation> (Last accessed: 03.05.2023).
3. Psychological Tactics of Manipulation. *Practical Psychology*. July 11, 2022. URL: <https://practicalpie.com/psychological-tactics-of-manipulation/> (Last accessed: 05.04.2023).
4. Reynolds J. Police officer training: dealing with manipulation. Sep. 13, 2019. URL: <https://www.virtualacademy.com/blog/police-officer-training-offers-tools-for-dealing-with-manipulation> (Last accessed: 14.03.2023).

Дідух Марина Миколаївна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри авіаційної психології,
Національний авіаційний університет,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2331-4603>

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ЯК МЕХАНІЗМ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ДІЯЛЬНОСТІ ПРАВООХОРОНЦЯ

Проблема психологічної стійкості правоохоронців до стресу посідає одне з провідних місць за значущістю в системі МВС України, оскільки від неї безпосередньо залежить ефективність їх діяльності.

Значна кількість ситуацій, що виникають у професійній діяльності поліцейських, характеризується психологічним напруженням, яке виникає у зв'язку з правовою регламентацією професійної поведінки, владним характером професійних повноважень, постійним негативним впливом кримінальних структур, конфліктністю взаємодії, нестандартним, творчим характером праці, дефіцитом часу, що суттєво впливає на рівень психосоматичних та нервово-психічних захворювань та може сприяти виникненню посттравматичних стресових розладів, професійної деформації особистості у формі емоційної бідності, зміщення мотиваційної сфери, агресивності, суїцидальних проявів. Одним із засобів забезпечення ефективної професійної діяльності правоохоронця у стресових ситуаціях є конструктивна копінг-поведінка [1].

Проблема стресу визначається в контексті дослідження психічної адаптації до умов професійної діяльності. Під адаптацією ми розуміємо процес, завдяки якому динамічні системи живих організмів, у тому числі й психіка, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування й розвитку. Емоційно-стресовий стан організму виникає в результаті сприйняття людиною ситуації як неприйнятної, негативної, яку людина відкидає, але одночасно не може її уникнути. Водночас, подолання стресового стану відбувається у процесі реалізації копінг-поведінки.

Серед розроблених науковцями концепцій копінг-поведінки найбільш поширеними є проактивний, трансакційний, ресурсний, когнітивно-мотиваційно-міжособистісний підходи та теорія атрибуції мотивації й емоцій. Водночас, розмаїття проявів реакцій подолання і труднощі їх класифікації, нечіткі критерії для диференціації копінг-стратегій і психологічних захисних механізмів, проблеми з релевантністю способів виміру копінгу визначають відсутність у психологічній науці загально визнаного розуміння процесів подолання й універсальних класифікацій типів подолання стресових ситуацій.

Копінг-поведінку визначено, як динамічний процес реалізації інтрапсихічних та соціально-орієнтованих стратегій подолання, що об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує індивід для того, щоб подолати вимоги сьогодення [2].

Дослідження канадського психолога А. Бандури та відкриття так званої «теорії самоефективності», дало змогу розглядати в якості важливого ресурсу копінг-поведінки конструкт самоефективності, де під самоефективністю розуміється оцінка власних можливостей долати певні завдання в конкретній ситуації. На вибір стратегії поведінки значно впливає судження про те, «що я можу здійснити в даній ситуації?» Теорія самоефективності тісно переплітається з теорією виученої безпорадності М. Селігмана, який, в свою чергу, в якості головного ресурсу подолання зі стресом виділяє оптимізм.

На основі робіт І. Солкової та П. Томанека, що досліджували вплив якості життестійкості («*hardiness*») на подолання повсякденного стресу, деякі дослідники в якості важливого ресурсу подолання стресової ситуації визначають життестійкість. Експериментально було доведено вплив життестійкості на ресурси подолання через підвищення самоефективності. Чим вищі показники життестійкості, тим більше відчуття компетентності, розвинутіші стратегії подолання стресу та менший вплив на особистість. Визначаючи життестійкість як головний ресурс подолання, К. Кобас зазначив, що це важлива особистісна ознака, характеристикою якої виступає система переконань про власну особистість та оточуючий світ, функціональною значимістю якої є підтримання людини в її відносинах зі складними, стресовими життєвими ситуаціями.

Необхідно зазначити вплив особистісної самоактуалізації на вибір способів реагування в стресових ситуаціях професійної діяльності поліцейського: чим вище рівень розвитку особистості, тим успішніше вона долає труднощі. Стилі реагування – це проміжна ланка між стресовою ситуацією та її наслідками у вигляді психологічного дискомфорту, соматичних порушень, що характерні для захисної поведінки, або, навпаки, радості від успішного вирішення проблем.

В залежності від ситуації, а найбільше – від індивідуальних особливостей людини, стратегії копінг-поведінки можуть включати роботу різних рівнів. Важливо відзначити, що будь-яка важка ситуація для людини – це індивідуальний феномен, тому що труднощі визначає сама людина в залежності від її сприйняття, оцінки й інтерпретації, суб'єктивної значимості даної ситуації. Суб'єктивні труднощі ситуації визначаються й віком людини.

У кожному віці людина має певні ресурси, які допомагають долати труднощі, найбільш оптимально вибудовувати стратегію подолання. Під ресурсами розуміються «сильні сторони» особистості, які збільшують

імовірність подолання кризи.

Таким чином можна зробити висновок, що труднощі, які виникають на шляху у правоохоронця, в своїй основі мають не лише зовнішні (середовище), а й внутрішні (індивідуальні особливості) чинники. Тому різні стилі реагування в складних та стресових ситуаціях пов'язані з відношенням до інших людей та до себе, переживаннями, установками, життєвим досвідом, тобто з емоційними, поведінковими та когнітивними рівнями структури психіки.

Список використаних джерел

1. Дідух М.М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях дис....канд.психол.наук : 19.00.06. Київ, 2018, 222 с.
2. Василенко М.М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2009. Т.ХІ. Ч. 7. С. 95–107.

Доценко Вікторія В'ячеславівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7757-2793>

ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ВЗАЄМОДІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ З НАСЕЛЕННЯМ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ

Робота правоохоронців на територіях, що перебували під російською окупацією здійснюється у багатьох напрямках: забезпечення всіх місцевих мешканців деокупованих територій гуманітарною допомогою; фіксація та кваліфікація воєнних злочинів; прийом заяв про пошкоджені росіянами будинки і документування пошкоджень; патрулювання сіл і попередження місцевих про заміновані території та будівлі; розмінування; перевірка транспортних засобів на автошляхах і блокпостах; фільтраційні заходи, контрдиверсійні; стабілізаційні заходи, в ході яких виявляють колаборантів; пошук безвісти зниклих осіб тощо.

У важкій роботі над відновленням життя на деокупованих територіях поліцейські здійснюють заходи поліцейського піклування та надають первинну психологічну допомогу і психосоціальну підтримку різним категоріям громадян. Для ефективного виконання зазначених функцій поліцейські повинні бути обізнані в питаннях надання невідкладної психологічної допомоги, особливостей функціонування психіки і поведінки людини в екстремальних умовах, ефективної професійної комунікації з людьми, які тривалий час перебували в ізоляції.

З метою психологічної підготовки поліцейських до взаємодії з населенням деокупованих територій кафедрою педагогіки та психології Харківського національного університету внутрішніх справ було розроблено та впроваджено в освітній процес семінар-тренінг «Психологічна складова взаємодії поліцейських з населенням деокупованих територій».

Семінар-тренінг складається з трьох занять:

Заняття № 1. Особливості комунікації з населенням деокупованих територій.

Завдання:

1) сформувати у поліцейських знання про закономірності функціонування психіки та поведінки людини в умовах ізоляції. Ознайомити з ознаками ізоляційної компресії; пояснити як формується синдром набутої безпорадності (М. Селігман); розповісти про три фази душевної реакції на життя в концтаборі

(В. Франкл); розкрити феномен посттравматичного зростання (міні-лекція);

2) повторити і закріпити загальні правила спілкування поліцейського (метод кейсів);

3) набути навички спілкування з постраждалими внаслідок військової агресії РФ проти України (метод кейсів).

Заняття № 2. Особливості надання психологічної допомоги особам, які пережили травмівну подію.

Завдання:

1) ознайомити поліцейських з основними принципами і алгоритмами надання психологічної допомоги особам, які пережили/переживають травмівну подію (міні-лекція) [1];

2) відпрацювати навички надання психологічної допомоги особам у різних психічних станах: з агресивною поведінкою; з ознаками ступору, апатії, рухового збудження, дезорієнтації, страху, паніки, нервового тремтіння, галюцинацій та марення, плачу, істерики (практичні вправи надання психологічної допомоги) [1].

Заняття № 3. Самодопомога та емоційна регуляція в кризових станах.

Завдання:

1) психологічна просвіта про психічне здоров'я: як стрес впливає на тіло, емоції і думки; мотивація піклування про себе, турботу про свій фізичний та психологічний стан і дотримання основ психогігієни;

2) формування навичок самодопомоги (дихальні практики для зняття стресу та панічних атак; заземлення; м'язова релаксація; психотехніки регуляції сну і засинання) [2].

Кожне заняття семінар-тренінгу складається з двох частин – теоретичної та практичної. Під час практичних занять поліцейські працюють у малих групах, у парах, презентують напрацювання тощо.

Знання і вміння отриманні після участі у семінар-тренінгу допоможуть поліцейським у важкій роботі з відновлення життя на деокупованих територіях, розвитку психологічної готовності до подолання труднощів і виконання службових обов'язків в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунова; [О.І. Федоренко та ін.]; МВС України, Харків. нац. ун-т. внутр. справ. Харків: ХНУВС, 2022. 84 с.

2. Перша психологічна допомога ветеранам війни (досвід роботи психологів системи МВС України) : poradnik /колектив укладачів : О. Кудерміна, В. Андросюк, Н. Жук, Ю. Бойко-Бузиль, О. Давидова та ін. Київ: ДНДІ МВС України, 2023. 48 с.

Євдокімова Олена Олександрівна,
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри соціології та психології факультету № 6,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4211-7277>

ТЕОРІЯ ГОМЕОСТАЗУ РИЗИКУ У КОНТЕКСТІ СТАВЛЕННЯ ДО РИЗИКУ КОМБАТАНТІВ

Оскільки війна та військові конфлікти є небезпечною та ризикованою справою, питання ставлення до ризику та сприйняття ризику комбатантами викликають живий дослідницький інтерес. Адже солдати піддають ризику своє життя чи життя інших, коли використовують військові навички (Breivik et al, 2019).

Значення слова «ризик» змінювалося протягом століть і сьогодні використовується в різних контекстах і з різним змістом. У сучасному суспільстві високий ризик переважно трактується як щось негативне, чого слід уникати. Тим не менш, є такі люди, як Адамс, які стверджують, що ризик також може мати позитивний потенціал (Adams, 1995), оскільки, невизначеність дає нам вибір альтернативних дій (Бернштейн, 1996). Отже, сприйняття або перспектива можливості сигналізує про можливість отримати щось – якщо прийняти ризик. Відповідно, таке сприйняття ризику передбачає інший набір емоційних якостей або поведінки, пов'язаних з поняттям ризику, наприклад, мужність, міцність, сміливість, іноваційність тощо (Rachman, 1990).

Таким чином, на концептуальному рівні ми повинні визнати ризик як вимір, який включає як можливість втратити щось, так і отримати щось (залежно від нашого сприйняття того, наскільки ми віримо в те, що здатні впоратися з ситуацією ризику). Однак те, як ми бачимо ризик і розглядаємо його, аж ніяк не є об'єктивним або нейтральним; адже ці концепції та конструкції мають сильну соціальну та культурну основу.

Д-р. Джеральд Уайльд – професор психології в Королівському університеті Кінгстоні, Канада, активно вивчав безпеку на транспорті. Він викладав і досліджував психологію ергономіки, мистецтво збору та передачі повідомлень у засобах масової інформації, зміну поведінки на транспорті та психологію сприйняття ризику. Запланований (цільовий) ризик, на думку дослідника, це рівень ризику, який особистість вважає допустимим для отримання максимально можливих вигод від своєї діяльності. Синоніми: прийнятний, допустимий, кращий, необхідний; заданий цільовий ризик (Wilde, 1982).

Теорія гомеостазу ризику стверджує, що у будь-якій сфері діяльності

людина допускає певний рівень суб'єктивно оціненого ризику для свого здоров'я, безпеки та інших важливих для неї аспектів, в обмін на перевагу, яку вона сподівається отримати від цієї діяльності (Wilde, 1982).

Гомеостаз – процес регулювання, який підтримує вихідні параметри близькими до цільових шляхом компенсації порушуючого впливу зовнішніх впливів. Наприклад, температура тіла людини гомеостатично укладена у вузькі межі, незважаючи на суттєві зміни температури навколишнього повітря.

Можна сказати, що рівень ризику, який люди готові брати на себе, залежить від чотирьох факторів корисності і буде більшим, якщо перший і четвертий фактори будуть вищими, а другий і третій фактори нижчими:

1) очікувані переваги альтернатив ризикованої поведінки (приклад: виграш часу за рахунок перевищення швидкості, підвищення мобільності тощо);

2) очікувані витрати на ризиковані варіанти поведінки (штрафи за перевищення швидкості, ремонт автомобіля, страхові збори тощо);

3) очікувані переваги альтернатив безпечної поведінки (приклад: страхові знижки за безаварійні періоди, підвищення відповідальної репутації тощо);

4) очікувані витрати на альтернативи безпечної поведінки (приклад: використання незручного ремня безпеки, те, що підлітки називають боягузством, втрата часу тощо).

Варіація факторів визначає ступінь ризику катастроф, яку різні люди допускають на даний період часу, і яку людина допускає у різні періоди часу. Коли очікуваний прибуток від ризикованої поведінки є високим, а очікувані витрати – відносно низькими, запланований рівень ризику буде високим. Синонімами терміну "запланований" у даному випадку виступають такі лексеми – цільовий, переважний, необхідний, прийнятний, допустимий, терпимий та суб'єктивно оптимальний. Запланований ризик можна змінювати, як задану температуру в термостаті (Wilde, 1994).

Рівень ризику, за якого очікується максимізація чистої вигоди, Джеральд Уайльд називає цільовим рівнем ризику, оскільки люди не намагаються мінімізувати ризик (який був би нульовим за нульової мобільності), а натомість намагаються його оптимізувати.

Теорія гомеостазу ризику стверджує, що люди в будь-який момент часу порівнюють рівень ризику, який вони сприймають, із цільовим рівнем ризику та коригують свою поведінку, намагаючись усунути будь-які розбіжності між ними (Wilde, 1994). Вираз «заданий рівень ризику» не слід розуміти так, ніби люди намагаються досягти певного рівня ризику заради його самого. Так, жар може бути корисним у боротьбі тіла з хворобою, але це не означає, що ви мрієте про високу температуру.

Запланований рівень ризику людини у сфері транспортних катастроф визначається як рівень суб'єктивного ризику катастроф, при якому різницю між доходом і витратами (включаючи усвідомлення небезпеки катастрофи) збираються максимізувати. Можливі випадки, у яких ризику обдуманно прагнуть, але більшість ризиків, яким люди піддаються набагато частіше, пасивно приймається як неминучий наслідок невільного вибору своїх дій. Кожен, хто вирушає в дорогу, знає, що може потрапити в катастрофу, або завдяки власній поведінці, або через поведінку інших учасників руху, який неможливо ані передбачити, ані проконтролювати. Пасивне сприйняття ризику притаманно подорожуючим у громадському транспорті. Будь-який пасажир, який опинився на борту літака, поїзда або автобуса, приймає рішення щодо ризику лише на стадії вибору способу подорожі. Потім він не контролює події. Таким чином, суб'єктивний рівень ризику може бути в деяких випадках описаний як бажаний, але в інших випадках його краще трактувати як допустимий або толерантний.

Слід підкреслити, що гомеостаз не має розглядатися як процес підтримки одного результату на незмінно фіксованому рівні, а гомеостаз ризику не передбачає закон «збереження катастроф». Йдеться про усвідомлений рівень ризику. Так, скажімо, рівень транспортних катастроф, очікуваний людиною в певний момент часу, виникає з трьох джерел: минулий досвід її подорожей, власна оцінка аварійного потенціалу в ситуації даного моменту часу та ступінь впевненості особистості у своїй здатності приймати правильні рішення про необхідні дії та вміння керувати автомобілем за згодою із ситуацією.

Більшість людей, які селяться на схильних до повені або землетрусу землях, роблять це свідомо і допускають ризик в обмін на родючість землі. Люди знають, що поїздки на автомобілі чи польоти на літаках несуть ризик катастрофи.

Хоча теорія гомеостазу ризику замислювалася для пояснення особливостей статистики аварій та інших чинників у сфері транспортного ризику, її можна поширити на сферу професійної безпеки та здоров'я населення, що залежить від способу життя, зокрема – для вивчення ставлення до ризику та чинників сприйняття ризику комбатантами. Було б дивним, якби механізм, який пояснює поведінку користувачів дороги, не годився б для людей у цілому, незалежно від виду діяльності, до якого вони залучені. Природа людини залежить від ситуації. Кількість ризику, що допускається, може відрізнятися від однієї діяльності або ситуації до іншої, але основний процес замкнутої петлі між збитком і обережністю або між обережністю і збитком буде зберігатися.

Теорія гомеостазу ризику постулює, що люди приймають певний рівень (цільовий рівень) ризику в певній діяльності в обмін на вигоди, що впливають із цієї діяльності. Звідси випливає, що якщо люди очікують багато чого від

майбутнього, то менша ймовірність того, що вони будуть ставити його під загрозу, ризикуючи своїм здоров'ям і безпекою. Т. Björgvinsson досліджує взаємозв'язок між сприйнятою цінністю майбутнього та звичками щодо здоров'я та безпеки та висуває гіпотезу, що чітке уявлення про майбутнє та його активне планування пов'язані з позитивними звичками щодо здоров'я та безпеки, а нестача часу та оптимістичні очікування щодо подій поза власним контролем можуть характеризувати осіб із відносно високим цільовим рівнем фізичного ризику (Björgvinsson, 1998). Це припущення має особливу цінність у контексті вивчення ставлення до ризику комбатантів.

Список використаних джерел

1. Adams, J. (1995). Risk. London, England: University London Press.
2. Bernstein, P.L. (1996). Against the gods: The remarkable story of risk. New York: John Wiley & Sons.
3. Rachman, S. (1990). Fear and courage. New York: W. H. Freeman.
4. Breivik, G., Sand, T.S., & Sookermany, A.M. (2019). Risk-Taking and Sensation Seeking in Military Contexts: A Literature Review. SAGE Open January-March 2019: 1–13.
5. Wilde GJS. (1994). Target risk: dealing with the danger of death, disease and damage in everyday decisions. Toronto: PDE Publications.
6. Wilde GJS (1982). The theory of risk homeostasis: implications for safety and health. Risk Analysis; 2:209–25.
7. Björgvinsson, T, Wilde, GJS. Risky health and safety habits related to perceived value of the future. Safety Science 1996; 22:27–33. 1.
8. Björgvinsson T. (1998). Health and safety habits as a function of the perceived value of the future. [Doctoral dissertation] Kingston, Ontario: Department of Psychology, Queen's University.

Захаренко Людмила Миколаївна,

кандидат психологічних наук,

*старший науковий співробітник наукової лабораторії з проблем
психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень,*

Національна академія внутрішніх справ,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2121-0862>

НАУКОВО-ДОСЛІДНА РОБОТА ЯК СПОСІБ ПРОТИДІЇ КУРСАНТАМИ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Відповідно до положень ст. 65 Закону України «Про вищу освіту» невід'ємною складовою освітньої діяльності у закладах вищої освіти є наукова, науково-технічна та інноваційна діяльність [1]. Один із основних видів наукової діяльності - це науково-дослідна робота.

Особливо важливою є науково-дослідна робота курсантів у період дії воєнного стану в Україні, адже дозволяє їм переключити свою увагу на пізнавальну діяльність, яка зацікавлює, викликає позитивні емоції, дає радість успіху, вчить долати складнощі на шляху реалізації цілі. На думку професора Б. Паламар (2022), тривала інтенсивна діяльність, що емоційно насичена та когнітивно складна, може значно вплинути на стан емоційно-вольової сфери індивіда [4]. Працездатність людини значно змінюється під впливом тривожності: знижується при низькій тривожності, однак при занадто сильній тривожності послаблюється здатність раціонально мислити, відбувається дезорганізація діяльності. Максимальна продуктивність праці знаходиться десь посередині. Вищим станом працездатності, що сприяє відволіканню від емоційних негараздів, сприяє зосередженості, душевному піднесенню, чіткій роботі мозку, здатності вирішувати складні завдання з мінімальними витратами енергії є «занурення» у роботу. Досягається цей стан, якщо людина робить те, до чого лежить її душа, та не витрачає своєї енергії на справи, які їй не подобаються.

Науковець О. Пінська (2019) вважає, що пізнавальна активність особистості проявляється та реалізується у творчій активності [5]. А. Кокарева (2022) стверджує, що розвиток креативності здобувачів вищої освіти під час професійного навчання сприяє поглибленню їх пізнавального інтересу, забезпечує високий рівень підготовки майбутніх фахівців, зумовлює вияв творчої активності [3].

Основу формування професійної компетентності курсантів становить їх науково-дослідна робота як складова освітнього процесу, переконаний О. Тогочинський (2018) [6]. На етапі професійного навчання курсантів у виші

важливим є виявлення та реалізація їхнього особистісного потенціалу [2].

Залучення курсантів набору 2022 року до науково-дослідної роботи розпочиналося з інформування про функціонування у Національній академії внутрішніх справ наукових гуртків здобувачів вищої освіти, зокрема наукового гуртка юридичної психології.

Із числа тих, хто виявив бажання стати учасником наукового гуртка юридичної психології, згодом 75% курсантів відмовилися, так і не розпочавши науково-дослідну роботу. Ті ж курсанти, які не втратили цікавості спробувати себе науковцями-дослідниками, розпочали проведення емпіричних досліджень. З цією метою для них було обрано проєктивні методики (наприклад: тест руки, тест К. Маркета тощо), невеликі опитники (обсягом від 10 до 21 запитань), які передбачали проведення групових чи індивідуальних опитувань, а також досліджень з використанням *Google*-форми. Респондентами у цих дослідженнях стали курсанти та студенти вишів, поліцейські Національної поліції України. Вибірки були обсягом від 30 до 50 осіб.

Опрацювання курсантами отриманих результатів відбувалося шляхом створення таблиць у програмі *Microsoft Excel* та введення емпіричних даних, що дозволило їх легко групувати та аналізувати. З цією метою проводилось попереднє роз'яснення курсантам та демонстрація, як аналізувати та описувати результати дослідження, чому значно сприяло перебування курсантів на офлайн навчанні.

З метою вирішення нагальних питань та комунікації з усіма учасниками, особливо під час їх перебування на онлайн навчанні, було створено групу у *Telegram*. Для ефективності керівництва науково-дослідною роботою курсантів також активно використовувалось спілкування через електронну пошту курсантів (перевірка, зауваження та пояснення до написання робіт), коли вони перебували на онлайн навчанні.

Так під науковим керівництвом трьох працівників наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень відбувалось проведення науково-дослідних робіт дев'ятьма курсантами. У період з осені 2022 року і до весни 2023 року результатами наукової діяльності курсантів-першокурсників, які є учасниками гуртка юридичної психології, стали підготовлені:

чотири наукові роботи, дві з яких брали участь у I етапі Конкурсу наукових робіт здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти закладів вищої освіти, що належать до сфери управління МВС України (у номінації «!Психологічне забезпечення»), та дві роботи – у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт «Особистість – суспільство – війна: суспільно-політичні, психологічні, соціокультурні аспекти» (у номінації «Психологічні студії»);

три наукові статті, дві з яких надруковані у фахових наукових періодичних

виданнях категорії «Б», а одна – брала участь у Міжнародному правничому конкурсі наукових статей серед здобувачів закладів вищої освіти, присвяченому Дню Донецького державного університету внутрішніх справ, та надрукована у збірнику наукових статей за підсумками конкурсу;

сімнадцять тез наукових доповідей, які надруковані у збірниках матеріалів всеукраїнських, міжнародних конференцій, форумів, круглих столів та підтвержені сертифікатами участі.

Зараз кількість учасників зросла із дев'яти до тринадцяти осіб (самостійно проявлене бажання і звернення). Продовжується проведення наукових досліджень чотирма курсантами, за результатами яких планується підготовка наукових тез. Триває написання наукової роботи однією курсанткою.

На основі проведеного керівництва науково-дослідною роботою курсантів-першокурсників, які є учасниками гуртка юридичної психології, можна підсумувати:

1. Науково-дослідна робота курсантів є важливою складовою підготовки фахівця у виші, що стимулює їх пізнавальну активність, самостійність, ініціативність, дослідницький інтерес, дозволяє протидіяти стресу шляхом «занурення» у пізнавальну діяльність.

2. Самостійно проведене курсантами наукове дослідження створює у кожного з них відчуття власної ефективності, посилює інтерес до навчальної дисципліни, навіть якщо вона ще не вивчається («Юридична психологія» не входить до навчальної програми підготовки курсантів першого курсу).

3. Визнання результатів пізнавальної активності курсантів (вручення сертифікату учасника наукового заходу, публікація тез та статей, заохочення правами ректора) є істотним мотивуючим фактором до подальшої науково-дослідної діяльності. Отримані курсантами позитивні емоції, радість успіху створюють «емоційне зараження», яке передається їхнім батькам, що сприяє їх протидії стресу в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>

2. Захаренко Л.М. Особливості особистісної реалізованості/потенційності курсантів і курсанток. *Юридична психологія* : наук. журнал. Київ : Нац. академія внутр. справ, 2021. Т. 1 (28). С. 48–55. DOI: <https://doi.org/10.33270/03212801>

3. Кокарева А. Креативність як складова професійної підготовки здобувачів вищої освіти. *Вісник Національного авіаційного університету*. 2021. №19. С. DOI: <https://doi.org/10.18372/2411-264X.19.16421>

4. Паламар Б. Психологічні умови та вплив негативних чинників на

ефективність навчання в закладі вищої освіти. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка.* 2022. № 37(1). С. 14–20. DOI: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.372>

5. Пінська О.Л. Психологічний аспект проблеми пізнавальної активності як риси особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти.* 2019. №9. С. 47–54. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3717>

6. Тогочинський О.М. Науково-дослідна діяльність курсантів як складова освітнього процесу та основа формування їх професійної компетентності. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки.* 2018. № 1. С. 309–325. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnadpcpn_2018_1_28.

Зликов Валерій Лаврентійович,
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач лабораторії методології і теорії психології,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8404-8866>

МІЛІТАРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ УКРАЇНЦІВ В ІСТОРИКО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНТЕКСТІ

Доведено, що кожна культура містить приписи та звичаї щодо того, як досягти оптимального функціонування та благополуччя. Відповідно, високий рівень добробуту безпосередньо залежить від здатності індивіда жити відповідно до цінностей і традицій, прийнятих у його культурі. Люди в індивідуалістичних культурах спрямовані на досягнення власних цілей та самореалізацію; натомість у колективістичних – на реалізацію цілей інших і відповідність системі, яка, насамперед, забезпечує їм стабільність – нехай і негативну (постійне безгрошів'я, безробіття, відсутність належних матеріальних умов тощо).

З теоретичної точки зору, концепція мілітарної ідентичності часто виражається у термінах на кшталт культура, настановлення, цінності та мотивація. Її також можна описати за допомогою теорії соціальної ідентичності. За Г. Таджфелом і Дж. Тернером, люди класифікують інших як приналежних до різних груп, а потім приймають ідентичність групи, до якої вважають себе належними, зрештою порівнюючи цю групу з іншими. На думку Г. Таджфела, кожна людина має потребу у позитивній соціальній ідентичності, яка є результатом соціального порівняння власної та чужої груп: «позитивна соціальна ідентичність може бути досягнута у більшості випадків тільки через відповідні міжгрупові соціальні порівняння. Якщо військовослужбовець високо оцінює статус збройних сил і пишається своєю приналежністю до них, то це буде сприяти створенню позитивної мілітарної ідентичності, якщо особа з дитинства виховується як майбутній військовий, вороже налаштований до будь-чого, відмінного її культури, у неї формується мілітарна ідентичність, яка, зрештою, витісняє цивільну особистісну ідентичність. Відповідно, мілітарна ідентичність може бути стійкою (виражена самоідентифікація з позицією воїна, а не цивільної особи, війна вважається образом і сенсом життя), ситуативною (залежно від контексту ідентифікація себе з військовими та цивільними, що базується на пріоритеті особистих інтересів) та несформованою (відсутність прихильності або слабка прихильність армійському досвіду, зазвичай характерна для солдатів строкової служби). Загалом, мілітарна ідентичність – це багатовимірне поняття, ключовими компонентами якого є патріотизм, агресивність, войовничість та колективізм.

Зміни в західній культурі позначилися на формуванні і верифікації ідентичності, оскільки складність «Я» індивіда збільшується разом із кількістю груп, організацій та ідентичностей, доступних йому. Тобто, в індивідуалістичних культурах сформувані мілітарну ідентичність набагато складніше, ніж у колективістичних [1].

Всі ми добре знаємо назву книги президента України Л. Кучми «Україна не Росія». Але потрібно визнати, що для більшості наших громадян ця карбована назва – слоган так і залишилася на рівні шаблонів: «червоні шаровари, Запорізька Січ, вишиванки, гопак тощо». Хоча ця багатогранна тема містить в собі і фундаментальне питання становлення ідентичності української нації. На наш погляд, ця проблема перебуває на перетині таких наук як: психологія, історія та культура. Вона поки що недостатньо висвітлена українськими науками про суспільство. Історія формування національної ідентичності інколи була досить кривавою та жорстокою, і дуже мало схожою на ті «лаковані параграфи» із шкільних підручників про два «братні народи»: старший та молодший.

Зовсім не випадкова гостра дискусія в середовищі американських дослідників наприкінці 20-го сторіччя щодо монографії відомого історика Дж. Паркера «Міліарна революція: воєнні інновації та зростання Заходу» (Кембридж, 1988) набула такого розголосу в науковому середовищі. Наголос науковців робиться саме на посиленні впливу численних війн на людське суспільство, так би мовити «переоцінку його впливу на формування соціуму, економічних моделей і культури в Європі XVII-XVIII ст.».

Оскільки, українські терени значною мірою обумовлено (історично та географічно) в центр Європи саме для реалізації воєнних потреб.

У контексті нашого дослідження нас цікавила специфіка соціально-психологічного впливу на мілітарну ідентичність рушійних сил цього процесу: української шляхти, реєстрового козацтва, «покозачених» шляхтичів, козаків – запорожців, «покозачених» селян, козаків «виписаних» із списків, козацьких найманих полків, кримських татар. Особливе значення це набуває тому, що ці рушійні сили формування мілітарної ідентичності дуже сильно відрізнялись від складових військових сил Московії зорієнтованих на принцип жорсткої ієрархії. Достатньо пригадати каральні загони царських опричників, спрямованих на фізичне знищення представників груп населення, або й цілих соціальних груп якими був незадоволений московський цар. Нами також проаналізовано психологічні технології виборчої військової демократії на теренах Лівобережної Гетьманщини та Запорізької Січі. Ці стратегії багато в чому було запозичені українцями із звичаїв та законів Речі Посполитої, що кардинально відрізнялись від авторитаризму та деспотії спадковості московської влади.

Наративи війни у росіян практично не відрізняються від сталінської риторики,

згідно з якою «всі країни – проти нас, а значить – наші вороги», «відбувається розмноження військової загрози» тощо. На довоєнній радянській сцені, наприклад, військові персонажі становили загальний фон, на якому відбувалися події мирного радянського життя. Щось подібне ми спостерігали у популярній в пострадянській Росії акції «Безсмертний полк». Бойові дії в майбутньому військовому конфлікті мали вести молоде покоління Радянської держави, що й трапилося нині в російсько-українській війні. Молодь визначено як основних бійців в майбутній (в уже теперішній) війні. У своїй основній газеті «Комсомольська правда» росіяни неодноразово представляли майбутній конфлікт як велике історичне випробування молоді, еквівалентне тому, яке батьки вже пройшли в попередніх боях. І хоча влада Росії намагалася спекулювати на постулаті «діди воювали», більшість солдат керувалися у своїх рішеннях воювати проти України виключно матеріальними мотивами, мотивами грошового збагачення. Звідси й мародерство, яке протягом лютого-березня досягло неймовірних масштабів.

Ми зазначаємо, що українці підтримують ліберальні політичні ідеології, які суттєво відрізняються від консервативної політичної ідеології росіян. Як правило, ліберали віддають перевагу захисту інших від шкоди та справедливому ставленню до всіх, вони поширюють свої моральні міркування на велике коло людей, включаючи друзів (а не лише сім'ю) та світ (а не власну націю) [3]. Хоча консерватори також підтримують моральні імперативи, спрямовані на уникнення страждань і прагнення встановити справедливість, вони додатково віддають перевагу низці інших моральних цінностей – занепокоєння щодо лояльності до своєї групи, поваги до традицій та авторитету, для них свобода особистості, як і будь-які прояви автономії не є важливими, оскільки роблять світ неконтрольованим, а отже й небезпечним для них [2]. Говорячи мовою таксономії «Великої п'ятірки», представники ліберальної моральної ідеології характеризуються високим рівнем відкритості новому досвіду, а отже й кращою адаптивністю та здатністю інтегрувати свій життєвий (у тому числі й травмічний) досвід. Натомість консерватори адаптуються лише до традиційних, поколіннями усталених умов, коли будь-яка зміна викликає у них сильний внутрішній супротив, а згодом – і агресію до всіх, хто дотримується інших поглядів.

Натепер актуальним є створення суспільством єдиного наративу війни, зокрема це робиться шляхом впровадження так званої «білої пропаганди», коли ворог зображається як варвар, нечесний і жорстокий, з яким слід нещадно боротися, при цьому «біла пропаганда» завжди базується на реальних, правдивих, неспотворених фактах. Важливо, щоб цей наратив був спільним для всієї країни, де проживають постраждалі від воєнних дій. Саме наратив війни буде основною для психоедукаційних втручань, з яких починається надання психологічної допомоги людям, які зазнали численних травмічних втрат. Сьогодні наративи війни є

фрагментарними, часто – незгодженими між собою, ми ж стверджуємо, що ключовим моментом у їх об'єднанні буде створення психологічного образу загарбника, де ключовими аспектами будуть мілітарна його ідентичність.

Список використаних джерел

1. Haidt J., Graham J., Joseph C. Above and below left-right: Ideological narratives and moral foundations. *Psychological Inquiry*. 2009. Vol. 20(2-3). P. 110-119.
2. Hill F. Moscow discovers soft power. *Current History*. 2006. Vol. 105(693). P. 341-347.
3. Joshanloo M. A comparison of Western and Islamic conceptions of happiness. *Journal of Happiness Studies*. 2013. Vol. 14(6). P. 1857-1874.

Ковальчук Іванна Петрівна,

практичний психолог Благодійного фонду «Ветеран Хаб ++»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Сьогодні, в умовах війни, що триває в Україні, дружини військовослужбовців піддаються постійним стресам, що обумовлені перебуванням їхніх чоловіків на фронті, відчуттям самотності та віддаленості, байдужістю та нерозумінням з боку суспільства. Жінки повинні долати свої страхи та забезпечувати підтримку своїм дітям та родині. Ці фактори можуть призводити до погіршення психологічного стану та здоров'я дружин, та викликати такі стани як тривога, депресія, виснаження та ін. Ми розглянемо психологічні особливості дружин військовослужбовців, проблеми з якими вони стикаються та шляхи їх подолання.

Зарубіжними науковцями ретельно вивчається емоційний стан жінок під час розгортання бойових дій (Larsen et al., 2015), вплив різних копінг-стратегій дружин на їхній фізичний і психічний стан та соціальні стосунки (Andrea et al., 2010; Figley, 1993; BraunLewensohn & Bar, 2017), вторинна травматизація членів родин комбатантів, розвиток посттравматичного стресового розладу у дружин військовослужбовців (R. Dekel, T. Franciskovic, J. Price, Z. Solomon) та вплив соціальної підтримки на емоційну стійкість дружин військовослужбовців упродовж розгортання бойових операцій (Robert et al., 2019; Walsh, 2013; Everson et al., 2017; Rosen & Moghadam). Наразі доведено негативний вплив травматичного досвіду ветеранів воєнних конфліктів на членів їхніх родин (B. Jordan, A. Matsakis, D. Ryan, S. Verbosky, C. Williams, Y. Wosner).

Останнім часом і в українському науковому просторі з'явилися дослідження проблематики негативного впливу досвіду війни на родини ветеранів бойових дій. Наприклад, у дослідженні Я. Шпильового із 72 обстежених дружин військовослужбовців із зони проведення бойових дій у 50% діагностовано легку депресію, у 30% – помірну депресію, у 13% – виражену форму депресії; тяжку депресію діагностовано у 2% жінок, і лише у 5% респонденток депресію не виявлено. Дослідник зазначає, що за належної соціальної підтримки з боку найближчого оточення дружини воїнів краще справляються з виявами депресивної поведінки [4].

Дослідницями Н. Журавльовою і Т. Гурлевою було виявлено, що дружини бійців відчувають виражене емоційне і фізичне напруження, адже на їх плечі лягає додаткове навантаження: нерідко жінкам важко справлятися з емоційною нестабільністю чоловіків, що повернулися з фронту, складно витримувати їх небажання контактувати з соціумом, їх закритість, апатичність, відстороненість,

підвищену дратівливість. Дружини часто скаржаться на сімейний дискомфорт, напруженість у стосунках, конфлікти, їм нелегко зрозуміти і прийняти зміни, що відбулися з їхніми чоловіками. Жінки говорять про власну підвищену тривогу, дратівливість, втому, безсоння, про страх за подальшу долю родини в цілому [3].

Серед психологічних особливостей дружин військовослужбовців, можна виділити відчуття відсутності контролю над своїм життям та залежність від рішень своїх чоловіків. Це може призвести до почуття безпорадності та втрати самоідентифікації.

Дослідження показують, що підвищений стрес серед членів сім'ї військового до, під час і після розгортання є потенційним механізмом розвитку проблем з психічним здоров'ям. Зв'язок між стресовими життєвими подіями та подальшим появою або рецидивом психічних розладів, включаючи депресію, вживання і зловживання психоактивних речовин, біполярний розлад, добре задокументований, хоча й недостатньо добре вивчений у сім'ях військових [1].

Крім того, дружини військовослужбовців можуть бути надзвичайно вразливими до різних форм насильства, включаючи домашнє насильство та сексуальне насильство. Тому важливим кроком є надання дружинам військовослужбовців інформації про насильство та процедури, які слід використовувати, якщо вони стикаються з цими проблемами. Це може включати підтримку і доступ до соціальних служб та законодавчих процедур, таких як виписка на протидію домашньому насильству.

Опишемо причини, які деструктивно впливають на дружин військовослужбовців. По-перше, під час перебування військового в зоні бойових дій дружина постійно переживає стан психологічної напруженості та підвищеної тривожності, уболіваючи за життя свого чоловіка. По-друге, після відбуття чоловіка в зону проведення бойових дій на жінку чекає перерозподіл сімейних ролей, і якщо у родини немає підтримки з боку найближчого оточення, то всі обов'язки, спрямовані на підтримку нормального функціонування родини, має виконувати дружина. По-третє, жінка відчуває брак емоційної підтримки, труднощі в спілкуванні з дітьми, фінансові ускладнення тощо. Коли чоловік повертається з фронту дуже часто його зустрічає психологічно і фізично виснажена дружина, яка сама потребує психологічної підтримки та реабілітації. І, як наслідок, сім'я не здатна якісно виконувати свою функцію захисту та відновлення травмованого члена родини [2].

Психологічні особливості дружин військовослужбовців включають в себе широкий спектр проблем, які потребують уваги та підтримки з боку урядових та неурядових організацій. Забезпечення доступу до різноманітних ресурсів та послуг, підтримка доступу до інформації про насильство та процедури захисту, а також соціально-психологічна та культурна підтримка є ключовими складовими для

підтримки дружин військовослужбовців. Крім того, необхідно розробити та впровадити спеціальні програми психологічної підтримки для дружин військовослужбовців, які можуть включати в себе індивідуальне психологічне консультування, групові види роботи, підтримку від сімейних терапевтів, заняття з медитації та йоги, тренінги з розвитку навичок саморегуляції та стресостійкості, а також доступ до медичних та інших ресурсів для забезпечення фізичного та психологічного здоров'я. Крім того, важливо впроваджувати курси підготовки дружин військовослужбовців до розлуки, які можуть допомогти їм знизити рівень тривоги та створити план дій на випадок надзвичайних ситуацій.

Психологічні програми та ініціативи, спрямовані на підтримку дружин військовослужбовців, можуть бути корисними не лише для жінок, але й для всієї родини. Ці програми сприяють підвищенню резиліентності у всіх членів родини, допомагають зберегти бажання та здатність родини підтримувати один одного та покращують якість життя їх дітей.

Окрім цього, для дружин військовослужбовців дуже важливо мати соціальну підтримку та взаємодіяти з іншими дружинами, які також переживають подібний досвід. Зв'язок з іншими жінками військовослужбовців може забезпечити емоційну підтримку, а також надати можливість обмінюватися досвідом та знаннями щодо того, як впоратися зі стресом та тривогою.

Отже, на основі нашого аналізу можна зробити висновок, що дружини військовослужбовців стикаються зі складними психологічними проблемами через своє життя в умовах постійної розлуки та небезпеки. Ці проблеми можуть вплинути на їх здоров'я, сімейні стосунки та професійну діяльність. Важливо, щоб державні та громадські організації розуміли важливість підтримки дружин військовослужбовців та забезпечували їм доступ до необхідних ресурсів та програм психологічної підтримки.

Список використаних джерел

1. Alyssa J. Mansfield Jay S. Kaufman Stephen W. Marshall Bradley N. Gaynes Joseph P. Morrissey and Charles C. Engel. *Deployment and the Use of Mental Health Services among U.S. Army Wives*. 2010. P. 101–109/

2. Денисевич Н.Ю. Моделі психологічної допомоги дружинам демобілізованих військовослужбовців. *Проблеми політичної психології*. 2017. С. 33–42.

3. Журавльова Н.Ю., Гурлева Т.С. Психологічна допомога дружинам демобілізованих військовослужбовців: можливості гуманістичної психотерапії. *Сучасні наукові дослідження у психології та педагогіці – прогрес майбутнього* : зб. наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. 2017. С. 14–16.

4. Шпильовий Я.В. Клініко-феноменологічний аналіз депресії у жінок – вимушених переселенок та дружин учасників АТО. *Медична психологія*. 2016. С. 62–67.

Коваленко Божена Олександрівна,
здобувач вищої освіти першого рівня,
Харківський національний університет внутрішніх справ

Науковий керівник:
Макарова Олена Павлівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри педагогіки та психології факультету № 3,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5480-5942>

ПРОТИДІЯ КОРУПЦІЇ В ОРГАНАХ ДЕРЖАВНОЇ ВЛАДИ ТА МІСЦЕВОГО САМОВРЯДУВАННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

У воєнний час корупція продовжує залишатися однією з головних проблем в українському суспільстві. Складність подолання корупції полягає у тому, що її наслідки зумовлені такими факторами мотивації особи як бажання багатства і влади. Прикметно, що корупційне середовище володіє високою здатністю до самоорганізації та стійкого самозбереження. Небезпека цього явища полягає в тому, що воно викликає у суспільства «звикання», у населення формується ставлення до нього не як до аномалії, а як до «норми життя». Негативна сила корупції проявляється як підривання авторитету країни на світовій арені. Корупція підриває економічну базу держави, відлякує іноземні інвестиції, спричиняє до занепаду економіки. Важливо розуміти, що кожне явище має причини і наслідки. Наслідки причин політичної корупції проявляються в тому, що вона змінює характер політичної влади, знижує рівень її легітимності як всередині держави, так і на міжнародній арені, порушує принципи її формування та функціонування, демократичні засади суспільства і держави, підриває політичну систему тощо. Коли рівень корумпованості владних інституцій стає високим, корупція перетворюється на системний елемент державного управління. Ця проблема нікуди не зникає, натомість, починає лише загострюватися. Після повномасштабного вторгнення РФ на територію України динаміка несприйняття суспільством корупції зростає.

Як показують показники опитування станом на 2022 рік, рівень негативного ставлення до корупції зріс на вісім відсотків [2]. Це опитування демонструє високий запит суспільства на боротьбу з хабарництвом та справедливістю. Узагальнюючи це можна зробити висновок, що громадяни нашої держави готові до боротьби з цією проблемою. Найбільш корумпованими сферами в воєнний час стали: обленерго та гуманітарна сфера. Під час російської

агресії ці сфери завдалися до перевищення своїх повноважень. Насамперед гуманітарна допомога. За даними газети «Радіо Свобода» ця подія відбулася 25 квітня 2023 року на Львівщині, де знайшли близько тисячі піддонів із харчовими продуктами, дитячими товарами, постільною білизною, ковдрами, засобами гігієни, побутовою хімією та одягом. «Ми встановили факт зберігання великої партії товарів із ознаками гуманітарного вантажу. Його виявили у складському приміщенні площею понад 1500 квадратних метрів. Це десятки видів товарів. Є, як нові речі, так і вживані. З'ясовуємо, як ці товари потрапили в Україну, чому не були розподілені та перевіряємо інформацію про можливий продаж гуманітарної допомоги», – розповів виконавач обов'язків керівника Територіального управління Бюро економічної безпеки Валерій Тацієнко [1].

Корупція обленерго заключається в застосуванні стабілізаційних графіків, непередбачених чинним законодавством, відсутності у графіках планових відключень об'єктів, що не входять до переліку критичної інфраструктури, недотримання тривалості відключення та подекуди відсутність погодженого з органами місцевого самоврядування списку підприємств, які входять до переліку критичної інфраструктури [1].

Піднімається питання як протидіяти цьому та підготувати владу і місцеве самоврядування, щоб продовжувати будувати економічно-стабільну державу. Боротьба з корупцією має базуватися на: узгоджених діях державних інституцій, громадських організацій та громадян, повинні здійснюватися певні перевірки організаціями, які ведуть боротьбу з корупцією, провести реформування системи оплати праці державних службовців та найголовніше розробити більш жорсткі покарання щодо отримання неправомірної вигоди.

Список використаних джерел

1. Бурега В. Нацкомісія з питань енергетики знайшла порушення в роботі Чернівціобленерго. Чи оштрафують. *Суспільне. Новини*. 9 січня 20223. URL: <https://suspilne.media/amp/354930-nackomisija-z-pitan-energetiki-znajsia-porusenna-v-roboti-cernivcioblenergo-ci-zastosue-stra/>

2. На Львівщині виявили склад із гуманітаркою, походження встановлюють – БЕБ. *Радіо Свобода*. 25 квітня 2023. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/news-lvivska-oblast-humanitarka-/32378623.html/#fb-comments>

Козубенко Ірина Володимирівна,
старший викладач кафедри правничої лінгвістики,
Національна академія внутрішніх справ,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8233-3770>

КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ЯК ОСНОВА ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ В СЛУЖБОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У зв'язку з процесом інтеграції України до світового та європейського співтовариства важливі сфери життєдіяльності держави потребують реформування. Проведення реформ спрямовано на докорінну зміну діяльності всіх гілок влади з проекцією на служіння людині – життя, здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека якої відповідно до ст. 3 Конституції України визнаються найвищою соціальною цінністю [4].

Центральним органом виконавчої влади, який служить суспільству шляхом забезпечення охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки і порядку, є Національна поліція України, створення якої є результатом започаткованої у 2014 році реформи системи органів внутрішніх справ. Метою реформи МВС України є спрямування на правоохоронне багатопрофільне цивільне відомство європейського зразка. На досягнення цієї мети спрямований Закон України «Про Національну поліцію», прийнятий у 2015 році, який містить положення, що докорінним чином змінюють її функціонування, зміщуючи вектор діяльності з реактивної на проактивну, спрямовану на обслуговування громадськості. За такого підходу, поліція виконує активну, позитивну функцію, яка направлена на задоволення потреб громади, створення безпечних умов життя. За такого концепту, діяльність поліції повинна здійснюватися в тісній співпраці та взаємодії з населенням, територіальними громадами та громадськими об'єднаннями на засадах партнерства, спрямованості на задоволення їхніх потреб [7].

Засади взаємодії та партнерства передбачають налагодження між поліцією та громадою ефективної комунікації, яка забезпечує зворотній зв'язок та обмін думками або інформацією з метою досягнення взаєморозуміння. Тобто, за такої конструкції представники влади і суспільства беруть активну участь в комунікативному процесі заради досягнення позитивного результату.

Комунікація (лат *communication* – робити спільним) смисловий та ідеально-змістовний аспекти соціальної взаємодії, спілкування; складова спілкування поряд з перцепцією та інтеракцією; складний, символічний, особистісний, трансакційний, часто неусвідомлюваний процес обміну знаками, під час якого транслюється певна інформація зовнішнього або внутрішнього

характеру, а також демонструються статусні ролі, в яких перебувають учасники спілкування стосовно один одного.

У широкому розумінні комунікація має місце завжди, коли певній поведінці або її результату приписується певне значення і вони сприймаються як знаки або символи. У вузькому розумінні – спілкування за допомогою мовних і/або паралінгвальних і невербальних засобів з метою передачі інформації [9].

Комунікація є невід’ємною умовою побудови громадянського суспільства, в якому відкрито функціонують громадянські і державні інституції, завдяки забезпеченню широкого діалогу, можливості вільного висловлення позицій, думок та досягнення спільної мети – забезпечення реалізації прав та інтересів.

Управлінські комунікації – це стійкі соціальні взаємодії і взаємозв’язки учасників управлінської системи, що представляють собою комплекс комунікативного обміну повідомленнями, знаннями, інформацією для розв’язання управлінських завдань, цілей, стратегій. Комунікація між органами державної влади та соціумом, запровадження комунікаційних стандартів у процесі обміну інформацією в суспільстві, що ґрунтується на принципово нових засадах рівного, взаємовідповідального діалогу в форматі суб’єктно-суб’єктних горизонтальних відносин – невід’ємна умова демократичного розвитку держави, становлення громадянського суспільства [5].

Публічна комунікація в системі публічного управління є своєрідним засобом трансляції певної стратегічної матриці, яка забезпечує реалізацію ефективних каналів взаємодії між органами державної влади та громадськістю.

Специфіка реалізації публічної комунікації у системі публічного управління проявляється через системно-стратегічний характер її поширення, що включає як прямі, так і опосередковані канали комунікації, які дають можливість донести інформацію у різних аспектах, з різних контекстів та різним рівнем ефективності.

Необхідною умовою інтеграції України в глобальний інформаційний простір, утвердження її як впливового суб’єкта глобальних інформаційних відносин є формування та ефективна реалізація комунікаційної стратегії органів державної влади, що призначена вирішити такі основні завдання:

- формування цілісної та ефективної системи інформування соціальних суб’єктів щодо поточної та перспективної діяльності органів публічного управління;

- регулярний моніторинг громадської думки, зведення в єдиний інформаційний масив результатів соціологічних досліджень, що стосуються соціальних суб’єктів і діяльності органів публічного управління;

- формування ефективної системи «зворотного зв’язку» соціальних суб’єктів і органів публічного управління [8].

Враховуючи демократичний шлях розвитку суспільства та орієнтованість України на європейські стандарти, активне залучення громадськості до співпраці з Національною поліцією (*community policing*), ефективна професійна комунікація поліцейських постає одним з важливих напрямів їх професійної діяльності. Комунікація відіграє значну роль регулятора взаємовідносин між поліцейським і громадянином [9].

Стратегічним напрямом розвитку поліцейських систем у багатьох країнах світу вважається значне вдосконалення їх діяльності з підвищенням корисної ролі в суспільстві, налагодженням органічної комунікації з населенням і перетворенням поліції на «орган масових соціальних послуг». Такий сучасний прогресивний підхід суттєво змінює традиційні уявлення про призначення поліцейської організації, сутність поліцейської діяльності. Опитування понад 20 тис. громадян 12 держав ЄС, проведене на початку XXI ст., показало, що перше місце в шкалі довіри громадян посідає поліція (70 %), причому випереджаючи збройні сили (58 %), систему освіти (56 %), церкву (54 %), телебачення і радіомовлення (53 %), систему соціального страхування (49 %), місцеву владу (47 %), парламенти (43 %), пресу (38 %), міжнародні компанії (37 %), профспілки (36 %), індустрію реклами (24 %). Такий стан речей можна пояснити різними причинами: традиційною повагою до права і поліції, що його охороняють, інтенсивним пропагандистським впливом, надією на поліцію як на захисника від правопорушень [3].

Специфічною складовою комунікативних навичок поліцейських є їх рольова компетентність – сукупність методів, форм і методів трансформації, що відповідають вимоги формальних і неформальних соціальних норм, переконання і установки соціальних і професійних груп, в яких цей працівник виконує свої професійні обов'язки [6].

Проаналізувавши доктринальні підходи до визначення поняття комунікації та комунікативної компетентності та сфери їх застосування, робимо висновок про те, що складові комунікації посадових осіб органів державного управління багато в чому ідентичні складовим комунікації працівників поліції.

Разом з тим, складові комунікативної компетентності працівників поліції відрізняються від комунікативної компетентності посадових осіб інших державних органів за рахунок того що:

– діяльність поліції носить виконавчо-розпорядчий характер. Діючи від імені держави, поліцейські при виконанні службових обов'язків із забезпечення правопорядку застосовують превентивні поліцейські заходи та поліцейські заходи примусу. Комунікація поліцейського залежатиме від виду поліцейського заходу;

– у повсякденній діяльності працівників поліції присутні різноманітні

ситуації конфліктної взаємодії різного рівня, переважно агресивного за своєю формою спілкування;

– відбувається комунікація з особами, які мають різні національність, вік, психо-емоційний стан;

– структурні підрозділи Національної поліції України мають свою специфіку діяльності, яка обумовлена їх призначенням.

Досвід дієвої ненасильницької комунікації поліцейських вже знайшов втілення на теренах України. Зокрема, у 2016 році було розпочато роботу, а у 2017 році створено поліцію комунікації (або поліцію діалогу). За основу було взято досвід поліції комунікації Чеської Республіки у взаємодії з Консультативною місією Європейського союзу з реформування сектору цивільної безпеки в Україні. Близько 600 поліцейських пройшли навчання і тренінги під проводом Консультативної місії ЄС за участю чеських поліцейських, у тому числі і психологічні тренінги із базових знань у психології. Основна мета діяльності фахівців – налагодження взаємодії та довіри, в тому числі роз'яснення чинного законодавства України: що можна робити, що не можна, а у випадку порушень, які можливі санкції, тобто це роз'яснення громадянам їхніх прав, обов'язків і можливих наслідків.

До кола завдань поліції комунікації відносяться: нейтралізація агресивних громадян не силою, а словом; налагодження діалогу із організаторами та учасниками акцій під час масових заходів: акцій протестів, футбольних матчів, маршів, релігійних заходів і таке інше; перемовини з організаторами акцій, зняття напруження між людьми, роль активного слухача та в деяких випадках навіть досвідченого психолога [9, с. 27-28].

Отже, визначаючи напрями та шляхи побудови ефективної комунікації в державному управлінні, основна увага науковцями приділяється питанням розвитку комунікативної компетенції представників органів державної влади, зокрема й національної поліції. Разом з тим ефективна комунікація – це не односторонній процес. Тому для того, щоб комунікація досягала мети, вона має бути обопільною, що обумовлює важливість розвитку та дослідження комунікативної компетентності громадян.

Список використаних джерел

1. Андросюк В.Г. Зарубіжний досвід ефективної комунікації поліцейських. Аналітичний огляд. Київ, 2018. 31 с.
2. Бацевич Ф.С. Словник термінів міжкультурної комунікації. Київ : Довіра, 2007. 205 с.
3. Білас А.І. Правоохоронна діяльність країн ЄС: порівняльно-правове дослідження : дис. ... канд. юридич. наук : 12.00.01. Київ. 2016. 227 с.

4. Конституція України. Київ: КМ, 2013. 96 с.

5. Kozubenko I.V. Communication barriers and ways to overcome them. *Наукові Записки*. 2022. № 36, С. 195–199.

6. Козубенко І.В. Комуникативна складова професійної діяльності поліцейського. *Юридична психологія*. 2022. № 2 (31). С. 122–129. doi: 10.33270/03223102.122.

7. Про Національну поліцію : Закон України від 2 липня 2015 № 580-VIII // *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2015. № 40-41. ст. 379.

8. Самофалова О.Ю. Комунікація як базовий чинник розвитку публічного управління в Україні. *Державно-управлінські студії*. 2018. № 4 (6).

9. Шавкун І.Г., Дибчинська Я.С. Публічне управління та адміністрування в умовах інформаційного суспільства: вітчизняний і зарубіжний досвід: монографія / за заг. ред. С. Чернова, В. Воронкової, В. Банаха, Олександра Сосніна, П. Жукаускаса, Й. Ввайнхардт, Р. Андрюкайтене. Запоріжжя ЗДІА, 2017. 605 с.

Котух Олена Вікторівна,
молодший науковий співробітник
лабораторії методології і теорії психології,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5706-3190>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДЕБРИФІНГ ЯК МЕТОД РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

З дня повномасштабного вторгнення РФ на територію України однією з головних особливостей змін у нашій державі є наростання частоти і масштабів прояву екстремальних умов. Екстремальність пронизує життєдіяльність великих соціальних груп, сіл та міст нашої держави. Бойові дії в областях нашої держави, анексія Криму, окупація Херсону та Мелітополя та Маріуполя, військові злочини в Бучі, Бородянці та Гостомелі та інших містах України – ці та інші події мають не тільки далекосяжні соціальні, матеріальні, культурні, медичні, а й соціально-психологічні наслідки. Психологічні наслідки екстремальних впливів в бойових умовах проявляються у вигляді травматичного та посттравматичного стресу, що приводить до серйозних утруднень адаптації людини до змін соціального середовища.

Отже, проблема повноцінної реадаптації учасників бойових дій у суспільство є досить актуальною, а особливого значення набуває пошук методів полегшення їх соціалізації, що є пріоритетним завданням роботи сучасних психологів.

Проблема реадаптації та більш глибокого відновлення психіки і організму солдата після військових дій стає актуальною вже безпосередньо після закінчення локального бою і військових дій в загальному. Таке розуміння проблеми «психологічної дезінфекції» збройними силами усього світу сформувалося не відразу. Найбільш просунулися в цьому питанні фахівці армії США. Одну із загальних установок, на основі якої будується реадаптаційна система США можна сформулювати наступним чином: реадаптація починається в зоні бойових дій і при виведенні військ з місць збройного конфлікту [2].

Під психологічною реабілітацією військовослужбовців, які отримали травми і поранення при виконанні професійних обов'язків, слід розуміти систему медико-психологічних реабілітаційних заходів, спрямованих на відновлення функціонального стану організму, нормалізацію емоційної, морально-етичної та мотиваційної сфер, досягнення оптимального рівня особистісної адаптації та професійно важливих якостей постраждалих, що забезпечують військово-професійну працездатність [1].

Одним з таких методів екстреної психологічної допомоги є дебрифінг стресу критичних інцидентів. Процедура дебрифінгу дозволяє учасникам в умовах безпеки відреагувати враження, реакції і відчуття, пов'язані з подією. Стикаючись з подібними відчуттями у інших людей, учасники отримують полегшення – в них знижується відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій, зменшується внутрішнє напруження.

Метод «дебрифінгу критичного інциденту» був розроблений американським психологом Дж. Мітчелом в 1983 році для працівників «небезпечних професій» (рятувальники, поліцейські, пожежники, військовослужбовці під час бойових дій, та ін.). Дебрифінг – метод роботи з групою психічною травмою. Це форма кризової інтервенції, особливо організована і чітко структурована робота в групах з людьми, що спільно пережили трагічну подію [3].

Дебрифінг можна проводити в будь-якому місці, але найкращий варіант – коли приміщення зручне, доступне та ізольоване від сторонніх. У групі повинно бути від 10 до 15 осіб і двоє ведучих (дебриферів).

Метою дебрифінгу є зниження тяжкості психологічних наслідків спричинених стресовою ситуацією. Тому, головні завдання цього методу полягають в:

- «опрацюванні» вражень, реакцій і почуттів;
- когнітивній організації пережитого досвіду за допомогою розуміння структури і сенсу подій, що відбулися, реакцій на них;
- зменшенні індивідуального і групового напруження;
- зменшенні відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій;
- мобілізації внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності та розумінні;
- підготовці до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникнути в найближчому майбутньому;
- визначення засобів подальшої допомоги у разі потреби.

Дебрифінг має чітку структуру і містить у собі сім послідовних фаз: вступна фаза; фаза опису фактів; фаза опису думок; фаза опису переживань; фаза опису симптомів; фаза навчання; завершальна фаза.

Для створення атмосфери безпеки приймаються правила. Правила позначаються для того, щоб зменшити тривогу, яка природним чином може виникати в учасників. Декларується, що жодного з членів групи не можуть примушувати говорити що-небудь проти його волі. Єдина умова участі – вони повинні назвати своє ім'я і висловити своє ставлення до катастрофи або тієї події, учасником або свідком якого вони були. Однак від них вимагається вміння

вислуховувати, не перебиваючи і даючи можливість висловитися всім бажаним.

Сеанси психологічного дебрифінгу дозволяють вирішити наступні завдання:

- 1) надати допомогу учасникам в усвідомленні та емоційному відреагуванні психотравмуючого досвіду;
- 2) подолати наявні психічні травми, внутрішньо-особистісні конфлікти;
- 3) визначити рівень адекватності самоприйняття і самооцінки;
- 4) знизити рівень особистісної тривожності, психічної напруженості, емоційної нестійкості і невпевненості в собі у важких життєвих ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Єна А.І. Психофізіологічне забезпечення діяльності фахівців в екстремальних умовах. *Проблеми комплексної медико-психологічної реабілітації в умовах санаторно-курортних закладів осіб, що зазнали впливу екстремальних ситуацій* : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 10–11 березня 2011 р.) Київ, 2011. С. 52–60.

2. Лесков В.О. Психологічна реабілітація військовослужбовців запасу в системі мінімізації виявів негативних психологічних наслідків локальних воєнних конфліктів. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*, 2006. 8(3). С. 191–197.

3. Хуртенко О. Дебрифінг як метод соціально-психологічної реабілітації учасників воєнних дій. *Психологічний журнал*, 2020. № 3. <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/195942>

Краснокутський Микола Іванович,
кандидат психологічних наук, доцент,
науковий співробітник навчально-наукової лабораторії
екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру,
Національний університет цивільного захисту України,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4422-1505>

АНАЛІЗ АСПЕКТІВ ГЕНДЕРНОЇ НЕРІВНОСТІ В УКРАЇНІ: СТАН, ПРИЧИНИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Гендерні нерівності є однією з найважливіших проблем сучасного суспільства, яка затримує розвиток та прогрес в багатьох сферах життєдіяльності. Актуальність нашого дослідження обумовлюється тим, що наша країна не є винятком, і незважаючи на кроки демократичних перетворень, які були зроблені для забезпечення рівних прав та можливостей для жінок та чоловіків, гендерна нерівність продовжує існувати.

Метою дослідження є:

1. Проведення аналізу актуальних проблем гендерних нерівностей в Україні. Зокрема, проблема насильства над жінками, різниці у заробітній платі між жінками та чоловіками, а також відсутність жінок у політичному та бізнес-середовищі.

2. Шляхи подолання гендерних нерівностей, такі як створення рівних можливостей для жінок у громадському та політичному житті, реформування системи освіти щодо гендерної тематики, а також популяризація жіночих ролей у суспільстві.

Стан гендерних нерівностей в Україні. Проведений аналіз літературних та інформаційних джерел які висвітлили у своїх публікаціях вітчизняні науковці Ю. Кобікова, І. Ламаш, О. Львова, Л. Шевченко та ін., показав, що наша країна є країною з високим рівнем гендерних нерівностей, що проявляється в різних сферах життєдіяльності суспільства [1. с. 107; 2. с. 148].

Порівнюючи цьогорічні результати з минулорічними, можна стверджувати, що загальний показник гендерного паритету зріс із 67,9% до 68,1%.

Дослідження актуальних проблем гендерних нерівностей у різних сферах життєдіяльності суспільства.

Гендерні нерівності на ринку праці. Жінки стикаються зі значними перешкодами на шляху до рівних можливостей на ринку праці. Стереотипні уявлення про те, яким має бути «жіноча» професія, можуть приводити до того,

що жінки вибирають менш оплачувані професії та не мають доступу до високооплачуваних посад.

Однією з найбільш відчутних форм гендерної нерівності є нерівність у заробітній платі. Жінки зазвичай працюють у сфері з низькою заробітною платою, таких як охорона здоров'я та соціальна допомога, торгівля, готельно-ресторанний бізнес тощо.

Це не тільки погіршує економічне становище жінок, а також впливає на їхнє самопочуття та психологічний стан.

Гендерні нерівності та насильство над жінками. Проблема насильства над жінками є досить поширеною не тільки в Україні, а і у світі. Це може бути як фізичне насильство, так і психологічне або сексуальне насильство. Домашнє насильство є однією з найбільш поширених форм насильства над жінками. Він зазвичай здійснюється чоловіком або близьким родичем жінки.

На сьогоднішній день, майже 40% жінок були свідками або жертвами домашнього насильства. Значна частина випадків насильства залишається неприйнятною, оскільки жертви не звертаються до правоохоронних органів через страх або незнання своїх прав.

Гендерні нерівності у політиці та бізнесі. Проблема гендерної нерівності у політичному та бізнес-середовищі, де жінки менш представлені у порівнянні з чоловіками також є насущною проблемою у нашій державі.

Проведені дослідження показали, що ця проблема виникає через соціально-культурні стереотипи, які обмежують можливості жінок для участі у політиці та бізнесі. Крім того, жінки часто стикаються з дискримінацією на роботі, що обмежує їх можливості для кар'єрного росту.

Причини гендерних нерівностей.

Гендерні нерівності є досить поширеною проблемою, яка відображається в різних сферах життя, включаючи політику, бізнес, освіту та інші соціальні сфери. Однією з головних причин гендерних нерівностей є відсутність рівних можливостей для жінок у громадському та приватному житті. Це призводить до того, що жінки часто не отримують можливості розвивати свої кар'єри та брати участь у політичному житті.

Ще однією з причин є стереотипи про роль жінок та чоловіків у суспільстві. Наприклад, українське суспільство досі розглядає роль жінок як домогосподарок та матері, тоді як чоловіки повинні бути головними годувальниками сім'ї. Такі гендерні стереотипи можуть призводити до насильства щодо жінок. Наприклад, стереотип про те, що жінки повинні бути слабкими та покірними, може призвести до сімейного насильства, коли чоловік вважає, що має право контролювати та насильно домагатися від жінки, щоб вона підкорилася його волі. Також, такі стереотипи можуть призводити до

сексуальної дискримінації жінок на робочому місці, де вони можуть бути сприйняті як менш конкурентоспроможні або менш компетентні, ніж чоловіки. Відповідно, це обмежує їх можливості отримувати достойну заробітну плату та займати високопосадові посади [3.c.206.].

Нарешті, патріархальна культура, що є однією з головних причин гендерних нерівностей, може бути пов'язана зі стереотипами про роль жінок та чоловіків у суспільстві.

Загалом, гендерні нерівності є результатом складних та взаємопов'язаних факторів, таких як стереотипи про роль жінок та чоловіків, патріархальна культура, дискримінація та обмеження в доступі до освіти, здоров'я та ринку праці.

Шляхи подолання гендерних нерівностей.

Для зменшення гендерних нерівностей потрібно працювати на всіх рівнях суспільства, включаючи законодавчі та культурні зміни, а також освіту та підтримку жінок та чоловіків у позитивному зміщенні стереотипів про роль тендерів у суспільстві.

Законодавство та правова підтримка. Законодавча підтримка та правові заходи є важливими шляхами подолання гендерних нерівностей в Україні. Законодавство повинно визнавати права жінок та чоловіків на рівні можливостей та захищати їх від дискримінації та насильства. Наприклад, було прийнято Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», який визнає, що домашнє насильство є серйозною проблемою, що порушує права та свободи особи, і встановлює механізми захисту жертв насильства.

Україна має багато законодавчих актів, які спрямовані на захист прав жінок та чоловіків. На жаль, часто законодавство не виконується на практиці, а дискримінація залишається безкарною. Тому важливо забезпечити ефективну правову підтримку та захист жінок від дискримінації та насильства.

Для цього можуть бути встановлені спеціальні закони та механізми, які забезпечують захист жінок та чоловіків від насильства та дискримінації на різних рівнях.

Окрім того, необхідно забезпечити доступність правової допомоги для жінок та чоловіків, які стали жертвами насильства чи дискримінації. Це може бути здійснено шляхом створення спеціальних центрів з надання безкоштовної правової допомоги та консультацій для жертв насильства, а також за допомогою підтримки організацій громадського суспільства та волонтерів, які надають допомогу жертвам насильства та дискримінації [4.c.20.].

Це допоможе зменшити стереотипи та допоможе розумінню важливості рівності у всіх сферах.

Рівність у доступі до освіти та професійної підготовки. Рівність у доступі до освіти та професійної підготовки є одним із найважливіших шляхів подолання гендерних нерівностей. Для досягнення цієї мети необхідно забезпечити можливість для жінок та чоловіків отримати якісну освіту та професійну підготовку незалежно від їх статі, етнічного походження, соціального стану чи місця проживання.

Одним із рішень цієї проблеми є впровадження різноманітних програм та проектів, які будуть спрямовані на підвищення інтересу до навчання серед дівчат та жінок.

Проведений аналіз даних відображає проблеми, з якими стикаються жінки, що свідчить про наявність гендерної нерівності і потребу в подальших заходах для захисту прав жінок і гендерної рівності.

Враховуючи розкриті проблемні питання, нами визначено основні напрямки необхідних наукових досліджень гендерних відносин у суспільстві. Забезпечення рівних можливостей для жінок і чоловіків необхідно розвивати проекти і програми, спрямовані на підтримку жінок, які стикаються з насильством в сім'ї, та змінювати стереотипи, пов'язані з ролями статей у суспільстві. Всі ці заходи можуть сприяти побудові більш справедливого і рівного суспільства.

Список використаних джерел

1. Аналітичне дослідження участі жінок у складі робочої сили України : Звіт / Лібанова Е.М., Макарова О.В., Аксьонова С.Ю., Майданік І.П., Герасименко Г.В., Ткаченко О.В., Лиса Л.Г. та ін. Київ, 2012. 107 с.
2. Гендер у психологічних та соціологічних дослідженнях: навч. посіб. / Шевченко Л.О., Кобікова Ю.В., Ламаш І.В. та ін. Київ. 2015. 148 с.
3. Львова О.Л. Гендерна рівність: перспективи та загрози. *Альманах права*. 2013. Вип. № 4. С. 206–211.
4. Смірнова О.М. Психологічні умови забезпечення гендерної рівності в діяльності органів внутрішніх справ України: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06. Харків, 2015. 20 с.

Кріцак Іван Васильович,
кандидат юридичних наук,
старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії
з проблем досудового розслідування,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3530-4269>

ДУХОВНО-ДУШЕВНЕ ЗНАННЯ У ФОРМУВАННІ КРИМІНОПСИХОЛОГІЇ/КРИМІНОТЕОЛОГІЇ

Чи знаєте Ви, що Бах втратив малолітню дочку, а потім трьох синів, згодом дружину Марію? Потім вони з другою дружиною, Ганною, втратили ще чотирьох доньок та трьох синів. Одинадцять улюблених дітей. І одна дружина. Багато дослідників запитували: як Бах зумів пережити ці втрати? Чому не перестав дихати, чому його серце не зупинилося? А головне, як він зміг і надалі писати музику? Найпрекраснішу музику, яку доводилося коли-небудь чути світові. Знаєте, як він це зміг? Я вам скажу. Завдяки Богові. Наприкінці партитури він завжди писав «Soli Deo gloria» («одному Богу слава»), а на початку – «Господи, допоможи». Тому і грати Баха можна тільки молячись: граєш – наче твориш молитву. Музика Баха – це розмова людини та Бога.

Анна Платанова «Про музику Баха»

Для того щоб більш точно визначити місце філософської антропології існування нематеріальної душі людини як концептуальної основи християнської психології варто згадати діалог на одному з лікарських симпозіумів:

– «Я вже впродовж 30 років оперую людей й достеменно знаю анатомію людського тіла. Колеги, – я не знайшов у ньому душі!

– А я впродовж вже більш як 30 років проводжу операції на людському мозку, й достеменно вивчив його будову та функції.

– Колеги, – я не знайшов у ньому розуму...»

Те чого ми не бачимо, не значить що воно не існує [1, с. 9].

З діалогу із студентом-психологом:

– Як ти вважаєш, навіщо потрібна психологія?

– Ну, оскільки це – наука про душу, вона допомагає зрозуміти душу.

– Чию душу?

– Людини.

– Якої людини?

– Та будь-якої.

– Хіба так можливо?

– Ну звичайно! Адже стільки відкриттів було зроблено, стільки досліджень проведено. Психологія має стільки розгалужень та галузей... загальна психологія, вікова психологія, клінічна психологія – стільки знань!

– Так-так, знань багато. Але!.. Але хіба всі ці знання допомогли конкретній людині зрозуміти саме себе?

– Так.

– Як же саме? Адже кожна людина – індивідуальність, на якій будь-які закономірності просто зламуються. Як же можна по узагальненим закономірностям судити про себе?

– Але ж в принципі на то вони і є – загальні закономірності, щоб за ними одержувати відповіді на конкретні випадки.

– Тільки якщо ці випадки повторюються. А якщо вони – унікальні, то закономірності тут не спрацювають. Ось ти – унікальна людина?

– Авжеж.

– Тоді, що психологія зі своїми закономірностями може знати саме про тебе?
[2, с. 109].

– архієпископ Лука Кримський (у миру Валентин Феліксович Войно-Ясенецький (1877–1961)) – знаменитий лікар-хірург, доктор богослов'я, професор, лауреат премії (1946) за монографію «Нариси гнійної хірургії», а сьогодні зачислений до лику. Свого часу святитель блискуче відповів латишу Я Петерсу, який очолював ташкентську ЧК та вирішив зробити суд показовим і сам виступав на ньому громадським обвинувачем. Коли слово отримав професор Войно-Ясенецький, він рішуче відкинув аргументи звинувачення: «Жодних хробаків там не було. Там були личинки мух. Хірурги не бояться таких випадків і не поспішають очистити рани від личинок, оскільки давно відмічено, що личинки діють на загоєння ран благотворно». Тоді Петерс запитав: «Скажіть, ніп і професор Ясенецький-Войно, як це ви вночі молитесь, а вдень людей ріжете?». Отець Валентин відповів: «Я ріжу людей для їхнього порятунку, а в ім'я чого ріжете людей ви, громадянин громадський обвинувач?» «Як це ви вірите в Бога, ніп і професор Ясенецький-Войно? Хіба ви його бачили, свого Бога?» – знову звернувся до священника чекіст. «Бога я справді не бачив, громадянин громадський обвинувач. Але я багато оперував на мозку і, відкриваючи черепну коробку, ніколи не бачив там також і розуму. І совісті там теж не знаходив», – відповів святитель [3].

Несподівано для всіх, перш ніж розпочати операцію, Войно-Ясенецький перехрестився, перехрестив асистента, операційну сестру та хворого. Останнім часом він це робив завжди, незалежно від національності та віросповідання пацієнта. Якось після хресного знамення хворий – за національністю татарин –

сказав хірургу: «Я ж мусульманин. Навіщо ж Ви мене хрестите?» Була відповідь: «Хоч релігії різні, а Бог один. Під Богом усі єдині» [4].

Сьогодні у Греції понад тридцять храмів названо на честь святителя Луки Кримського. А його наукова праця «Дух, Душа і Тіло», яку можна прочитати всього за три години, є унікальною для істинних доктринальних позицій та майбутніх наукових відкриттів у сфері кримінопсихології/кримінотеології, шляхом відходу від дарвінського трактування походження людини та людиноцентризму як панівної ідеології/релігії сьогодення до богоцентричного праворозуміння. Особливо в нинішніх умовах російсько-української війни, коли прийшлося переосмислити цінності у житті, з бажанням осягнення мирових станів Добра, істини та справедливості, коли правда Божя неодмінно восторжествує, а наш багатотраждальний український народ переможе, тому що за нами правда і воля свята, непереможна. Віримо у світле майбутнє України.

Н. Кригіна в одному зі своїх відео на ютубі наголошує, що психологія, без належної теологічної/релігійної/духовної основи може завести у такі «дебрі»/нетри, з яких вибратись попросту є неможливо. Бачимо, за нинішніх умов наскільки важливий розвиток саме православної психології на засадах істинності богословського вчення, тлумачення видатними богословами Священного Писання з необхідністю знання Священного Передання. Саме на цьому ґрунті/канві/і в такому ключі у нас з'являється багато відкриттів у будь-якій галузі залежно від того, на що спрямована наша свідомість. Йдеться насамперед про протидію/превенцію/боротьбу зі злом/злочинністю/неправдою/лжевченнями, зважаючи на високі/величні історичні корені нашої держави з часів Київської Русі, де ідея святості життя завжди була прерогативою усіх земних благ.

За таких умов психологія у тісній взаємодії з теологією/богослов'ям здатна принести багато плодів/хороших результатів, якими можна вивести вчення про душу (psycho означає «Душа»), здатне по справжньому лікувати людський розум, свідомість, волю, емоції, почуття. Як можна виконувати подібну роль і місію, навіть жодного разу при цьому не побувавши у Храмі Божому – Церкві Христовій, не знати чим/як вона живе, не причащаючись Христових Тайн?

На наших землях споконвіків місію психологів виконували старці/духівники/духоносні наставники/справжні поводитири/титани/каменярі духовного життя, які постійно перебували у молитві. У такий спосіб вдається завжди пам'ятати/молитись за людину, яка трапилась на нашому життєвому шляху, вимолювати її з безодні гріха, багатьох помилок та спотикань. Період безбожних і лютих гонінь на Церкву Христову вже минув понад тридцять років тому, а психологія не трансформувалась належним чином у рамки

співмірності/пропорційності теологічного/богословського, що варто було б зробити. Тоді психологія здатна принести істинні плоди, багато корисного для суспільства.

Як зазначають Г. Голубош та І. Кріцак, сфера Духа є надзвичайно важливою. Справжня духовність є набагато вищою за зовнішню релігійність. «Істинне православ'я – це безмовна проповідь, це проповідь у смиренні». Можна велегласно говорити, застосувавши найрізноманітніші прийоми ораторської майстерності, однак без істинної духовності, без накладення на себе постів і молитов будемо, як пише ап. Павло, «як бубен гудячий», всередині якого пустота/порожнеча. *«Коли я говорю мовами людськими й ангольськими, та любові не маю, то став я як мідь та дзвінка або бубон гудячий» «Аще язѣки челоувѣческими глаголю и ангелскими, любвѣ же не љмамъ, бѣхъ [яко] мѣдѣ звенящи, илѣ кимвалъ звяцаѣй» (1Кор.13:1)* У нинішньому світі не вистачає істинних пастирів, справжніх аскетів, які вели б людей дорогою до Спасіння. Найважливіша місія людини у цьому світі не погубити, а врятувати свою безсмертну душу, чим, власне, і повинна займатись Церква Христова. Кожен по-своєму/у свій спосіб буде доказувати, що його релігія правдива, істинна. Однак Церква Христова одна, єдина і неподільна. *«Побудую Я Церкву Свою, і сили адові не переможуть її» «Созѣжду Цѣрковъ Мою, и вратá адова не одолѣють еѣ» (Мф.16:18)*. Слід віднайти найкоротший шлях до істинного знання, до Спасіння. У кожного до Бога своя дорога [5, с. 21-22].

Справді, наскільки класики кримінального права є великими мислителями і провидцями, коли говорять про стан сильного душевного хвилювання, в якому людина може вчинити багато непоправних речей. Цим самим вони мимоволі вказують на трискладову сутність людини – Духу, Душі і Тіла, а не лише як біосоціальної сутності, як про це говорить наука. У такому разі психологія – справді наука про Душу людини як найціннішого Дару на Землі. Однак чи стала ідея духовно-культурних цінностей прерогативою у роки незалежності України у науці? Скоріше, ні. Насправді людиноцентризм зайняв відповідну нішу замість богоцентризму як єдиноправильної ідеї/ідеології розвитку суспільства. Всього лише понад 200 наукових статей українських авторів (згідно з Національною бібліотекою України імені В.Вернадського) присвятили свої праці криміно-психологічним аспектам у наукових дослідженнях. Сьогодні кримінологія потребує особливого підсилення свого знання з позицій психологічного. Пошук у даному ключі налічує понад 25 тисяч наукових статей українських авторів. Таким чином, потребує свого дослідження новий науковий напрям – кримінопсихологія/кримінотеологія/кримінотеософія. Бачимо, що сфера психологічного є особливо важливою в аспекті викристалізації/формування кримінологічного знання.

Слово Боже потребує своєї постійної актуалізації, осмислення. Саме матриця

Божественного Писання є тією канвою, на яку можна нашарувати великі смисли юридичної/поліцейської/кримінологічної освіти шляхом багатьох відкриттів та перемог.

Список використаних джерел

1. Гусак П. Філософська антропологія існування нематеріальної душі людини як концептуальна основа християнської психології. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2012. № 3. С. 9–12.

2. Лановенко Ю.І. Метафізика душі: багатомірність психіки. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2019. № 3. С. 108–114.

3. Лука (Войно-Ясенецький). Вікіпедія.
URL: [https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%83%D0%BA%D0%B0_\(%D0%92%D0%BE%D0%B9%D0%BD%D0%BE-%D0%AF%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%86%D0%BA%D0%B8%D0%B9\)](https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%83%D0%BA%D0%B0_(%D0%92%D0%BE%D0%B9%D0%BD%D0%BE-%D0%AF%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%86%D0%BA%D0%B8%D0%B9))

4. Варшавский С., Змойро І. Войно-Ясенецький: дві грані однієї долі. Архівна копія от 30 квітня 2009 на Wayback Machine. *Зірка Сходу*. 1989. № 4.

5. Голубош Г.В., Крицак І.В. Духовна сутність права на перехресті психології та православ'я: соціокультурний вимір. *Актуальні питання розвитку юридичної науки в умовах COVID-19: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Рівне, 10–11 грудня 2020 року)*. Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука. Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Ч. 1. С. 20–24.

Кріцак Іван Васильович,
кандидат юридичних наук,
старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії
з проблем досудового розслідування,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3530-4269>

Сидоренко Владислав Миколайович,
здобувач вищої освіти першого рівня,
Харківський національний університет внутрішніх справ

**ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ ЯК ЗАПОРУКА ФОРМУВАННЯ ШКОЛИ
НАУКОВОГО ТА СУСПІЛЬНОГО ЛІДЕРСТВА:
ПСИХОЛОГО-ТЕОЛОГІЧНІ ТА ОСВІТНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ**

*Людину спокон-віків турбують
відповіді на вічні запитання: «Чому?
Звідки? Куди? Хто я? Хто є хто?»*

Сучасні реалії життя, світові тенденції та нові запити на ринку праці вимагають здатності гнучко змінювати свою поведінку, водночас жорстко дотримуючись встановлених стандартів та норм. Тому професіоналізм фахівця визначається не лише володінням широким спектром професійних знань, умінь та навичок, а також спроможністю подати себе як особистість: вдало використовувати свої психологічні особливості, культуру й цінності. Така концепція передбачає обґрунтовану, впевнену, конструктивну поведінку фахівця в контексті досягнення поставлених професійних цілей, уміння тактовно й ввічливо відстоювати свою позицію. Все це дозволить людині адекватно реагувати на події, що відбуваються в житті та конструктивно взаємодіяти з тими, хто її оточує – іншими словами з позицій понятійно-категоріального апарату психології – бути асертивною/впевненою. Від рівня асертивності значною мірою залежить ефективність професійної діяльності, психологічний клімат в колективі [1, с. 187].

Впевненість в собі – це якість особистості, ядром якої виступає позитивна оцінка індивідом особистих навичок і здібностей як достатніх для досягнення значимих для нього цілей та задоволення його потреб. Близьким за змістом поняттю впевненість є поняття асертивність, тобто впевнений захист своїх інтересів чи своєї точки зору з урахуванням інтересів інших людей. У психологічній літературі під поняттям «асертивність» розуміють певну

особистісну автономію, незалежність від зовнішніх впливів та оцінок, здатність самостійно регулювати свою поведінку та вміння конструктивно знаходити вихід з проблемних ситуацій. Асертивна людина володіє здатністю домовлятися і знаходити компромісне вирішення проблеми, такій людині властиве позитивне ставлення до оточуючих, позитивне сприйняття проблемних ситуацій й адекватна самооцінка [2, с. 112].

Асертивна поведінка в освітньому процесі – це оптимальний варіант спілкування викладача зі здобувачами, який призводить до формування відповідальної особистості, здатної успішно вирішувати проблеми – психологічні, освітянські, виробничі. Тому, освітній процес – це взаємодія здобувача і викладача, який має бути побудований за принципом асертивності, в основі якого лежить взаємоповага, доброзичлива наполегливість, коректне управління вченням студентів. Асертивність викладача – це пріоритет його дій на створення умов для здійснення учасником самостійної дії з первісною відповідальністю за здійснений вибір і наслідки його вчинку. Усе повинно підпорядковуватися важливій меті: навчити здобувача самостійно навчатися, повноцінно жити, працювати в будь-яких умовах, перебудовувати свою діяльність залежно від обставин. Ставлення до особистості ґрунтується на визнанні її індивідуальності; стимулювання максимального самовираження; можливості особистості повністю себе реалізувати [1, с. 189].

Загалом слід відзначити, що демократизація системи вищої освіти передбачає неодмінне розкриття потенційних можливостей всіх учасників освітнього процесу. Вирішення цієї проблеми можливе за умови застосування розвивальної стратегії психолого-педагогічного впливу. Організований за діалогічним принципом освітній процес сприяє формуванню асертивної поведінки, впевненості в собі, що в свою чергу дає можливість адаптувати студентів до умов навчання в закладі вищої освіти, вдосконалити навчально-пізнавальну діяльність здобувачів, розвивати їх особистісний та професійний потенціал. Перспективи подальших досліджень пов'язані із обґрунтуванням педагогічних умов формування асертивності здобувачів – майбутніх практикуючих психологів [1, с. 189].

У психології слід провести тонку межу між істинним, справжнім служінням ближньому як найвищою місією на Землі, та егоїзмом і гординею, зарозумілістю, пихатістю чи любуванням прекрасністю своєї особистості (так званою «прелестью») як страшною, невидимою духовною хворобою. Справді, якщо людина поважає себе, тоді вона не вчиняє гріх, адже розуміє його наслідки і вплив на власну свідомість, що неодмінно відобразиться на духовних станах оточуючих, суспільства загалом. Цілі високого духовного життя вимагає самодисциплінованості, що викликає повагу та високу оцінку соціуму.

Освіта в умовах воєнного стану повинна кардинально змінюватись, віднаходити нові підходи та можливості впливу на маси. Академіку О. Бандурці свого часу вдалось сформувати найкращий педагогічний колектив поліцейської освіти міждисциплінарного (універсального, університетського) профілю, який продовжує свою спадковість до цього часу. Так, психологічна та соціологічна школа Харківського національного університету внутрішніх справ є однією із найпотужніших/найкращих в Україні. Звідси, уважаємо, що важливим пріоритетом ЗВО у профорієнтаційній роботі могли б стати тік-ток-відеоролики із кращими викладачами та їхніми порадами молодому поколінню, широкому колу світової спільноти.

М. Сенсейбай зазначив: *«людину, в якій висока самооцінка та самоповага, не можливо зупинити. Вона сама перед собою ставить високі цілі, досягає їх і є дисциплінованою через те, що сама себе поважає і високо цінує. Така особистість не може прократинірувати/відкласти на потім те, що можна зробити сьогодні. Вона не може бути у депресії, не може не досягати цілей. Все це відбувається завдяки високій самооцінці та самоповазі»*. У психології слід провести тонку грань між істинним, справжнім служінням ближньому, як найвищою місією на Землі та егоїзмом і гординею, зарозумілістю, пихатістю чи любуванням прекрасністю своєї особистості, так звана «прелесть» як страшна, невидима духовна хвороба. Справді, якщо людина поважає себе, тоді вона не вчиняє гріх, тому що розуміє його наслідки і вплив на власну свідомість, що неодмінно відобразиться на духовних станах оточуючих, суспільства загалом. Цілі високого духовного життя вимагають дисциплінованості до самого себе, що викликає повагу та високу оцінку соціуму.

Список використаних джерел

1. Марчук Л., Соболь Н. Психолого-педагогічні аспекти формування асертивної поведінки студентів вищої школи. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота.* 2010. Вип. 19. С. 187–190.

2. Галицкий В.М., Мельник О.В., Синявський В.В. Соціально-психологічний словник. Київ. 2004. 250 с.

Криволапчук Володимир Олексійович,
доктор юридичних наук, професор,
заслужений юрист України,
перший заступник директора,
Державний науково-дослідний інститут МВС України,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9449-2242>

НОВІ ВИКЛИКИ В ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ

В умовах воєнного стану розширився обсяг завдань і з'явилася низка повноважень сектору безпеки та оборони України. Захисники та Захисниці України, перебуваючи в умовах постійної загрози життю і здоров'ю, можуть щомиті отримати поранення та бути травмованими, опинитися в умовах вимушеної (оточення) або примусової (полон, взяття в заручники) ізоляції, допомагати евакуації постраждалих громадян, бути свідками або безпосередньо залученими до ексгумації тіл, спілкуватися з громадянами, що зазнали насильницьких дій тощо. Усе це актуалізує й зумовлює потребу зміни парадигми щодо особливостей їх психологічного супроводження, ставить нові виклики перед психологами.

Зокрема, серед нових викликів в діяльності психологів сектору безпеки та оборони України слід виокремити такі:

– удосконалення міжвідомчої взаємодії з питань надання психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України.

Питання надання психологічної допомоги Захисникам та Захисницям України потребує ґрунтовного комплексного трансдисциплінарного підходу. Заслужують на увагу деякі аспекти міжвідомчої взаємодії між психологами підрозділів психологічного забезпечення та лікарями-психіатрами медичних закладів з питань належного психологічного супроводу осіб, які перебували на лікуванні в медичних закладах, повернулися до виконання службових завдань, але потерпають від проявів наслідків переживання травматичних подій, зазнали ампутацій кінцівок, змін зовнішності тощо;

– урегулювання взаємодії психологів силових відомств і цивільних психологів й удосконалення нормативної бази з питань надання психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, а також членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України.

Реалії війни засвідчують, що доцільним є об'єднання зусиль психологів

силових відомств і цивільних психологів для уніфікації психологічної допомоги серед військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей із ефективним використанням цивільної інфраструктури. Саме тому на державному рівні Постановою Кабінету Міністрів України від 29 листопада 2022 р. № 1338 регламентовано порядок та умови надання безоплатної психологічної допомоги отримувачам послуг, яким установлено один із статусів: учасника бойових дій; учасника війни; особи з інвалідністю внаслідок війни та члени сімей; особи, яка має особливі заслуги перед Батьківщиною; постраждалого учасника Революції Гідності; члена сім'ї загиблого (померлого) ветерана війни та члени сімей; члена сім'ї загиблого (померлого) Захисника чи Захисниці України [1]. Цим документом також встановлено, що на період воєнного стану та протягом трьох місяців після його припинення (скасування) до отримувачів послуг належать також військовослужбовці Національної гвардії, Державної прикордонної служби України, поліцейські Національної поліції України, особи рядового та начальницького складу Державної служби України з надзвичайних ситуацій та інших військових формувань. Тому з огляду на пріоритет прав і свобод людини і громадянина, задля збереження життя і здоров'я Захисників та Захисниць України, а також зважаючи на складність і багатогранність цього явища потребують обов'язкового перегляду й унесення необхідні зміни до чинних відомчих нормативних документів системи МВС України, які регламентують порядок організації системи психологічного забезпечення.

Слід також звернути особливу увагу на те, що після повернення до мирного життя військовослужбовець, котрий брав участь у бойових діях, загалом продовжує внутрішньо залишатися пристосованим до бойової обстановки й у нього зберігається система психічних реакцій, яка сформувалася в умовах війни. Зазначений комплекс сформованих реакцій не завжди є адаптованим до мирного часу й може спричинити повторну психотравматизацію. Тому потрібний поетапний перехід до умов мирного життя Захисників та Захисниць за належного супроводу фахівців. Уважаємо, що необхідною є спеціалізована підготовка цивільних психологів, які наразі не повною мірою володіють знаннями та практичними навичками щодо особливостей військової психології та діяльності в особливих умовах, а надалі здійснюватимуть психологічний супровід й надаватимуть психологічну допомогу цій категорії осіб;

– психологічне супроводження осіб, звільнених з полону (примусова ізоляція), які зазнали катувань.

Захисники та Захисниці, які пережили полон, пройшли реінтеграційні, постізоляційні заходи й повернулися до службової діяльності, потребують особливого психологічного супроводу, адже наслідки полону здатні негативно

позначатися на їх психічному стані, поведінці та провокувати різноманітні реакції «зустрічного» перенесення афекту. Тому це питання потребує розроблення відповідних рекомендацій та інструкцій щодо особливостей їх психологічного супроводження з урахуванням особливостей впливу умов примусової ізоляції;

– психологічне супроводження правоохоронців, що беруть участь в ексгумації тіл.

У реаліях війни правоохоронців залучають до ексгумації тіл загиблих громадян, військових Збройних сил України, військових РФ та представників незаконних збройних формувань. У наслідок усвідомлення загибелі і страждання людей у них спостерігаються відчутні зміни психоемоційного стану. Найчастіше проявляються виснаження, емпатія, синдром «емоційного вигорання» та ін. Тому доречним буде розроблення дієвої моделі та пропозицій щодо психологічної підтримки та стійкості правоохоронців, що беруть участь в ексгумації тіл;

– психологічне супроводження службової діяльності працівників поліції, зокрема, у ході проведення ними оперативних заходів та слідчих дій щодо фактів колабораціонізму.

Законом «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України про встановлення кримінальної відповідальності за колабораційну діяльність» та доповненням ст.111-1 «Колабораційна діяльність» Кримінального кодексу України визначено відповідальність за це кримінальне правопорушення. Слід акцентувати увагу на тому, що чинниками колабораційної діяльності є, у тому числі, і психологічні компоненти, такі як: мотиви та потреби особи, внутрішнє сприйняття нею ситуації, основні життєві переконання, вплив соціального оточення, добровільність, медіапропаганда тощо. Тому потребує дослідження психологічна складова, яка допомагатиме надалі правоохоронним органам завчасно виявляти ознаки колабораціонізму, здійснювати відповідні превентивні заходи та не допускати проявів відповідного явища, а також застосовувати знання психології колабораціонізму в ході проведення допитів, складанні портретів підозрюваних тощо;

– психоедукація в підрозділах сектору безпеки та оборони України з питань, що стосуються особливостей та наслідків впливу війни.

Умови війни спричиняють необхідність розширення спектра заходів надання вчасної якісної психологічної підтримки та консультування Захисникам та Захисницям психологами підрозділів психологічного забезпечення шляхом психоедукації (психологічної освіти). Потребують уваги питання змін психоемоційного стану особистості, само- та взаємодопомоги після перебування в екстремальних ситуаціях, особливостей проявів адиктивної поведінки,

поведінки в умовах примусової ізоляції, надання соціальної підтримки тощо.

Війна спричинила появу нових викликів та завдань в діяльності психологів сектору безпеки та оборони України. Уважаємо, що їх аналіз сприятиме розробці необхідних напрацювань для системи психологічного забезпечення в секторі безпеки та оборони України, допоможе підтримати й зберегти психічне здоров'я Захисникам та Захисницям України.

Список використаних джерел

1. Деякі питання надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту»: Постанова Кабінету Міністрів України від 29 листопада 2022 р. № 1338
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-%D0%BF#Text>

2. Кримінальний кодекс України: Закон України від 05 квітня 2001 р. № 2341-III (зі змінами і доповненнями). *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 2001. № 25–26, ст. 131. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text>

3. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо встановлення кримінальної відповідальності за колабораційну діяльність: Закон України від 3 березня 2022 року № 2108-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2108-20#Text>

Кудар Кіра Валеріївна,

кандидат психологічних наук,

практичний психолог,

ДУ «Територіальне медичне об'єднання МВС по Харківській області»,

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-1925-6431>

БАР'ЄРИ НА ШЛЯХУ ДО ОТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

В останні роки розлади, що виникають в результаті стресу, стали поширеними серед українців, особливо серед тих, чия професія пов'язана з обороною країни. У багатьох дослідженнях показано, що перешкодами для отримання психологічної допомоги у травматизованого населення є стигма, незнання про розлади пов'язані зі стресом, негативне ставлення до лікування психічного здоров'я, а також недостатнє матеріально-технічне забезпечення. Ці фактори часто згадуються у дослідженнях та перешкоджають отриманню необхідної психологічної допомоги військовослужбовцями.

Зарубіжні вчені провели практичні дослідження та систематичні огляди літератури, що стосуються бар'єрів, які можуть виникнути під час психологічного відновлення військовослужбовців. Таким чином, можна виділити кілька напрямків досліджень: 1) вивчення бар'єрів, які перешкоджають наданню першої лінії психологічної допомоги, тобто тих, що унеможливають початок психологічної роботи; 2) аналіз бар'єрів, які з'являються під час надання психологічної допомоги військовослужбовцям. Дослідники також класифікують бар'єри як зовнішні (пов'язані зі зовнішнім середовищем) та внутрішні (пов'язані з психологічними та емоційними станами самого військовослужбовця).

Ґрунтуючись на нещодавніх результатах дослідження Е. Kazlauskas травматичного стресу, було виявлено кілька загальних перешкод для отримання психологічної допомоги травмованими групами населення:

1) соціальне визнання травми – в багатьох культурах травмовані можуть зазнавати соціальної стигми та недостатнього визнання. Це може призвести до уникнення звернення за допомогою та неадекватної політики охорони здоров'я на національному рівні;

2) уникання розкриття травми (як симптом ПТСР) – люди, які пережили посттравматичний стресовий розлад, дуже часто уникають розкриття травматичного досвіду та нагадувань про травму, а також можуть неохоче звертатися за допомогою;

3) обмежені ресурси у багатьох країнах можуть завадити наданню доказових видів психотерапії, таких як травма-фокусована когнітивно-поведінкова терапія та EMDR (десенсибілізація і репроцесуалізація рухом очей), через відсутність кваліфікованих фахівців та недостатню інфраструктуру охорони здоров'я та освітніх закладів;

4) лікування розладів, пов'язаних зі стресом є особливо складним у країнах з постійно триваючою війною чи катастрофами [3, с. 2].

У дослідженні Hundt та ін. перед залученням військовослужбовців до пролонгованої психотерапії або когнітивно-поведінкової психотерапії було ідентифіковано п'ять категорій бар'єрів: практичні (наприклад, необхідність брати відгул чи проблеми з транспортом); наявність знань про травму та способів допомоги; емоційні; пов'язані з терапією; та пов'язані з відомчими закладами охорони здоров'я. Категорією, яку згадали дві третини вибірки, були бар'єри, пов'язані з системою відомчих закладів охорони здоров'я, включаючи неефективність та затримки, негативний досвід роботи з персоналом та психологами, дискомфорт в середовищі та складнощі з навігацією в системі відомчих закладів охорони здоров'я [2, с. 536]. Щодо поширених емоційних перешкод, то ними є відчуття невідповідності до терапії та недовіра до терапевта, відсутність підтримки та безнадійність щодо успіху лікування. Іноді військовим здавалося, що психологи та психіатри поспішають, не слухають, «нав'язують» їм ліки або сумніваються в їхній історії. Крім того, військовослужбовці зазначили про свій негативний досвід роботи з персоналом відомчих закладів, таким як працівники реєстрації та адміністрацією, військовослужбовці відзначали, що деякі співробітники були грубими, недружніми, нечутливими або неорганізованими. Це ускладнювалося труднощами з орієнтуванням у складній системі закладів охорони здоров'я, через що військовослужбовці не знали, як отримати необхідну допомогу. Нарешті, деякі військовослужбовці повідомили, що репутація закладів охорони здоров'я була перешкодою [2, с. 540]. У іншому дослідженні бар'єрів у військовослужбовців, які вже проходять психотерапію McLean та ін. ідентифікували чотири основних категорії бар'єрів:

1) обмежена здатність забезпечувати щотижневу психотерапію через високе співвідношення кількості пацієнтів до кількості психологів, що призводило до середнього часу очікування на прийом від 2 до 6 тижнів;

2) бар'єри, які пов'язані з надавачем послуг (психологи не завжди впевнені у виконанні процедури, проблеми із залученням військовослужбовців до психотерапії, а також з утриманням їх у цьому процесі);

3) бар'єри, що пов'язані з освітою пацієнтів щодо методів допомоги та відповідності психолога;

4) бар'єри, які стосуються планування (тривалість та постійність психотерапевтичних сесій не завжди дотримується) [1, с. 3].

Під час систематичного огляду бар'єрів, які перешкоджають наданню ефективної психологічної допомоги військовим з розладами, пов'язаними зі стресом, було виділено десять основних бар'єрів, що пов'язані з наступними передумовами:

- 1) симптоми;
- 2) процес лікування;
- 3) надавач психологічної допомоги;
- 4) знання про травму та методи допомоги;
- 5) доступ до послуг;
- 6) пов'язані з системою охорони здоров'я;
- 7) соціокультурне середовище;
- 8) цінності, переконання та пріоритети;
- 9) минулий досвід;
- 10) потреби в медичній допомозі та тягар хвороби.

Окремо дослідниками виділяються ті бар'єри, що пов'язані з внутрішньоособистісними факторами, такими як симптоми травми (наприклад, поведінка уникнення, що є симптомом ПТСР), відсутність розуміння зв'язку між травмою та стресовим розладом, страх і сумніви щодо лікування, відсутність знань про стрес-асоційовані розлади та доступні послуги, цінності, переконання та пріоритети і самоідентичність. Щодо зовнішніх бар'єрів для лікування ПТСР є вартість і доступність, навіть у відомчих закладах охорони здоров'я, процес реєстрації у закладах охорони здоров'я, часові обмеження та час очікування, а також матеріально-технічне забезпечення [4, с. 460].

Отже, на даний момент ідентифікована велика кількість бар'єрів, які можуть стати на заваді початку психологічної роботи з військовослужбовцями та її проведенню. Насамперед, це соціальне визнання травми на національному рівні, проблеми з розкриттям травми, що можуть посилювати симптоми стресових розладів, обмеженість ресурсів, триваюча війна. Виявлено конкретні бар'єри щодо початку психологічної роботи, такі як негативний досвід з персоналом та складнощі з навігацією в системі охорони здоров'я. Також виявлено емоційні перешкоди, такі як недовіра до терапевта та відсутність підтримки. Деякі військовослужбовці віддають перевагу альтернативним методам лікування. Під час надання психологічної допомоги виникають внутрішні та зовнішні бар'єри. Внутрішні бар'єри пов'язані з особистісними чинниками, такими як, симптоми травми, незнання про ПТСР та лікування, страх і сумніви, цінності та самоідентичність, тоді як зовнішні – з матеріально-технічним забезпеченням та доступністю послуг.

Таким чином, для того, щоб забезпечити надання якісної психологічної допомоги військовослужбовцям, потрібно розглядати їхні потреби та перешкоди, з якими вони можуть стикатися. Військовослужбовці повинні мати доступ до відповідної підтримки та лікування у відповідний час та у відповідному середовищі. Тільки тоді вони зможуть отримати необхідну допомогу та зрозуміти, що вони є частиною суспільства, яке цінує та поважає їхню службу.

Список використаних джерел

1. Barriers and Potential Solutions to Implementing Evidence-Based PTSD Treatment in Military Treatment Facilities. C.P. McLean et al. *Military Medicine*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1093/milmed/usac240> (date of access: 04.05.2023).
2. Failure to engage: A qualitative study of veterans who decline evidence-based psychotherapies for PTSD. N. E. Hundt et al. *Psychological Services*. 2018. Vol. 15, no. 4. P. 536–542. URL: <https://doi.org/10.1037/ser0000212> (date of access: 04.05.2023).
3. Kazlauskas E. Challenges for providing health care in traumatized populations: barriers for PTSD treatments and the need for new developments. *Global Health Action*. 2017. Vol. 10, no. 1. P. 1322399. URL: <https://doi.org/10.1080/16549716.2017.1322399> (date of access: 04.05.2023).
4. Kelly U.A. Barriers to PTSD treatment-seeking by women veterans who experienced military sexual trauma decades ago: The role of institutional betrayal. *Nursing Outlook*. 2021. Vol. 69, no. 3. P. 458–470. URL: <https://doi.org/10.1016/j.outlook.2021.02.002> (date of access: 04.05.2023).

*Лавренко Ольга Василівна,
кандидат філософських наук, доцент,
провідний науковий співробітник
лабораторії організаційної та соціальної психології,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9943-9536>*

ПРАКТИКА МАЙНДФУЛНЕС ЯК ДІЄВИЙ ІНСТРУМЕНТ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Чим довше триває війна на території нашої країни внаслідок повномасштабного вторгнення РФ, тим більш актуальною постає перед кожною людиною проблема: як зберегти своє психічне здоров'я, щоденно перебуваючи у стані тривожно-стресового очікування – прильоту російських ракет (здебільшого у нічний час), можливих руйнацій, втрат тощо; які технології та техніки можуть бути ефективними для його збереження. Адже як зазначає Л. Карамушка, психічне здоров'я особистості в умовах війни – це:

- 1) здатність справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни;
- 2) здатність налагоджувати стосунки з людьми в умовах війни;
- 3) здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді та суспільству в умовах війни;
- 4) здатність реалізувати свої здібності в умовах війни [1].

Війна в Україні не лише призвела до браку медичних засобів і персоналу, але й створила серйозну загрозу психічному здоров'ю людей. Багато хто з психологів, воєнних експертів стверджує, що зараз найважчий період війни, коли кожен день є схожим на попередній і кожен сповнений невизначеністю. Зазвичай невизначеність притаманна нашому життю загалом: ніхто не знає, що трапиться з ним наступної хвилини, години, наступного дня, але у воєнний час зникає ілюзія хоч якоїсь унормованості, визначеності життя, яка є в мирний час (звичні контакти, ритуали, традиції, місця перебування тощо). За таких обставин людина втрачає здатність повноцінно розслаблятися та усвідомлювати свою діяльність. Її може постійно супроводжувати страх, пригнічення, тривога, а також румінація – постійне повторення одних і тих самих думок, переважно тривожних.

Кардинальні зміни в соціально-політичному та соціально-економічному житті суспільства внаслідок воєнних дій висунули перед психологами необхідність пошуку таких технологій і практик, які можуть ефективно впливати на зниження соціальної напруженості, наслідків ПТСР у людей. Однією із таких технологій може бути майндфулнес. Термін «майндфулнес» (mindfulness) увів у науковий обіг у 1970-х роках ХХ ст. Джон Кабат-Зінн,

американський учений, професор Массачусетського університету, фундатор клініки зменшення стресу. Практикуючи дзен-буддистську медитацію, він створив напрям «усвідомленої медитації». Вона складалася з 8-тижневого курсу, що передбачав навчання пацієнтів саморегуляції та зменшення стресу [6].

Майндфулнес означає безоцінкову усвідомленість, яка виникає внаслідок свідомого скерування уваги на теперішній момент власного досвіду та фіксації різних аспектів реальності без спроб їх інтерпретувати. Усвідомленість розуміється як здатність повністю усвідомлювати все, що відбувається всередині нас (в тілі, розумі, серці, душі), з повною концентрацією уваги також на тому, що відбувається навколо нас (в людях, фізичному світі, нашому оточенні).

Майндфулнес може бути одним зі способів упоратися з емоційним дискомфортом, підвищити продуктивність і розвинути здорові стосунки з іншими людьми. Ця техніка спрямована на подолання хронічного стресу, депресії та надмірної тривоги і допомагає стати більш органічним з собою та освоїти практики саморегуляції. Це дуже важливо, адже не всі люди налаштовані, хочуть і мають змогу звернутися до практичних психологів, психотерапевтів за допомогою.

Сьогодні у соціальних мережах опубліковано багато корисних порад щодо самостійного практикування і опанування технікою майндфулнес [4, 5].

Оскільки, практикуючи цю техніку, людина зможе краще контролювати себе у потрібний момент, тримати тривогу в межах норми та зрозуміти свої психологічні автоматизми – позбутися неконтрольованих дій і, зрештою, поганих звичок. Усвідомленість забезпечує гармонію з собою та відчуття своєї присутності «тут і зараз». Медитація не означає просто сидіти, намагаючись нічого не робити. Вона передбачає внутрішню роботу всередині себе – зосередження уваги на певному об'єкті, зокрема – на диханні, звуках, відчуттях та думках.

Майндфулнес – це та природна якість, яка є у всіх нас, доступна у кожному мить, якщо ми знайдемо час оцінити її. Коли ми практикуємо усвідомленість, то практикуємо мистецтво створювати простір для себе: простір для думок, для дихання, простір між собою та нашими реакціями.

Як свідчать наукові дослідження (Мотрук, 2023), регулярна практика медитації здійснює дуже конкретний вплив на нейрофізіологічні процеси. Під час медитації спостерігається підвищення активності й утворення нових нейронних зв'язків у середині префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за функції емоційної регуляції, планування, усвідомленого вибору, емпатії. Активуються процеси регуляції функцій організму; спеціальна комунікація (взаємність), яка є важливою здатністю соціального інтелекту; емоційна врівноваженість і гнучкість реакцій, співчуття, функція інсайту, усвідомлена регуляція сприйнятої небезпеки та інтуїція, що заснована на

здатності префронтальної кори обробляти інформацію [3, с. 30].

Однак більший ефект ця техніка має, коли вона використовується як комплексна програма для психологічної підготовки індивідів до подолання особистісної напруженості. На цьому наголошують Л. Карамушка та І. Заїка, аналізуючи можливості використання програми «Mindfulness» на рівні особистості й на рівні організації [2].

Програма «Майндфулнес» містить базові знання і певні техніки когнітивної поведінкової терапії, що допомагають зрозуміти зв'язок між мисленням і почуттями, мотивує змінити ставлення до своїх думок, почуттів і відчуттів у тілі, так, щоб мати можливість зрозуміти для себе, що це лише тимчасовий досвід, який можна прийняти (і тоді мати можливість усвідомлено вибирати свою реакцію на цей досвід). Її компонентами є:

1) медитативні практики (серія простих щоденних практик і психологічних вправ, які можна виконувати практично де завгодно);

2) навчання когнітивному аналізу (навчання вмінню контролювати негативні розумові процеси і діяти усвідомлено і чуйно);

3) розвиток рефлексії та самоаналізу (навчання глибшому розумінню себе).

Сьогодні програма «Майндфулнес» визнана на офіційному рівні як ефективний засіб терапії та рекомендується Національним Інститутом клінічної та медичної майстерності (NICE) в Британії для роботи зі стресом, депресією та хронічною втомою. За даними різних досліджень (Т. Гера, В. Нойфельд, Н. Пшук, Л. Стукан, О. Сінгаївська) встановлено, що програма «Майндфулнес» дає такий же ефект, що і прийом курсу антидепресантів і суттєво знижує ризик рецидиву [2, с. 16].

Отже, через практику «Майндфулнес» людина не заперечує і не ховається від болю або сильних емоцій, а навчається приймати їх без доданих значень, такими, якими вони є, що дозволяє їй ефективно долати особистісну напруженість в умовах воєнного часу.

Як комплексний психосоматичний підхід програма «Майндфулнес» сприяє навчанню людей до відмови від схильності автоматично реагувати на думки, емоції, події життя, допомагає людям змінити спосіб, яким вони осмислюють і відчують свої переживання, особливо стрес, вчить зосередженості уваги на думках і відчуттях, що дозволяє ставитися до них більш усвідомлено, менш «застрягати» і краще з ними справлятися.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2022, 52 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730974/>

2. Карамушка Л.М., Заїка І.В. Можливості використання програми

«Mindfulness» на рівні особистості та на рівні організації. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України: Серія: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2020. Т. 1. Вип. 56. С. 15–21.

3. Мотрук Т.О. Практика майндфулднес у психотерапевтичній практиці. *Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія»*, 2023. Вип. 2, С. 30–34.

4. Сумарюк Б. Mindfulness – подолай тривогу самотужки. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/mindfulness-podolaj-tryvogu-samotuzhky/>.

5. ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ ТА ІНШИМ У ЧАС ВІЙНИ: методичні матеріали для волонтерів, учасників воркшопів. (Фундація польської науки. Projekt Dia Ukrainy_PI-UA/2022/3. № 12 95_31) / З. Дубняк; за ред. А. Худзіцкої-Чупали, Н. Гапон. Львів. 2023. 55 с.

6. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. N.Y. : Delacourt, 1990. 720 p.

*Ларіонов Станіслав Олександрович,
кандидат психологічних наук, доцент,
начальник кафедри психології та педагогіки,
Національна академія Національної гвардії України,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3027-8535>*

МЕДІАГІГІЕНА І ПСИХІЧНА ТРАВМАТИЗАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ: РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ

Де знаходяться наші діти, коли вони не спілкуються з нами і не навчаються в школі і не сплять? Вони знаходяться в інтернеті. Наші здобувачі вищої освіти – хоча і не діти, але ми відповідаємо за їх розвиток і здоров'я. І вони також живуть у смартфонах.

У співпраці з Лабораторією психології масової комунікації та медіа-освіти НАПН України, яку очолює Любов Найдьонова, проведено дослідження медіатравматизації курсантів НАНГУ. В дослідженні взяло участь 93 курсанти, з них 31 дівчина та 62 юнака.

Майже всі юнаки мають бойовий досвід, перебували в зоні бойових дій, переживали загрозу життю від обстрілів. Серед близьких більшості курсантів (54 %) є випадки перебування у зоні бойових дій, з них у 20% - є постраждалі, загиблі, або зниклі без вісті члени родин.

У 20% досліджуваних близькі особи перебувають на окупованих територіях, а у 14 % – є такі, що постраждали, загиблі, або зниклі без вісті.

Опитувані вказали, що медіаповідомлення, які транслювались по телебаченню і в інтернеті впродовж війни, є джерелом психотравми. Більшість (90 %) відзначила, що такі повідомлення посилюють травмівні переживання, приєднуються до них, часто символізують травму. У 45 % – це відеофрагменти, у 35% – фото. У 60 % випадків в таких повідомленнях зображувались руйнування, у 43 % чиясь загибель, у 33 % – діти.

Що травмувало найбільше? Окремі відповіді: тотальна більшість (83 %) – це руйнування інфраструктури і загибель цивільних; загибель маленьких дітей; Події у Бучі, Маріуполі, Харкові; Драматичний театр Маріуполя; Зруйнований будинок, мати плаче над дитиною яка померла; Руйнування будівель, інфраструктури, культурних місць; Повідомлення про людей які загинули просто ідучи на роботу, магазин або перебуваючи у себе в дома; Екзгумація в Ізюмі; Приліт ракети в ТРЦ м. Кременчуг, та в будинок Офіцерів м. Вінниці тощо.

Можна стверджувати, що це вже стало основним змістом колективної, національної інформаційної травми.

10 % відповідей – це те, що стосується самих опитуваних: Пости в

соціальних мережах про зниклого безвісти кращого друга; Коли бачив як в моє місто заїжджали колони російської техніки; Коли бачив своїх співслужбовців у полоні; Відео про полонених, їх допит, історії наших співслужбовців після визволення з полону; Відео знищення моєї школи.

Лише 7 % відповідей стосуються постдосвідного зростання, найкраще з них: «На мою думку фото або відео не повинно травмувати особливо в цей час, я коли дивлюсь в мене з'являється мотивація щоб стати краще, сильніше і пробуджується злість до орків та жага до помсти».

Джерелами травмування виступали переважно соціальні мережі (62 %), меншою мірою – повідомлення знайомих і друзів (35 %) і телебачення (25 %).

Передивляючись такі повідомлення, у досліджуваних виникали наступні враження: реальний світ ніби відволікав від того, що демонструвалось; хотілось би змінити гучність; відчувалось, що це відбувається «зі мною»; відчувалось, ніби знаєш, що відбудеться далі.

Про медіагігієну кілька слів. Тільки третина досліджуваних вважає, що існує певна неузгодженість між повідомленнями ЗМІ і телеграм-каналів та реальним життям. При цьому, більшість (60 %) вважають, що можуть побачити фальш у медіаповідомленнях. Вони ж є тими людьми, хто продивляються декілька сайтів або телеканалів, щоб зіставити різні тлумачення подій.

Правила користування інтернетом і телебаченням мають лише 20% досліджуваних. Ці правила як правило «сімейні», вони формувались у батьківських родин. Лише 35 % досліджуваних намагаються робити медіаспоживання усвідомленим, тобто заздалегідь думають про те, що саме вони хочуть побачити або прочитати. Ці ж 35 % є людьми, у яких сформовані переконання щодо інформації, яку вони не будуть дивитись за будь яких випадків.

Біля 25 % вважають, що знають власників і бенефіціарів інформації, яку вони споживають. Нажаль, тільки 40% впевнено говорять про те, що якщо джерелом інформації виступає країна-агресор, вони не починають її споживати.

Тільки третина досліджуваних хоча б раз розглядали думку зменшити частоту і обсяг споживання медіапродукції. 10 % – практикують медіадієту, відмовляються на певний час від користування смартфонами.

Основними змінами в досвіді досліджуваних, після перегляду травмівних повідомлень, стали: переоцінка цінностей (добре зрозумів, що є значущим у житті); зміцнення віри; виникнення більшої довіри до людей, з якими спілкуються; співчуття і горе; думка про те, що таких подій не повинно було б трапитись, руйнування картини справедливого світу.

Що роблять опитувані з цим досвідом? Переважно не дозволяють собі засмучуватись коли нагадують про це; намагаються не думати про це;

відчувають, ніби цього не сталося, не було насправді; уникають ситуацій та людей, які нагадують про це.

Попри це, 60 % зазначають, що в пам'яті мимоволі спливають картини травмивних подій, відмічають труднощі концентрації уваги та проблеми зі сном, що є ознаками неадаптивної переробки постстресового досвіду.

Що б хотіли вони робити насправді, але по різних причинах не роблять? Дати собі сильне емоційне навантаження (37 %); Відсторонитись, забути (35 %); Якось змінити власне життя (17 %); Виплакаться (16%); Обговорити з близькими (13 %); Якось виразити творчо, зробити пост в соцмережі (3 %).

Висновком бачив би, що прагнення «обговорити, поділитись» – є лише у 13 %, це в принципі ставить під сумнів можливість досягнення колективного «полегшення», а також доцільність таких дискусій. Головна перешкода – неможливість створення «довірчого середовища», неготовність до саморозкриття і самопрезентації, загалом до групової роботи.

Ймовірно таким заходам має передувати достатньо тривала підготовча робота з популяризації групових форм психологічного відновлення і допомоги.

Легенький Микола Іванович,
доктор юридичних наук, професор,
професор кафедри конституційного та адміністративного права,
Національний авіаційний університет,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4179-1964>

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КІБЕРБЕЗПЕКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах війни в державі відчутно проявляється постійний загрозливий інформаційний вплив, що спричиняє формування нових ризиків для суспільства. Він демонструє інтенсивні негативні наслідки для психіки особистості, для суспільства, державних інституцій, усіх сфер громадської діяльності (економічну, безпекову, інформаційну та ін.), зокрема на складові сектору безпеки і оборони України тощо. Найчастіше застосовуються шкідливе програмне забезпечення, фішинг, викрадення паролів тощо. Тому наразі спостерігається підвищена актуалізація досліджень у напрямі забезпечення кіберзахисту та розробки дієвих методів ведення протидії агресії, розробок нормативної бази з кібербезпеки та протидії кіберзлочинам.

Проблематика забезпечення кібербезпеки має трансдисциплінарний характер. Її досліджують фахівці технічних наук, а також фахівці у галузі соціології, психології, політології ін. Окреслену проблематику вивчають такі українські науковці: О. Дзьобань, О. Довгань, М. Єрема, Р. Калюжний, В. Ліпкан, Г. Почепцов, А. Тарасюк, В. Хорошко, Я. Чаплак, М. Шелест та ін. Водночас потребують ґрунтовних досліджень питання забезпечення кібербезпеки в умовах воєнного стану.

У законі України «Про основні засади забезпечення кібербезпеки України» поняття кібербезпеки визначається як «...захищеність життєво важливих інтересів людини і громадянина, суспільства та держави під час використання кіберпростору, за якої забезпечуються сталий розвиток інформаційного суспільства та цифрового комунікативного середовища, своєчасне виявлення, запобігання і нейтралізація реальних і потенційних загроз національній безпеці України у кіберпросторі» [5].

Детальніше зупинимось на питаннях кібербезпеки та протидії кіберзлочинам в умовах війни. З 2014 року зафіксовано цілу низку кібератак в державі. Зокрема у 2017 році встановлено потужну кібератаку на великі підприємства України (Національний банк України, державна енергетична компанія, аеропорт «Бориспіль», «Укрпошта», київський метрополітен, телеканали та ін.) вірусом Petya [6], що спричинила зупинку 1/3 українських

банків та 100 великих підприємств, та виведення з ладу більше 100 комп'ютерів [1] У 2022 році зазнав потужної атаки Укртелеком [2]. Також зафіксовано випадки невдалих хакерських спроб реалізації кіберзагроз з початку повномасштабного військового вторгнення в Україну.

Інтенсивне застосування інформаційних технологій полегшує діяльність економіки та державної інфраструктури, водночас ці сфери здатні потерпати від збільшення кількості кіберзлочинів.

В державі основними нормативними документами, що регулюють питання кібербезпеки та технічного захисту інформації є: Конституція України, закони України «Про основи Національної безпеки», «Про основні засади забезпечення кібербезпеки України», «Про інформацію», «Про державну таємницю», «Про захист інформації в інформаційно-телекомунікаційних системах», «Про наукову і науково-технічну експертизу» та ін., Конвенція Ради Європи «Про кіберзлочинність», Рішення ради національної безпеки і оборони України «Про Доктрину інформаційної безпеки України», «Про План реалізації Стратегії кібербезпеки України» та інші акти.

Згідно з Рішенням ради національної безпеки і оборони України «Про План реалізації Стратегії кібербезпеки України», яке уведене в дію Указом Президента України від 1 лютого 2022 року № 37/2022, кіберпростір визначено як один із ключових елементів воєнних дій. Основою кібероборони визначено кібервійська, які повинні забезпечувати ефективний захист критичної інформаційної інфраструктури, державних інформаційних ресурсів та інформації. Також цим нормативним документом визначено завершення до 2025 року імплементації в законодавство України положень Конвенції про кіберзлочинність [2].

Основними видами діяльності, що можуть бути інтенсивно застосовані в умовах воєнних дій у кіберпросторі є: кіберрозвідка, кібертероризм, кібершпигунство [5]. Також ч.1 ст.1 закону України «Про основні засади забезпечення кібербезпеки України» доповнено п. 22, 23, які стосуються системи активної протидії агресії у кіберпросторі та безпосередньо активної протидії агресії у кіберпросторі [4].

Уважаємо, що є позитивними й важливими зміни до Кримінального кодексу України (далі – ККУ) в умовах воєнного стану. Зазнала термінологічних, конструктивних змін ст. 361 ККУ. До неї також додано нові кваліфіковані юридичні склади. Значимим є те, що така ознака як вчинення злочину в умовах воєнного стану є кваліфікуючою тільки щодо кваліфікованих складів (ч. ч. 3, 4 ст. 361 ККУ).

Слід акцентувати увагу на тому, що внесеними змінами до ККУ посилено відповідальність за несанкціоноване втручання у роботу електронних систем

залежно від їхніх наслідків та передбачено покарання за кіберзлочини вчинені саме під час воєнного стану [4]. Згідно із законом України «Про внесення змін до Кримінального кодексу України щодо підвищення ефективності боротьби з кіберзлочинністю в умовах дії воєнного стану» не вважається несанкціонованим втручання в роботу низки інформаційно-комунікаційних систем у випадку, якщо втручання вчинено відповідно до Порядку пошуку та виявлення потенційних вразливостей таких систем чи мереж [4].

Можна стверджувати, що відбулося узаконення процедури Big Bounty, яке сприятиме оперативному нівелюванню проблем та підвищенню ефективності кіберзахисту інформаційних (автоматизованих), електронних комунікаційних, інформаційно-комунікаційних систем, електронних комунікаційних мереж.

Отже, проведений аналіз свідчить про те, що внесені зміни в українське законодавство спрямовані на посилення спроможностей із кіберзахисту в державі в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Ганжело Д. InDevLab: про безперервний аудит кібербезпеки. URL: <https://web.archive.org/web/20191116103047/https://delo.ua/business/dmitrij-ganzhelo-indevlab-o-nepreryvnom-audite-359668/>
2. Єрема М. Боротьба з кіберзлочинністю в умовах дії воєнного стану: Закон 2149-IX. ЮРЛІГА: URL: https://jurliga.ligazakon.net/analitics/210562_borotba-z-kberzlochinnstyu-v-umovakh-d-vonnogo-stanu-zakon2149-ix
3. Про План реалізації Стратегії кібербезпеки України : Рішення Ради національної безпеки і оборони України від 14 травня 2021 року. Указ Президента України від 26 серпня 2021 року № 447/2021. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/4472021-40013>
4. Про внесення змін до Кримінального кодексу України щодо підвищення ефективності боротьби з кіберзлочинністю в умовах дії воєнного стану: Закон України № 2149-IX від 24 березня 2022 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2149-20#Text>
5. Про основні засади забезпечення кібербезпеки України : Закон України від 05 жовтня 2017 р. № 2163-VIII. ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2163-19#Text>
6. Dearden L. Ukraine cyber attack: Chaos as national bank, state power provider and airport hit by hackers. URL: <https://web.archive.org/web/20170627140340/http://www.independent.co.uk/news/world/europe/ukraine-cyber-attack-hackers-national-bank-state-power-company-airport-rozenko-pavlo-cabinet-a7810471.html>

Лукомська Світлана Олексіївна,

кандидат психологічних наук,

старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології,

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0360-6484>

ПСИХОЛОГІЯ ДІТЕЙ, НАРОДЖЕНИХ ВІД ОКУПАНТІВ ТА КОЛАБОРАНТІВ

Натепер в Україні слід визнати факт високої ймовірності народження дітей від окупантів та місцевих колаборантів, надавати соціальну допомогу їхнім матерям на тому ж рівні, що і всім матерям України, власне вважати дитину громадянином України з усіма його правами та обов'язками. По суті, з усіх перерахованих вище способів допомоги дітям, народженим війною, актуальним нині є лише перший – надати матеріальну підтримку матерям дітей. Підтримку необхідно надавати таким чином, щоб не привертати до матерів і дітей негативної уваги; насамперед, не афішувати її. Всі інші ж потребують часу, але насамперед, завершення цієї війни.

Помста проти дітей, «народжених на війні» – у формі обзивання, нехтування чи жорстокого поводження – це спосіб спрямування образи, гніву та розчарування щодо минулих дій, вчинених ворогом. Діти, народжені війною, часто втілюють болючі спогади про громад, які постраждали від війни, особливо травмівними вони є для тих, хто зазнав тортур в полоні, у кого загинули рідні і друзі, чиїх рідних «здали» окупантами найближчі ж сусіди, а як свідчить досвід звільненої Київщини та Харківщини, таких людей дуже багато.

Втім, соціальний статус «дітей, народжених війною», базується на досвіді насильства і стигмі сорому їхніх матерів. Концепція трансформаційного правосуддя визнає, що надзвичайне насильство, пов'язане з формами масової жорстокості, неможливо відокремити від ширшого континууму та безперервності насильства, зумовлено війною. Тобто, власне війна, окупація є насильством, тому за взаємною згодою чи ні були стосунки, в результаті яких народилася дитина, її матір за будь-яких умов повинна визнаватися жертвою.

Насильство на війні є кумулятивним тобто таким, що чиниться систематично – прямо чи опосередковано – проти всіх мешканців країни-жертви у формі порушення права на честь і гідність, або доступу до необхідних засобів існування, чим довше триває окупація, тим більше насильство стає повсякденним явищем, а отже з часом і легітимізується. На прикладі зачаття та народження дитини від окупанта чи колаборанта це можна пояснити наступним чином: зачаття відбулося шляхом насильства – зґвалтування, примусу, згоди через обставини, через безвихідь, тобто і матір, і дитина однозначно є жертвами,

однак під час вагітності, якщо війна продовжувалася, насильство у житті матері стало повсякденною нормою, тому після народження дитини власне факт насильства ставав все менш болючим, а почасти й заперечувався не в останню чергу механізмами психологічного захисту.

Ідентичність «дітей, народжених війною» заперечується та політизована в багатьох постконфліктних ситуаціях (P. Weitsman 2008) [4]. З одного боку, їх особистість пов'язана зі статусом жертви їх матері, а з іншого – формується «патріархальною логікою», пов'язаною з ідентичністю батька, винуватця шкоди матері дитини та, швидше за все, спільноті-жертви, тобто громади, де проживають матір та її народжена на війні дитина.

У 2022 році Росія створила фільтраційні табори поблизу Маріуполя – в Мангуші, Безіменному, Козацькому та Нікольському. Є вони і в тилу угруповання «ДНР» – в Донецьку, Докучаєвську, Новоазовську, Старобешевому, Амвросіївці. Там людей перевіряють на прихильність до української влади чи причетність до української армії. Окупанти змусили пройти фільтрацію від 900 тисяч до 1,6 мільйона українців. Фільтраційні операції охоплюють обшук, позбавлення українських документів, тортури та розділення родин. Українських дітей часто відправляють на примусове усиновлення російськими сім'ями. Після фільтрації українців спроваджують або у депресивні регіони РФ, або в місця утримання на окупованих територіях. Нещодавно стало відомо, що понад тисячу вивезених з Маріуполя дітей вже усиновили в Тюмені, Іркутську, Кемерові та Алтайському краї. Про це повідомило Краснодарське управління з питань родини і дитинства в публікації «Малюки з Маріуполя шукають нові родини». В матеріалі, яке цитує nzl.media, йдеться про те, що понад 300 дітей зараз перебувають на тимчасовому утриманні у спеціалізованих закладах Краснодарського краю та буцімто «з нетерпінням чекають на знайомство зі своїми новими сім'ями». Окупанти не збираються повертати дітей попри те, що більшість з них мають батьків на територіях, підконтрольних Україні. Діти перебувають у тяжкому психологічному стані, налякані, сваряться між собою. Із 24 жовтня їх планують відправляти до шкіл, тобто про їхнє повернення додому навіть не йдеться. Окрім того, за інформацією Кримськотатарського ресурсного центру, окупанти поінформували директорів кримських шкіл, що «з метою захисту дітей від загрози, за рішенням адміністрації» дітей можуть евакуювати без погодження з батьками.

Натепер у практиці соціальної та психологічної допомоги «дітям, народженим війною» домінує підхід, орієнтований на того, хто вижив (*A Survivor Centred Approach*), натомість юридична допомога орієнтована на жертву насильства (*A Victim-Centred Approach*). Обидва підходи базуються насамперед на необхідності відновлення нарративної правди (в якому соціокультурному контексті відбулося зачаття, хто батько дитини, яким був перебіг вагітності,

який соціокультурний контекст був після народження дитини). Однак задля профілактики дискримінації поняття «жертва» стає неефективним, оскільки часто може позначати пасивність і відсутність волі, натомість факт того, що дитина вижила, робить її активним діячем свого життя, дозволяє вбудувати ідентичність «дитини, народженої війною» в цілісну особистісну ідентичність (A. Delić, P. Kuwert, 2017) [3]. Важливим елементом підходу, орієнтованого на того, хто вижив, є визнання насильства не як окремого акту згвалтування (стаття 152 Кримінального кодексу України), а як воєнного злочину, злочину проти людства чи геноциду згідно з міжнародним правом, перевищуючи тим самим кримінальне насильство.

Підхід, орієнтований на того, хто вижив, наголошує на життєвому досвіді та процесах, за допомогою яких людина пізнає та інтерпретує світ, наприклад, усвідомлює та називає шкоду, якої вона зазнала, вимагає різних форм відшкодування та позитивно уявляє своє майбутнє, інтегруючи в нього весь свій життєвий досвід. Визнання дітей, «народжених війною», як тих, хто вижив, у цьому сенсі означає постійний стан стійкості (життєстійкості та резилентності), в якому вони чинять опір і виживають, незважаючи на глибоко вкорінені структури насильства, які впливають, але не визначають їхні життя (J. Clark, 2021) [2]. Саме це підхід сприяє соціальному і психологічному відновленню дітей та їхніх матерів.

Ми визначаємо наступні способи психологічної допомоги дітям, народженим під час війни на окупованих територіях [1].

1. Надати матеріальну підтримку матерям дітей. Підтримку необхідно надавати таким чином, щоб не привертати до матерів і дітей негативної уваги; насамперед, не афішувати її.

2. Інформаційні кампанії для запобігання дискримінації. Інформаційні кампанії на місцевому рівні. Оскільки ця тема часто табуована, інформаційна кампанія спрямована на те, щоб вивести її у відкритий світ. Діти війни з інших країн можуть бути цінним ресурсом, щоб показати, наскільки ця проблема є глобальною і що діти війни по-іншому дивляться на неї, коли дорослішають.

3. Допомога у вимаганні аліментів від батьків. Це слід розглядати у зв'язку з першим пунктом. Якщо батька знайдуть і його попросять надати аліменти, це допоможе дитині та матері покращити матеріальну ситуацію.

4. Допомога у вимаганні компенсації від уряду. Якщо батька неможливо знайти, держава-агресор може нести матеріальну відповідальність за виховання дитини.

5. Допомога у розшуку батьків (і матерів) дітей війни. З'явилися кілька організацій, які надають допомогу у розшуку батьків дітей війни, в Україні така теж може бути створена.

На завершення ми хочемо навести слова 32-річної жінки зі звільненої від рашистів Харківщини: «Дотепер я намагаюся зрозуміти, чому вони це робили (гвалтували, змушували до сексуальних стосунків)? Логічно я не маю пояснення, хіба що цілковита безкарність – так може робити лише людина, яка впевнена, що може робити все, що хоче. Тому я дуже налякана. Я дуже боюся. Що я могла зробити щоб не вступати в ці стосунки? Нас ніхто не бачив, мене ніхто не міг захистити, а їхнє керівництво лише схвалювало всі звірства проти нас. Я звідси поїду, дитину буду виховувати, хто її батько спробую не розповісти, хоча все одно колись дізнається. Від цього мені ще страшніше».

Ймовірно, перед Україною постануть питання правового статусу дітей, вивезених окупантами в Росію (по суті викрадених), дітей, народжених в полоні, актуалізуються проблеми надання їм соціальної підтримки та психологічної допомоги. Однак ці діти однозначно будуть визнані «жертвами» війни, водночас про статус дітей від окупантів або колаборантів під час активної фази війни говорити ще зарано.

Список використаних джерел

1. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
2. Clark J.N. Beyond a 'survivor-centred approach' to conflict-related sexual violence? *International Affairs*. 2021. Vol. 97(4). P. 1067–1084.
3. Delić A., Kuwert P., Glaesmer H. Should the definition of the term «children born of war» and vulnerabilities of children from recent conflict and post-conflict settings be broadened. *Acta medica academica*. 2017. Vol. 46(1). P. 67–69.
4. Weitsman P.A. The Politics of Identity and Sexual Violence: A Review of Bosnia and Rwanda. *Human Rights Quarterly*. 2008. Vol. 30(3). P. 561–578.

Макарова Олена Павлівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри педагогіки та психології факультету № 3,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5480-5942>

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ БІОСУГЕСТИВНОЇ ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ

Психосоматичні розлади – це порушення функцій внутрішніх органів та систем організму людини, які обумовлені психогенним факторами. Психосоматичні захворювання характеризуються із систематичними скаргами особистості, які пов'язані з непропорційно інтенсивними та дезадаптивними відчуттями та поведінкою. При психосоматичних розладах, симптоми які характеризують хворобу, не є наслідком симуляції чи навмисними діями щодо їх демонстрації, вони можуть як супроводжувати наявні соматичні захворювання так і ні. Діагностичний висновок виносить лікар на основі анамнезу зі слів пацієнта, а інколи буває і так, що анамнез збирається зі слів родичів пацієнта. Лікування починається з формування довірливих взаємовідносин між лікарем та пацієнтом, що дозволяє уникнути гіпердіагностики.

Метод біосугестивної терапії спрямований на позбавлення людини психосоматичних розладів, допомагає відновити психологічний комфорт особистості. Він поєднує вербальне та невербальне навіювання в стані легкого трансу. Термін «біосугестивної терапія» містить два трактування: чугестії та біо. Сугестія (навіювання) – це психологічний процес, за допомогою якого відбувається вплив на віру, здійснюється переконання або бачення чогось без об'єктивних причин [3]. Сугестія – це пряме повідомлення, через яке особистість впливає на вірування, рішення, думки, судження, поведінку групи осіб чи іншої людини. Такий вплив не містить раціональної та фізичної аргументації [3]. Біо розуміється як застосування, під час терапевтичного сеансу, не лише сугестії, але й інших чинників: передачі клієнту метаінформації через голос; контакт долоні психолога з клієнтом, у груповій терапії відбувається індукція клієнта з членами групи тощо [3].

Метод біосугестивної терапії (БСТ) полягає у змінах невротичного шаблону людини на партерни гарного самопочуття. Тобто один негативний шаблон змінюємо на інший – позитивний.

Психосоматичні розлади мають певний цикл розвитку: людина починає відчувати, що з її здоров'ям щось негаразд, потім вона помічає, що одній й ті самі симптоми з'являються частіше, потім – відчуття невпевненості щодо хвороби, і

врешті – решт людина запевняє себе, що вона хворіє.

Завдання цього методу полягає в тому, щоб людина спочатку уявила себе здоровою, а потім це відчула. Зміна невротичного шаблону людини на патерн гарного самопочуття означає, що заявлений метод максимально дієвий. Але інколи буває й інший результат, коли відбулася зміна страху перед хворобою на патерн нейтрального до неї ставлення.

Існують два види розриву шаблонів: м'який та раптовий. М'який розрив шаблону складається з п'яти кроків: захоплення ініціативи; увага на «поганому» загалом; увага на «поганому» стосовно людини, яка звернулася за допомогою; увага на «хорошому»; ключова фраза. Раптовий розрив шаблону відбувається без підстроювання, відразу ж з виходом за межі форми.

Автором методу є лікар-психотерапевт О. Стражний. Він наголошує, що сеанси біосугестії – це каталізатор внутрішніх ресурсів організму людини. Після перших кількох сеансів у людини створюється ілюзія одужання і її організм позбавляється від соматичного неврозу [3].

Біосугестивна терапія – це терапевтичний сеанс, який являє собою електромагнітну хвильову програму. Терапевтичні фрази накладені на музику, записуються на картку пам'яті мобільного телефону або на флешку USB. Під час терапевтичної сесії вмикається запис, який потрапляє в нейрони головного мозку людини і вносить в організм корисні функції і корисні зміни.

Підводячи підсумки можемо наголосити, що сеанси БСЕ перш за все допомагають людям з певними психосоматичними порушеннями, що не викликані органічними змінами. Зрозуміло, що психолог не є лікарем, але він може скорегувати психіку людини, тілесні прояви хронічного напруження, прояви стресу та депресії.

Психосоматичні розлади є найбільш поширені порушення здоров'я людини. Методи корекції, таких порушень, умовно поділяють на три категорії: медикаментозна терапія; методи нетрадиційної медицини та психотерапія. Але автор методу та його послідовники стверджують, що він є досить дієвим. У чому ж переваги методу? По перше – він простий, безмедикаментозний та неінвазійний. По друге – він науково-обґрунтований і його дії зрозумілі. По третє – щоб досягти бажаного результату, людину яка звернулася за допомогою, не потрібно психологічно відкривати. Можемо зазначити, що переваг цього методу набагато більше, а його ефективність підтверджують більше, ніж дев'яносто відсотків людей, які його пройшли.

Список використаних джерел

1. Морально-психологічне забезпечення у Збройних силах України: підруч. у 2ч. Ч.1. / за заг. ред. В.В. Стасюка. Київ: НУОНУ, 2012. 682 с.

2. Тактична підготовка артилерійських підрозділів: підручник / П.Є. Трофименко, Ю.І. Пушкарьов, С.П. Латін. Суми: Сумський державний університет, 2012. 776 с.

3. Гозуватенко Г.О Особливості морально-психологічного забезпечення військ (сил) в умовах реорганізації збройних сил України. *Держава і армія*. Львів. НУ«ЛП». 2008. № 634. С. 187–190.

4. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній прикордонній службі України : наказ МВС України від 09 березня 2021 № 179. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0533-21#Text>

Медведкіна Анастасія Олександрівна,
здобувач вищої освіти першого рівня,
Харківський національний університет внутрішніх справ

Науковий керівник:
Макарова Олена Павлівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри педагогіки та психології факультету № 3,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5480-5942>

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сьогоднішня дійсність для України – це життя під час реальних воєнних дій. Буденністю для українців стало виживання в екстремальних (надзвичайних) умовах. Будь-яка екстремальна ситуація характеризується сукупністю умов і обставин, що виходять за рамки звичайних, ускладнюють або роблять неможливою життєдіяльність індивідів або соціальних груп, та вимагають від них мобілізації всіх фізичних та психічних можливостей. Тому часто подібні ситуації провокують виникнення гострих стресових реакцій у людей, які в них знаходяться.

Однак, це не означає, що кожна людина, яка потрапляє в екстремальну ситуацію починає відчувати стрес. Взагалі, стрес – це нормальна, природна реакція організму на певний подразник, який є потенційною загрозою для здоров'я та життя, та передбачає мобілізацію усіх ресурсів організму у відповідь. Однак, стрес, викликаний війною, вирізняється тим, що здебільшого його дія перевищує здатність людини адаптації до нього. Боротьба зі стресом насамперед передбачає припинення дії стресового чинника на організм. На жаль у стані війни, виконання цього пункту стає неможливим, тому необхідно враховувати цей факт при наданні психологічної допомоги.

Тобто, говорячи про наслідки впливу надзвичайної ситуації на психіку людини, важливо розмежовувати процес нормального переживання психічної травми (з подальшим відновленням після неї) та процес патологічний (веде до розвитку різноманітних патологічних станів, хронічних порушень та змін) [1].

Під час воєнних дій психіка людини перебуває у безперервному напруженні, адже постійно існує ризик втрати життя або здоров'я, що суперечить інстинкту виживання. Частими реакціями на стресові події є страх, паніка, ступор, апатія, агресія, почуття провини тощо. Навіть знаходячись у відносно безпечних місцях (бомбосховищах, підвалах) або за кордоном, завдяки різноманітним

інформаційним джерелам, українці стають очевидцями таких подій.

Концепція стресу почала розроблятися ще у 1936 році канадським фізіологом Гансом Сельє, який виокремив три стадії реагування організму на стресовий чинник:

– тривога (шок) – входження в ситуацію, передбачає процес мобілізації необхідних резервів;

– опір – характеризується успішним подоланням труднощів без будь-якої шкоди для здоров'я;

– виснаження – виникає внаслідок тривалого або інтенсивного напруження через неспроможність захисних механізмів, виявляється у вигляді зниження опору організму та рівня його пристосувальних можливостей.

Сучасними науковцями запропоновано багато варіантів позначення різних стадій стресу, однак за змістом всі вони описують адаптаційний механізм, який представляє собою реакцію організму на будь-які несприятливі подразники з його навколишнього оточення.

Під час подолання труднощів, викликаних стресогенними подіями у деяких людей можуть виникнути гострі стресові реакції. До них відносять [2]:

– психічний ступор, який характеризується різкою загальмованістю рухів або їх відсутністю. Люди у такому стані навіть попри смертельну небезпеку не можуть зрушити з місця, не спроможні вимовити жодного слова, виникає емоційний параліч (відчуття зникають, немає жодної емоційної реакції на навколишні події, повна байдужість), поводять себе як сторонні спостерігачі;

– психомоторне збудження являє собою прямо протилежний стан щодо психічного ступору і виявляється у безлічі зайвих, хаотичних, різких рухах, часто безцільних і безглузвих діях, ненормально гучній мові або підвищеній мовній активності (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглузді речі), може бути відсутня реакція на оточуючих (на зауваження, прохання, накази). При цьому, людина не помічає реальних шляхів виходу із ситуації і продовжує закликати про допомогу. Такий стан найчастіше різко припиняється і переходить у депресію або стан ступору;

– психічний транс передбачає звуження свідомості, появу явищ автоматизму у мовленні та діях, порушення відчуття часу та простору, втрату чутливості;

– реакції гострого лиха проявляються психологічними та соматичними симптомами – втрата сил, відчуття виснаження, емоційна відстороненість, сприйняття ситуації як нереальної (неможливої). Виокремлюють п'ять основних ознак: фізичне страждання, почуття провини, агресія, втрата поведінкових моделей, захопленість образом померлої близької людини. Тривалість нормальної реакції на лихо зумовлюється здатністю постраждалої особи

прийняти втрату;

– афективно-шокові реакції представлені різноманітними формами: психомоторне збудження, ступор і шок;

– істеричні психози проявляються у формі психогенних розладів свідомості. Можуть виникати затьмарення свідомості та поява фантазійних переживань.

Виникнення різного типу реакцій зумовлене цілим рядом різноманітних факторів: раптовість, інтенсивність та сила подразника, його тривалість та спрямованість, індивідуально-психологічні властивості самої людини (вік, життєвий досвід, рівень обізнаності, готовність до подібної ситуації, рівень стресостійкості, система цінностей та світогляд).

Підсумовуючи вищевикладене слід зазначити, що:

– екстремальна ситуація створює такі умови, що потребують специфічних навичок і способів поведінки для виживання у них, які не можна вважати нормальними та загальноприйнятими у звичайний час;

– основою нейтралізації наслідків будь-якої стресової реакції є розуміння того, що вона є наслідком ситуації, в якій нормальний індивід зіткнувся з ненормальною ситуацією;

– відмінності у реакціях людини в умовах стресової ситуації зумовлюються специфікою самої ситуації та індивідуально-психологічними характеристиками цієї людини.

Список використаних джерел

1. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Харків: Право, 2014. 584 с.

2. Суакиасян С.Г., Тадевосян А.С., Чшмаритян С.С., Манасян Н.Г. Стрес и постстресові розлади: особистість і суспільств. Єреван: Асогик, 2003. 348 с.

Маковський Артем Олегович,

*доктор філософії за спеціальністю Психологія,
старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних
дисциплін факультету забезпечення оперативно-службової діяльності,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2903-3351>*

ЗАЛУЧЕННЯ ВІЙСЬКОВИХ КАПЕЛАНІВ ДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЗАХИСНИКАМ УКРАЇНИ

У зв'язку з активними бойовими діями на території України, що розпочалися у лютому 2022 року, як ніколи актуальним є питання збереження психічного здоров'я захисників України. Пошук нових підходів та залучення нових суб'єктів збереження психічного здоров'я бійців, дозволить у перспективі зменшити кількість комбатантів, що матимуть проблеми з психічним здоров'ям.

Історичний та закордонний досвід вказує на те, що військово-політичним керівництвом багатьох країн світу військові капелани інтегровані у загальну структуру морально-психологічного забезпечення та ідеологічної роботи з особовим складом збройних формувань. Низка досліджень підтверджує актуальність питання залучення військових капеланів, як самостійно, так і у взаємодії з медичним персоналом, та з психологами до процесу збереження психічного здоров'я комбатантів. У арміях країн членів-НАТО військові капелани постають одними з основних фахівців з питання збереження психічного здоров'я комбатантів.

Проаналізувавши український досвід залучення військових капеланів до процесу надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних сил України, Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України, Державної спеціальної служби транспорту тощо. Зауважимо, що нині не вироблено єдиних сталих підходів та механізмів щодо розуміння керівництвом військових підрозділів ролі та місця військових капеланів у системі морально-психологічного забезпечення особового складу складових сектору безпеки та оборони України. Так, до прикладу:

– у підрозділах Національної гвардії України практикується залучення військових капеланів до складу мобільних груп психологічної підтримки, які працюють з військовослужбовцями, що виконують військові обов'язки за межами пунктів постійної дислокації [1];

– у Збройних силах України практикується залучають військових капеланів до заходів психологічної декомпресії бійців, що прибули з зони активних бойових дій [2];

– в Державній прикордонній службі України військові капелани беруть участь у психогігієнічних та психопросвітницьких заходах з особовим складом військових частин, органів і підрозділів охорони державного кордону [3];

– значний досвід у питанні надання психологічної допомоги воїнам напрацьовано капеланами волонтерських організацій.

Отже, дослідивши особливості професійної діяльності військових капеланів України можна стверджувати, що не дивлячись на здобутий з 2014 року практичний досвід, вона залишається на стадії розвитку. Сьогодні відбувається реформування законодавства і становлення інституту військового капеланства. Але не зважаючи на низький рівень психологічної культури, та невоцерковлення значної частини сьогоднішніх військовослужбовців, потреба і запит на роботу військових капеланів з кожним роком все збільшується і збільшується, особливо у військових підрозділах які виконують бойові завдання на лінії фронту та перебувають у постійних екстремальних умовах.

Тому ми вважаємо, що під час професійної підготовки та підвищення кваліфікації військовими капеланами, яка з початку 2023 року здійснюється на постійній основі у Національному університеті імені Тараса Шевченка необхідно посилювати психологічну складову їх підготовки та враховувати наявний передовий досвід. Таким чином розгляд військового капелана як окремого суб'єкта надання психологічної допомоги захисникам України сприятиме не лише збереженню психічного здоров'я комбатантів, але й реалізації «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки».

Список використаних джерел

1. Як працює мобільна група психологічної підтримки. *НОВИНАРНЯ*: веб-сайт. URL: <https://novynarnia.com/2019/03/09/yak-pratsyuye-mobilna-grupa-psiologichnoyi-pidtrimki-v-oos/>

2. У Міноборони розповіли про запуск капеланської служби ЗСУ. *УНІАН*: веб-сайт. URL: <https://www.unian.ua/war/u-minoboroni-rozprovili-pro-zapusk-kapelanskoji-sluzhbi-zsu-novini-vtorgnennya-rosiji-v-ukrajinu-11922981.html>

3. Маковський А. Емпіричне дослідження особливостей психологічного супроводу професійної діяльності прикордонників засобами душпастирства військових капеланів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 12. С. 171-187. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/12_2022/20.pdf

4. Капелан-волонтер Іван Ісайович: З військовими мало бути поруч. З ними треба жити, їсти, вдихати порох. *УНІАН*: веб-сайт. URL: <https://www.unian.ua/society/kapelan-volonter-iz-zakarpattya-ivan-isayovich-rozpoviv-pro-rol-kapelana-i-bogosluzhinnya-na-viyni-12294204.html>

Марченко Ольга Геннадіївна,

*доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри соціології та психології факультету № 6,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1007-9560>*

Іванов Сергій Олександрович

*здобувач вищої освіти другого рівня,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7779-8653>*

ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ФАХІВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Сьогодні всі громадяни нашої держави знаходяться у зтяжненому стресовому стані. Деякі знайшли у собі сили і пристосувались до нових реалій, а хтось ще й досі не вірить у те, що відбувається. Звичайно, і у довоєнний час кожна людина щоденно у побуті стикалась зі стресовими подіями, але зараз цей вплив подвоївся.

Станом на сьогодні в Україні продовжується війна, яку розв'язала рф. Обстріли населених пунктів, жорстокість до мирних громадян з боку агресора, мародерство справляють негативний психологічний вплив на громадян. Найбільш суттєві внутрішні навантаження переживають фахівці сектору безпеки і оборони України, які виконують службові завдання в умовах реальних бойових дій. Ці психологічні навантаження можуть руйнувати поведінку, призводити до розладів адаптації та інших негативних наслідків особового складу.

Спробуємо класифікувати можливі негативні наслідки у психічному стані силовиків:

- психофізіологічні (погіршення самопочуття, психосоматичні розлади);
- поведінкові (різка зміна мотивації діяльності, стратегії поведінки, погіршення стосунків з оточуючими, родиною);
- емоційні (невмотивована агресія, збудливість, підвищення чутливості);
- когнітивні (трансформація картини світу, наявність ірраціональних, травматичних думок тощо) [1, с. 10].

Зазначені зміни не тільки знижують психологічну готовність особового складу до виконання службових завдань, але й загрожують стану психічного здоров'я, котре є найважливішим компонентом здоров'я особи як повного фізичного, духовного, розумового та соціального благополуччя, гармонійного

розвитку фізичних і духовних сил, відсутності психічних розладів і форм інвалідності. За принципом єдності організму та особистості здорова людина здатна до саморегуляції та врівноваженої взаємодії всіх органів. Зрозуміло, що здоров'я є головною цінністю людини, передумовою для повноцінної участі у всіх видах суспільної діяльності [2, с. 65].

Для зміцнення психічного здоров'я представників сектору безпеки і оборони України актуальні дії з психологічного відновлення особового складу підрозділів і частин. У свою чергу психологічне відновлення є складовою їхньої психологічної реабілітації. Психологічне відновлення представників сектору безпеки та оборони передбачає комплекс заходів, які здійснюються в період прибуття силовиків до пункту постійної дислокації військового підрозділу після виконання завдання за призначенням із зони бойових дій.

За планом заходів з організації психологічного відновлення передбачається соціально-психологічне обстеження всіх силовиків з виявлення ознак посттравматичного стресового розладу (ПТСР). За наслідками діагностування здійснюється сортування особового складу за ступенем психологічного стану для надання та здійснення заходів психологічної допомоги та реабілітації.

Так, якщо спостерігаються невеликі відхилення, то психологічне відновлення обмежується короткочасною роботою психолога (3-5 діб). Форми (індивідуальна або групова) та методи психологічної корекції залежать від індивідуальних особливостей військовослужбовців, психотравмуючої ситуації, її впливу та наслідків. Крім штатних офіцерів-психологів, до виконання завдань психологічного відновлення можуть залучатися психологи громадських (волонтерських) організацій.

Відхилення психічного стану силовика від норми на середньому рівні потребує посиленої психологічної уваги, тривалого спостереження та проведення тривалих психокорекційних заходів у межах підрозділу або психологічна реабілітація за рахунок коштів соціальних служб органів місцевого самоуправління. Якщо силовик має первинні ознаки ПТСР, гострого стресу, кризового психоемоційного стану, то він потребує обов'язкової медико-психологічної реабілітації. За визначенням фахівців, психологічна реабілітація передбачає комплекс заходів з метою збереження, відновлення або компенсації порушених психічних функцій, якостей, особистого та соціального статусу особи, сприяння психосоціальній адаптації до травмуючих, загрозливих, кризових, екстремальних обставин.

Тож, фахівці сектору безпеки та оборони, які перебували та перебувають у зоні бойових дій, потребують обов'язкових психологічних відновлення або реабілітації залежно від ступеню психотравматизації. Психологічна допомога

сприяє профілактиці психологічних розладів силовиків, відновленню їхньої боєздатності та в майбутньому – сприянню реадаптації до умов мирного життя.

Список використаних джерел

1. Кудренко О.В., Жалюк С.М. Організація психологічного відновлення військовослужбовців: *Сучасна війна: гуманітарний аспект*: матер. наук.-практ. конф. Харківського національного університету Повітряних Сил. (31 травня – 1 червня 2018 р., м. Харків). Харків: ХНУПС імені Івана Кожедуба, 2018. С. 10–12.

2. Цирковникова І.С. Особливості надання первинної психологічної допомоги під час бойових дій. *Proceedings Scientific and pedagogical «Application of web-technologies in the system of training of teachers and psychologist»* (February 27 – April 9, 2023. Riga, the Republic of Latvia). Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2023. P. 65–69.

Марченко Ольга Геннадіївна,
доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри соціології та психології факультету № 6,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1007-9560>

Семенченко Юрій Володимирович,
здобувач вищої освіти другого рівня,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4565-7060>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Проблема вторинного травматичного стресу є актуальною для співробітників Національної поліції України, рятувальників аварійно-рятувальної служби, військовослужбовців, медичних працівників, інших фахівців сектору безпеки та оборони, які працюють у життєво небезпечних екстремальних умовах і несуть високу відповідальність за життя та здоров'я інших людей [2, с. 13-14]. Особливої актуальності ця проблема набула в період агресивної війни, яку РФія розв'язала проти України.

Науковці зазначають, що, окрім посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який є наслідком перебування в бойових умовах, у період реадaptaції до умов мирного життя (навіть у період короткочасної відпустки) у фахівців сектору безпеки та оборони часто формується вторинний травматичний стрес (ВТС).

Щоб з'ясувати сутність поняття ВТС, уточнимо дефініцію стресу. Стрес – це реакція людини на емоційні та фізичні чинники, які запускають в організмі відповідні типи механізмів. Залежно від виду стресора і характеру його впливу на організм і особистість виділяють різні види стресу. За найбільш загальною класифікацією розрізняють стрес психологічний і стрес фізіологічний. У свою чергу психологічний стрес підрозділяється на стрес інформаційний і стрес емоційний. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли суб'єкт не справляється з завданням, не встигає приймати вірні рішення. Емоційний стрес з'являється в ситуаціях загрози, небезпеки тощо. Різні форми емоційного стресу (імпульсивна, гальмова, генералізована) призводять до змін у перебігу психічних процесів, емоційних зрушень, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушень рухової та мовної поведінки.

Дія емоційного стресу розгортається за алгоритмом:

1) після впливу стресора імпульс від кори головного мозку поступає в

гіпоталамус (центр емоцій);

2) реакція нервової системи;

3) активація гормонів, найважливішими з яких є кортизол та адреналін, які виробляються наднирниками [4, с. 511].

Виникнення ВТС пов'язане з так званим синдромом «емоційного вигорання» (СЕВ), хоча й не є його повним аналогом. Як правило, цей синдром спричинений несприйняттям і нерозумінням психічного стану і потреб людини друзями, знайомими, які не мали досвіду участі в бойових діях, бюрократичною системою в органах влади, соціальних і медичних закладах, банківських установах.

Основні прояви ВТС аналогічні класичним симптомам ПТСР, а саме:

1) повторне переживання травматичної події в сновидіннях або спогадах;

2) уникнення ситуацій, думок і вражень, які так чи інакше пов'язані з травматичною ситуацією, і як наслідок – запобігання участі в певних видах діяльності;

3) постійне збудження, розлади сну, труднощі концентрації уваги.

У такому стані учасники (ветерани) бойових дій переживають безсилля, розпач, відчай. Вони обмежено, звужено, занадто емоційно сприймають ситуацію навколо себе (тунельне бачення), агресивно реагують на поведінку оточуючих, відчувають гостру образу та непереборне почуття помсти своїм кривдникам, тим, хто їх не розуміє та не підтримує [3, с. 10].

Зазначені симптоми виникають безпосередньо після зіткнення із стресором, причому наявність їх вважається природною протягом 30 днів після травмуючої події. Якщо зазначені прояви тривають довше, це говорить про можливі прояви вторинного травматичного стресового розладу.

Як свідчать результати досліджень Є. Гриневич [1; 2], якщо активно не втручатися в розвиток ПТСР, ВТС і СЕВ, то мимовільного поліпшення стану не відбувається. Дослідниця зазначає, що профілактика СЕВ фахівців сектору безпеки та оборони набуває характерних рис на різних етапах її проведення. Так, метою первинної профілактики СЕВ є запобігання несприятливих функціональних змін в організмі, збереження й підвищення психологічної стійкості та психофізіологічних резервів організму. Первинна профілактика СЕВ проводиться безпосередньо в умовах екстремальної ситуації комунікативними та організаційно-діяльнісними методами. Слід відзначити необхідність простоти, доступності, ефективності методів первинної профілактики СЕВ, відсутність небажаних побічних наслідків. Поширеними методами первинної профілактики ВТС є розвиток навичок боротьби із стресом (кризовий дебрифінг, застосування навичок контролю власних емоційних станів, фізичний сон, регулярний відпочинок та ін.), навчання технікам релаксації, набуття

навичок проведення специфічних інтерв'ю (бесіди з «важкими», смертельно хворими, повідомлення поганих новин), хобі (спорт, культура, природа), фрустраційна профілактика та ін.

Заходи вторинної профілактики здійснюють в разі потреби з метою відновлення резервних можливостей і працездатності людини, а також терапії СЕВ (після напруженої професійної діяльності, вкрай небезпечної специфіки умов її виконання, індивідуальних особливостей). У разі запобігання СЕВ необхідно використовувати весь спектр санаторно-профілактичних заходів для скорішого відновлення резервних можливостей організму, працездатності, адаптації до умов мирного життя учасників бойових дій: використання клімато-, психо-, фітотерапії, дієтичного харчування, різних видів фізичної культури, масажу, голкорексфлексотерапії, гіпербаричної оксигенації, повітряно-теплових процедур, дії імпульсним електричним струмом, електросон, психофармакотерапія (антидепресанти, транквілізатори, β -адреноблокатори, снодійні засоби тощо). Обов'язковими є також такі засоби психотерапії, як-от: когнітивно-біхевіоральна, техніки релаксації, інтегративна для необхідного усвідомлення особистісних проблем, перебудова мислення (переоцінка життєвих цілей, формування позитивного погляду на події майбутнього) [2].

Тож, у своєму дослідженні ми зробили спробу визначити симптоми вторинного травматичного стресового розладу фахівців сектору безпеки та оборони, професійна діяльність яких перебігає в екстремальних умовах. Систематизовані засоби первинної та вторинної профілактики та запобігання ВТС як наслідку СЕВ.

Список використаних джерел

1. Гриневич Є.Г. Маркери і діагностика реакцій дезадаптації у рятувальників аварійно-рятувальних служб. *Український вісник психоневрології*. 2007. Т. 15. Вип. 4 (53). С. 34–49.
2. Гриневич Є.Г. Психопрофілактика вторинного травматичного стресу в осіб, що працюють в екстремальних умовах. *Клінічна психіатрія і психофармакотерапія*. 2014. Т. 18. № 4 (69). С. 13–17.
3. Кудренко О.В., Жалюк С.М. Організація психологічного відновлення військовослужбовців. *Сучасна війна: гуманітарний аспект*: матер. наук.-практ. конф. Харківського національного університету Повітряних Сил (31 травня – 1 червня 2018 р., м. Харків). Харків: ХНУПС імені Івана Кожедуба, 2018. С. 10–12.
4. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

Мельник Оксана Андріївна,

*доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
доцент кафедри загальної психології факультету психології,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8652-6833>*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У ПЕВНИХ ОБСТАВИНАХ

Поняття психічного стану відноситься до базових понять психології. Особливість динаміки змін психічних станів людини відображає всю складність суб'єктивного. На рівні психічних станів відбувається інтеграція різнорівневих і різномодальних компонентів психіки. На сьогодні недостатня кількість якісних наукових досліджень з цієї проблематики свідчить, що це явище відноситься до перспективної тематики наукових пошуків [1].

Актуальним на сьогодні постає питання щодо використання доцільних психокорекційних заходів в роботі з психічними станами. Інтерес до цієї проблеми обумовлений певними обставинами. По-перше, зростаючою увагою до змін психічних станів і поведінки людини в екстремальних умовах (стихійні лиха, катастрофи, насильницькі акти, бойові дії та ліквідація їх наслідків). По-друге, збільшення напруженості та нестабільності у соціумі. По-третє, негативний досвід, здобутий в різних сферах діяльності. Дії вказаних обставин здатні спричинити негативний вплив на психічні стани людини. І тому задля усунення цих негативних впливів визнається необхідність і важливість проведення психокорекційних процедур з акцентом на емоційно-вольову сферу людини.

Найбільш характерним психічним станом, який розвивається під впливом негативних обставин є стрес. Термін «стрес» поєднує широке коло питань, які пов'язані з зародженням, проявом і наслідками негативних впливів загрозливих ситуацій і зовнішнього середовища. Насамперед, стрес – це реакція організму на адаптацію до кризових життєвих ситуацій. Ця реакція одразу відображається на психосоматиці людини. Чим сильнішим є стрес, тим яскравіше проявляється психосоматика [2].

В загальному вигляді види стресів можна представити таким чином:

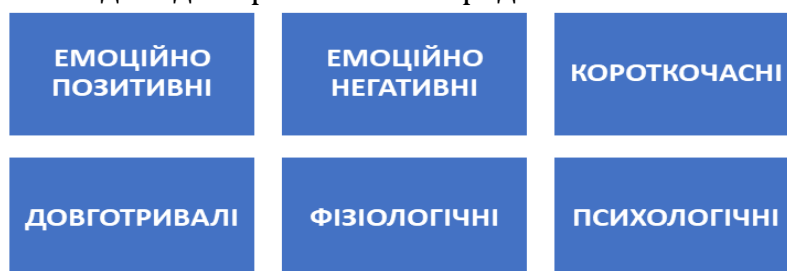


Рис. 1. Види стресів

У випадку переживання людиною емоційно позитивного стресу (радісні події) стресова ситуація є нетривалою і контрольованою. Проте відомі факти, коли сильні позитивні емоції у людей зі слабким здоров'ям призводили до серйозних наслідків. Для короткочасного стресу характерна неочікуваність і швидкість; крайній ступінь – шок. Натомість довготривалий стрес виникає внаслідок багаточисленних факторів, які постійно діють на людину. Фізіологічний стрес є наслідком прямого впливу на організм різних негативних факторів (біль, голод, перенавантаження, спрага, спека, холод). Психологічний стрес викликають фактори, котрі діють своїм сигнальним значенням. Саме тому при психологічній роботі зі стресами психолог повинен мати ґрунтовні знання про його види, причини, специфіку впливу та розпізнавати, так би мовити «масштаб вже завданих і можливих збитків». Переживання людиною стресу довгий час або достатньо часто його переживання здатне назавжди залишити негативний слід на окремі прояви психічного.

В психологічній практиці ефективно зарекомендував себе напрям по керуванню емоціями завдяки створенню умов життя і діяльності, що дозволяють не доводити себе до граничних емоційних станів. Мається на увазі керування екстенсивною складовою загальної емоційності – емоціогенними ситуаціями.

Одним із психологічних прийомів можна зазначити розподіл емоцій. Його сенс полягає у розширенні кола емоційних ситуацій, що призводить до зниження інтенсивності емоцій в кожній з них. Необхідність у свідомому розподілі емоцій виникає при надмірній концентрації переживань людини. Нездатність розподіляти емоції може призводити до суттєвого погіршення здоров'я.

Розподіл емоцій відбувається в результаті розширення інформації і кола спілкування. Інформація про нові для людини об'єкти необхідна для формування нових ставлень, котрі перетворюють нетральні ситуації в емоціональні. Розширення кола спілкування виконує ту ж функцію, оскільки нові соціальні і психологічні контакти дозволяють людині знайти більш широку сферу прояву своїх почуттів.

Конструктивним можна визнати й інший психологічний прийом – зосередження. Цей прийом є необхідним у тих обставинах, коли умови діяльності вимагають повної концентрації емоцій на чомусь одному, що має вирішальне значення у визначений період життя людини. У даному випадку людина свідомо виключає зі сфери своєї активності низку емоціогенних ситуацій, щоб підвищити інтенсивність емоцій в тих ситуаціях, які є для неї найбільш важливими.

Ефективним психологічним прийомом є також і переключення. Суть прийому полягає у перенесенні переживань з емоціогенних ситуацій на нейтральні. При деструктивних емоціях необхідна тимчасова заміна реальних ситуацій ілюзорними або соціально незначними. В разі, якщо конструктивні емоції концентровані на

дрібницях, ілюзорних об'єктах, то необхідним видається переключення на ситуації, які мають підвищену соціальну і культурну цінність.

Психологічна робота з негативними психічними станами, переживаннями людини також має включати вольовий аспект. Будь-яка довільна дія вимагає для свого здійснення певного, хоча б мінімального вольового зусилля. Вольове зусилля переживається як особливий внутрішній стан, що пов'язаний з подоланням тих або інших труднощів. Наявність труднощів є обов'язковою, необхідною умовою для прояву вольового зусилля. Коли людина діє, не зустрічаючи навіть найнезначніших перешкод, у неї, відповідно, відсутній внутрішній стан зусилля. Величина або ступінь вольових зусиль, характеризується тими труднощами, котрі долаються за їх допомогою.

Психологічна особливість вольових зусиль полягає у наступному:

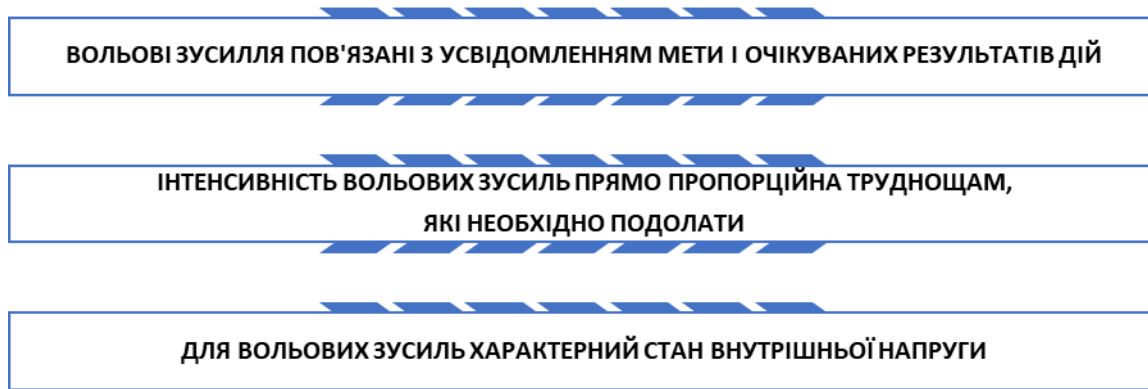


Рис. 2. Психологічна характеристика вольових зусиль

В процесі проведення психокорекційної роботи психолог повинен взяти за основу один із законів психіки про наявність чіткої спрямованості й опредметнення вольових та емоційних проявів.

Список використаних джерел

1. Мельник О.А. Важливість та проблемність розуміння психічних станів. *Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України*: матеріали VIII всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 30 листопада 2022 року). Харків: Національна академія НГУ, 2022. С. 121–123.
2. Selye H. *Stress without Distress*. London: Hodder & Stoughton Ltd, 1977. 148 p.

Мілорадова Наталя Едуардівна,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки та психології факультету №3,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0716-9736>

Невинна Віра Іванівна,
психолог-методист,
комунальний заклад «Богодухівський ліцей №1»
Богодухівської міської ради
Богодухівського району Харківської області

РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Проблема перебування людини у складних життєвих ситуаціях є надзвичайно актуальною в умовах повномасштабної військової агресії РФ проти України. Життєстійкість – важливий ресурс під час війни. Тому розуміння особливостей та можливостей розвитку життєстійкої поведінки особистості є складовою подолання наслідків впливу психотравмуючих ситуацій.

Феномен життєстійкості (*hardiness*) і його значення для людини вперше описав американський психолог С. Мадді. Науковець розглядав цей феномен з точки зору цілісного підходу до особистості, підкреслюючи що, життєстійкість – це особистісна характеристика, що виступає загальною мірою психічного здоров'я людини і відображає її психологічну живучість і розширену ефективність, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних ситуацій. Згідно його концепції, життєстійкість не є вродженою властивістю особистості, а формується протягом життя. За С. Мадді життєстійкість складається з трьох компонентів: включеність, контроль та прийняття ризику [5].

Перша складова (включеність) – це характеристика ставлення людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка дає сили та мотивує її до самореалізації; дає можливість відчувати себе значущою, цінною та спроможною включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність різноманітних стрес факторів. Другий компонент контроль за обставинами організує пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, в протипагу впаданню в стан безпорадності та пасивності. Сутність третьої складової життєстійкості – «прийняття ризику» полягає у сприйнятті особистістю життєвих подій та проблем як виклику і можливостям пройти випробування особисто для себе через відкритість до оточуючого середовища та суспільства в цілому.

Ґрунтовний аналіз змісту життєстійкості надали Т. Титаренко, Т. Ларіна [4]. Наголошуючи на тому, що життєстійкість – це досить складне та неоднозначне поняття, вони підкресливали що воно включає:

- здатність людини витримувати всі складності життя та успішно протистояти життєвим проблемам і труднощам;
- здатність людини долати труднощі і перешкоди, виходячи з них більш сильною і досвідченою;
- вміння конструктивно реагувати на зміни, перебудовуватися і постійно позитивно змінюватися, саморозвиватися;
- спосіб виживання, максимальна мобілізація в екстремальних умовах, в ситуації, коли існує пряма загроза життю людини або життю її близьких;
- особистісна риса, що визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії;
- особистісний потенціал ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах;
- здатність людини відновлюватись фізично та психічно, тобто не тільки виживати у складних ситуаціях, а розвивати відповідні здібності для реалізації актуальних життєвих завдань та соціальних функцій.

На сьогодні більшість науковців розглядають життєстійкість як інтегральну якість особистості, яка визначає адекватну самооцінку, стійкість «Я-концепції», психологічну зрілість та особистісний потенціал ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах [2].

Як вже підкреслювалося у попередніх публікаціях [1; 2], ми пропонуємо розробити комплексну програму щодо розвитку життєстійкості особистості, в основу якої покладено принцип *контрольованої екстремальності*, а метою є розвиток *життєстійкої поведінки* в особистому і професійному просторі людини.

Контрольована екстремальність – це створення в межах освітнього середовища умов поступового збільшення фізичного та психічного навантаження з обов'язковими контрольовано-підтримуючо-корегуючими процедурами. Цей принцип базується на розумінні сутності виникаючої екстремальної ситуації як нової дійсності, яка принципово відрізняється від буденності та потребує опанування нових знань та навичок. Ситуація розглядається не як перешкода розвитку, а як поштовх до нього та зона особистого зростання.

Життєстійка поведінка розуміється нами як спосіб виживання в різноманітних життєвих ситуаціях. Життєстійка людина спрямована на зміну зовнішніх і внутрішніх умов через особистісну трансформацію та самовдосконалення.

Життєстійкість формується протягом життя, тому створення сприятливих умов існування, навчання та розвитку кожної особистості є основою розвитку життєстійкої поведінки. Тобто освітнє середовище має бути емоційно насиченим, мотивуючим особистість до здобуття знань, пошук правильної відповіді та шляху вирішення проблеми й знаходження і застосування відповідних копінг стратегій при зіткненні із стресовою ситуацією. Відповідні цілі повинні панувати і у родинному вихованні. Як зазначає Т. Ларіна у своїх дослідженнях [4], щоб в дитини сформувалась небайдужість, включеність у життя та залученість, відносини з батьками мають давати їй переживання прийняття та підтримки, задовольняти її потребу у безпеці та любові, створювати умови для реалізації її потенціалу. Взаємини дитини зі світом неодмінно повинні включати завдання, які успішно вирішуються нею при планомірному докладанні зусиль. Батькам треба спрямовувати дитину на вирішення завдань, які є складнішими за ті, що вона вирішує з легкістю, тобто формувати мотивацію досягнення та прагнення успіху. У житті дитини повинні бути зміни, що мають розумітимися нею як різнобарвність середовища, а не як загроза чи хаос, що є підґрунтям для формування уявлення про розмаїтість середовища.

Тобто, сформована ще в дитинстві життєстійкість є умовою формування такого стилю життя, який ґрунтується на усвідомленні та перетворенні власного досвіду та побудові на цій основі особистісних стратегій життєстійкості.

Програма розвитку життєстійкості особистості повинна включати:

- підготовку до розуміння сутності, особливостей, причин виникнення та наслідків різноманітних психотравмівних ситуацій (картування проблеми);
- вміння бачити та вирізняти небезпеку. Здатність оптимально оцінювати життєві труднощі сприяє переусвідомленню складної ситуації, отриманню нового її розуміння, розширенню власних життєвих контекстів та переведенню цієї ситуації в особистісний досвід;
- знаходження шляхів адекватного реагування на ситуацію та найменш безпечних варіантів рішень;
- вміння отримувати та використовувати результати розв'язання важкої ситуації як плацдарм для побудови нових особистісних стратегій життєстійкості.

Доцільно виокремити такі складові програми:

1. Активізація потреби особистості в самопізнанні, повному і точному уявленню про себе як індивідуальності; розвиток здатності до особистісної рефлексії та формування рефлексивної культури особистості; формування та підтримання розвинутого позитивного самоствавлення, за рахунок зрілих стратегій захисту самоствавлення [3].

2. Розвиток здатності особистості сприймати та оцінювати життєві ситуації та виникаючі зміни як менш стресові (розвиток когнітивних ресурсів). Досягнення

більш глибоко розуміння складних життєвих і стресових ситуацій та стереотипних форм власної долаючої поведінки в них.

3. Формування навичок усвідомленого використання трансформаційних стратегій долаючої поведінки при вирішенні складних та стресових ситуацій.

4. Підвищення відповідальності щодо власного здоров'я та психологічного благополуччя. Розвиток розуміння необхідності турбуватися про власне здоров'я та включатися у підтримуючу соціальну взаємодію, що є передумовою формування екзистенційно ефективних способів опанування труднощів. Оволодіння здоров'язберігаючими техніками.

5. Формування навичок самоефективності: позитивного самосприйняття, розуміння та визначення власних успіхів в діяльності, спостереження за позитивними діями та успішним виконанням діяльності інших.

6. Розвиток умінь адекватного та ефективного цілепокладання з урахуванням особистісних потреб, можливостей, умов та досвіду.

7. Розвиток вольової саморегуляції та мотивації до трансформаційного опанування через виконання практичних завдань з використанням різноманітних тренажерів під час тренінгів професійної або особистісної спрямованості з урахуванням викликів воєнного часу.

8. Розвиток особистісної компетентності, впевненості у своїх можливостях та спрямованості на пошук соціальної підтримки.

9. Розвиток професійної компетентності, шляхом інтеріоризації теоретичних знань у практичний досвід.

Таким чином розвинена життєстійкість є ресурсом подолання життєвих труднощів в умовах війни. Використання принципу контрольованої екстремальності сприятиме розвитку навичок знаходження та побудови особистісних стратегій виходу та подолання наслідків психотравмівних подій на основі переосмислення та переоцінки отриманого досвіду.

Список використаних джерел

1. Доценко В.В., Мілорадова Н.Е. Особливості розвитку життєстійкості працівників поліції в умовах воєнного стану. URL: http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/23812/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%BA%D1%81_%D1%80%D0%B5%D0%B4_02.06.23_p062-067.pdf

2. Мілорадова Н.Е. Ресурсозберігаючі технології як складова формування життєстійкості працівників поліції. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану* : зб. наук. пр. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». Вінниця : ХНУВС, 2023. С. 113–115.

3. Сердюк Л.З, Купреєва О.І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості.* Вип. 15. Київ: 2017. С. 481–491.

4. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ: Марич, 2009. 76 с.

5. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology.* 2004. Apr. 44. P. 279–298.

Морозов Олександр Михайлович,

*доктор медичних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України,
почесний академік Національної академії педагогічних наук України,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9847-3695>*

Морозова Тетяна Романівна,

*доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
Президент громадської організації
«Всеукраїнська асоціація поліграфологів»,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0182-463X>*

Бараннік Валерій Анатолійович,

кандидат психологічних наук, доцент

ПРОФЕСІЙНІ РИЗИКИ ОПЕРАТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У сучасній психологічній літературі терміну «ризик» відповідають три основні взаємопов'язані значення: ризик як міра очікуваного неблагополуччя при неуспіху в діяльності, зумовлена поєднанням ймовірності неуспіху та ступеня несприятливих наслідків у цьому випадку; ризик як дія, виконання якої ставить під загрозу задоволення якоїсь досить важливої потреби, або ж загрожує суб'єкту втратою (травмою, шкодою, поразкою); ризик як ситуація вибору між двома (чи більше) можливими варіантами дій, результат якого проблематичний і пов'язаний з можливими несприятливими наслідками.

У професійній діяльності ризик виконує захисну, аналітичну, інноваційну та регулятивну функції. Захисна функція ризику полягає у формуванні терпимого, зваженого ставлення до можливих невдач. Аналітична функція передбачає аналіз усіх можливих альтернативних варіантів рішень і вибір з них найбільш ефективних і найменш ризикованих. У простих випадках опираються на інтуїцію і минулий досвід, у складних випадках використовують спеціальні методи аналізу. Інноваційна функція полягає у пошуку нетрадиційних шляхів вирішення проблем. Регулятивна функція має суперечливий характер і виявляється у конструктивній та деструктивній формах. Конструктивна полягає в тому, що здатність ризикувати – це один із шляхів успішної діяльності, що допомагає переборювати консерватизм, догматизм, відсталість. Деструктивна полягає в тому, що приймаються необґрунтовані, незважені, нерозумні рішення, іноді за відсутності повної інформації і належного врахування закономірностей ризику явищ.

З позицій психологічної науки виділяються такі види ризику: суб'єктивний ризик – полягає у прийнятті особистістю рішення при існуванні можливості

вибору, а також у разі існування вірогідності допущення підлеглими (колегами) помилок, порушень вимог інструкцій, наказів, розпоряджень. Суб'єктні ризики можуть бути передбачуваними і непередбачуваними; навмисний ризик – відображає ситуацію, коли особистість знає про можливість отримання несприятливого результату і свідомо «іде» на це; ненавмисний ризик – ситуація в якій особистість не вважає, що її дії можуть привести до ризику, однак завдяки ним вона потрапляє у складну ситуацію. Такі дії можуть бути пов'язаними з ігноруванням інструкцій, помилками у виконанні дій, тощо; реальний ризик – прийняття рішення в ситуації з високою вірогідністю існування реальної небезпеки. Такі ризики більше пов'язані з невизначеністю ситуації, в якій відбувається прийняття рішення; уявний ризик – надуманий особистістю ризик, який в її свідомості виступає як реально існуючий. Такий ризик породжується браком інформації та сприяє виникненню страху; немотивований ризик – не має раціонального пояснення і проявляється в процесі творчості чи інтелектуальної активності. Він зазвичай пов'язується з інтуїцією, життєвим досвідом, прагненням виправдати негативні вчинки. Також, немотивований ризик спрямовується на протидію небезпеці і її усуненню; мотивований ризик – передбачає отримання певної вигоди в діяльності особою, яка приймає ризиковане рішення. Такий ризик є засобом адаптації, пристосування суб'єкта до ситуації і діючої в ній небезпеці; ризик вважається виправданим у тому випадку, коли він спрямований на досягнення значущої мети. Причому величина і імовірність сприятливих наслідків перевищує відповідні показники несприятливих наслідків; невиправданий ризик – дії, які не є необхідними, не пов'язані зі значущими цілями або не є єдиним варіантом (альтернативою) досягнення результату. Він детермінується афективними моментами: задоволенням самолюбства, схильністю до гострих відчуттів тощо; прийнятний ризик – рівень ризику, який вважається допустимим для отримання максимальної користі від власної діяльності; неприйнятний ризик – ризик який приводить лише до негативних наслідків; необхідний ризик – це ризиковані дії в ситуації, коли негативні наслідки в разі невчинення ризикованого діяння більші або прирівнюються до можливих негативних наслідків після вчинення ризикованого діяння.

На схильність до ризику впливають дві базові якості. Перша – самооцінка, результат визнання себе як особливої, унікальної особистості, що відрізняється від інших людей, і одночасно – вміння поставити себе на місце іншого. Люди з високою самооцінкою схильні перебільшувати свої можливості в досягненні цілей та зменшувати, недооцінювати вірогідність негативних наслідків ситуації, тому їхній «поріг» небезпеки, при якому вони відмовляються від подальшої дії, переміщений в бік більшої вірогідності несприятливого результату, а для людей з низькою самооцінкою – в бік меншої вірогідності. Друга базова якість особистості – система

цінностей. Характер можливих наслідків людьми з різними системами цінностей оцінюється по-різному, що насамперед визначає, чи буде людина виконувати ризиковану дію в ситуації небезпеки, чи відмовиться від певної дії.

Оперативна діяльність потребує високої відповідальності, повної самовіддачі, постійної психологічної готовності до виконання завдань за призначенням та самоконтролю. Вона детально регламентована, передбачає суворе дотримання Конституції України, законів України, відомчих нормативно-правових актів і відрізняється низкою психолого-юридичних особливостей: правова регламентованість професійної поведінки та рішень, які приймаються оперативним співробітником; самостійність, персональна відповідальність за результати й наслідки своєї діяльності, висока ціна помилки; оперування значними обсягами інформації, що вимагає творчого, оперативного і аналітичного мислення; стійкої уваги та спостережливості; здатності швидко запам'ятовувати, точно відтворювати й якісно аналізувати інформацію; прогностичних здібностей та конструктивної уяви; конспіративності, необхідність збереження державної та службової таємниці, що вимагають постійної концентрації уваги, поміркованості, адекватних дій, зосередженості й дотримання певних вимог у міжособистісних стосунках; швидка зміна оперативної обстановки її динамічність, новизна, незвичайність; екстремальний характер діяльності, обумовлений необхідністю протидії спецслужбам країни агресора, терористичним, екстремістським формуванням та злочинним угрупованням; дії в умовах дефіциту часу, відсутності повноти інформації чи її суперечливий характер особливості надходження інформації: її брак або надлишок, наявність помилкової або суперечливої інформації, потоку інформації, в якому значуща складає незначний відсоток від усього її об'єму; комунікативна взаємодія з різними категоріями співрозмовників, конфліктність спілкування в багатьох службових ситуаціях, образливі і провокуючі висловлювання осіб, що є об'єктами оперативно-розшукових справ; наявність відкритої або прихованої протидії зі сторони об'єктів оперативної зацікавленості.

У діяльності оперативного співробітника ризик присутній майже постійно: затримання озброєного злочинця; припинення підривної діяльності окремих громадян; негласне отримання інформації від певних осіб; опитування особи, здійснення візуального спостереження, аудіо та відео контролю; застосування вогнепальної зброї, спеціальних засобів чи засобів фізичного впливу; прийняття рішення про документування дій осіб, проникнення у службове чи житлове приміщення, вилучення документів; прийняття рішення при мінімумі інформації; розкриття злочинної діяльності особи шляхом її спонукання до дій, якими вона себе викриває; залучення до співробітництва особи від якої можна очікувати дворушництва або вчинення злочину; залучення особи до співробітництва, коли воно може загрожувати їй моральним осудом або; формулювання завдання

помічнику, виконання якого може призвести до здійснення злочину і подальшого притягнення до кримінальної відповідальності; проведення операції з проникнення до спецслужб іноземних держав або збройних формувань.

До особистісних якостей, які забезпечують спроможність «іти» на виважений професійний ризик належать: рішучість, кмітливість, інтелект, креативність, волева регуляція дій, ініціативність, уважність, спостережливість, відповідальність, цілеспрямованість, самовладання, витримка, організованість, компетентність, здатність використовувати власні фізичні, психологічні й інтелектуальні здібності для досягнення успіху. Зазначений перелік доповнюється такими характеристиками: впевненістю у собі, умінням та здатністю брати на себе відповідальність, діяти самостійно й ініціативно.

Психологічним підґрунтям професійного ризику оперативних співробітників виступають такі мотиви: соціально-політичні (прагнення до боротьби з порушеннями законодавства у сфері державних інтересів); професійного престижу (службовий авторитет, найкраще виконання оперативно-службових завдань, реалізація професійних переваг); самовираження (прагнення до прояву власних кращих якостей у професійно складних ситуаціях); професійного зростання (просування по службі, підвищення професійної самооцінки); матеріальної зацікавленості (стабільний соціальний пакет, належне грошове забезпечення, використання переваг службового становища).

Співробітники мотивовані на успіх та схильні до ризику, здатні ухвалювати адекватні рішення і успішно діють в умовах ризику, а ніж ті, які схильні до ризику, але орієнтовані на уникнення невдачі. Помірний рівень ризику обирають ті співробітники, які прагнуть до успіху більше, ніж до уникнення невдачі. Водночас особи, котрі орієнтовані на досягнення успіху менше ніж на уникнення невдачі, вибирають низький або високий рівень ризику, позаяк можуть виправдати свою невдачу або малою вірогідністю успіху, або складністю завдання, що постало перед ними. Чим вище мотивація до досягнення мети, тим нижча готовність до ризику.

З урахуванням викладеного професійний ризик – обумовлена психологічними особливостями оперативного співробітника схильність до активних дій спрямованих на запобігання, попередження, припинення злочинів проти державного суверенітету, конституційного ладу, територіальної цілісності України, законних інтересів держави та прав громадян, під час виконання яких імовірним є настання успішних або, можливо, негативних наслідків.

Нечітайло Ірина Сергіївна,
доктор соціологічних наук, професор,
професор кафедри соціології та психології факультету № 6,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0656-0370>

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЯК ВАЖЛИВА ФУНКЦІЯ ІНСТИТУТУ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна є глобальним соціальним потрясінням, яке докорінно торкається всіх сфер життя. Історичний досвід свідчить, що в умовах повномасштабних війн інститут освіти призупиняє своє функціонування. Досвід війни в Україні показує протилежне. Навчальний процес відновився досить швидко після початку повномасштабного вторгнення, причому на рівні не гіршому, ніж у період COVID-19. Крім того проявляються певні функції, не властиві системі освіти за мирних часів, про що свідчать результати нашого емпіричного дослідження.

Дослідження проводилося за сприяння Люксембурзького інституту соціально-економічних досліджень. У грудні 2022 – січні 2023 року нами були проведені 5 фокусованих групових інтерв'ю (кожна фокус-група – від 5 до 8 учасників) з батьками українських школярів із найбільш постраждалих від війни регіонів України (Харківський, Донецький та Луганський). За результатами фокусованих групових інтерв'ю, посиляючись на думки та висловлювання їх учасників, нами було відібрано 6 шкіл м. Харкова і Харківської області, які демонструють високу резильєнтність (життєстійкість) в умовах війни. Нам були проведені 12 глибинних інтерв'ю з представниками педагогічного колективу цих шкіл (по 2 представники від кожної школи). Для аналізу даних ми використовували метод «типових висловлювань». Типовими вважалися твердження, які відображають домінуючу точку зору всіх респондентів. Подаючи в цьому тексті типові висловлювання вчителів-респондентів, які вони озвучували під час глибинних інтерв'ю, ми ідентифікували кожного учасника анонімно, присвоївши йому певні коди: Д1 та Д2 – для директорів шкіл; В1–В8 – для вчителів; ВА9 і ВА10 – для вчителів, які є представниками шкільної адміністрації. Представляючи типові висловлювання батьків-респондентів, які вони озвучували під час фокус-групових інтерв'ю, ми не ідентифікували кожного учасника та не присвоювали індивідуальних кодів, оскільки типові висловлювання, які ми відібрали для роботи, є сукупним результатом групової дискусії. Тому, цитуючи батьків у звіті, ми приписували їх цитатам універсальний код «Б», перш за все, щоб відокремити їх від цитат вчителів.

Слід зазначити, що сучасні навчальні заклади завжди реалізовували функцію психологічної підтримки. Кожна українська школа має кваліфікованого психолога та соціального педагога, кабінет для індивідуальних консультацій з психологом. Однак функція психологічної підтримки ніколи не була перманентною для освіти. Втім, під час війни, ця функція набуває високої актуальності та значущості. Наше дослідження показало, що у воєнний час шкільні психологи та психологічні служби виконують настільки великі обсяги роботи та з такою високою інтенсивністю, чого точно не було за мирних часів, тому що в цьому не було потреби. Крім того, під час війни психологічну підтримку та супровід здійснюють не лише штатні психологи, а й директори шкіл, представники адміністрації, кожен окремий вчитель. У перші місяці війни ця функція стала перманентною, саме завдяки її реалізації вдалося забезпечити відносну «нормалізацію життя» учасників освітнього процесу. Наведені нижче твердження респондентів яскраво демонструють виконання цієї функції:

Д2: «У нас є психолог, яка супроводжує дітей у навчальному процесі. Зараз вона також проводить тренінги зі стресостійкості, індивідуальні консультації для учнів, батьків, вчителів...»;

В2: «У нас в школі є штатний психолог, який працює не тільки в школі, а у неї є ще десь у центрі міста кабінет, де вона приймає всіх бажаючих, на волонтерських засадах. Туди можна звернутися, як нашим батькам, так і учням. Психолог збирає групи психологічної підтримки. І школа цю інформацію розповсюджує у соціальних мережах, щоб наші батьки і діти, які мають потребу, могли звернутися. Школа залучає й інших психологів. Я знаю, що проводилися в ZOOM такі групи психологічної підтримки як для учнів, так і для батьків...»;

В7: «У нас в школі є соціальний педагог та практичний психолог, які об'єдналися на початку навчального року і створили групи підтримки у Телеграм – для батьків, а також для дітей різного віку. Вони там викладають якісь мотиваційні відео, бесіди та лекції проводять, можливо, особисто також спілкуються...»;

ВА9: «У нас є психологічна служба і штатний психолог. Для учнів проводяться психологічні тренінги. Також, за бажанням, проводяться індивідуальні психологічні консультації як для учнів, так для батьків і персоналу школи... З 1 вересня 2022 року було запроваджено для школярів щотижневу зустріч з психологом (вона навіть у розкладі стоїть). Був графік роботи психолога на осінніх канікулах і тільки-но отримав графік роботи психолога на зимових канікулах. Буде змога і батькам, і дітям поспілкуватися з фахівцем... Також організуємо арт-терапію...»;

ВА9: «...Було організовано зустріч для школярів і вчителів з парамедиками. До них було дуже багато запитань, особливо щодо ядерного ураження – як себе поводити, що робити... Було проведено роботу з розвіювання певних міфів, що в

цілому позитивно позначилося на самопочутті учасників...Я вважаю, що це теж певна психологічна допомога...»;

В3: «...Іноді учні телефонували мені навіть з бомбосховища, знаходячись під обстрілом. Я намагався заспокоїти, поговорити, відволіктися...»;

В7: «Ми одразу отримали вказівку від адміністрації, що потрібно зв'язатися з батьками, надати певну підтримку, психологічну допомогу батькам і дітям, провести якийсь початковий інструктаж, який попередить панічні стани...»;

ВА10: «Вчителям було важливо надати дітям психологічну підтримку. Тому ми, з боку адміністрації, порадили їм використовувати якісь невеликі розважальні заходи... Почали використовувати нейробіку ...»;

ВА9: «Важливо вчити безпеки життя. Я розповідав і показував дітям, наприклад, які тканини і матеріали підходять для перев'язки рани, також говорили про те, що потрібно дуже уважно стежити за тим, що ти їси, тому що в той час багато людей жили в антисанітарії (в підвалах будинків) та їли консерви. Такі розмови велися переважно з учнями старшого віку. Щодо маленьких, то було прохання керівництва та батьків – не перевантажувати їх такою інформацією, не лякати, оскільки вони маленькі та вразливі...»;

Б: «Наприкінці тижня класний керівник проводить «виховні» конференції, де обговорюються різні питання. Акцент робиться на техніці безпеки, також наш вчитель робить великий акцент на необхідності підтримувати контакт і взаємодію між учнями...».

Підсумовуючи, підкреслимо, що синергетичний ефект від реалізації освітою як типових (навчання), так і нетипових (психологічна підтримка та супровід, соціальна допомога тощо) функцій полягає в нормалізації стану всього суспільства, у запобіганні стану соціальної аномії, яка характерна для всіх суспільств у стані війни. Соціальна аномія – надзвичайно важкий для суспільства стан відсутності соціального порядку, втрати загальної культури, відсутності загальної системи норм [1, с. 110; 2, с. 70]. У соціальному вимірі аномія завжди асоціювалася з дисфункцією соціальних інститутів і руйнуванням моральних норм [3, с. 273]. Оскільки під час усіх попередніх масштабних війн, відомих світові, більшість інституцій втрачали свою працездатність, воююче суспільство неминуче занурювалося в стан соціальної аномії. Вітчизняні заклади освіти повноцінно функціонують, оскільки мають: 1) трирічний досвід дистанційного навчання, що дозволяє не прив'язуватися до шкільних будівель та забезпечити відносну безпеку учасників освітнього процесу; 2) потужний людський ресурс – досвідчені, високо мотивовані, орієнтовані на результат педагоги.

На нашу думку, в умовах війни, внесок інституту освіти і закладів освіти в підтримку соціального порядку та профілактику соціальної аномії є визначальним.

Список використаних джерел

1. Афенченко Г.В., Шумлянська Н.В. Аномія як соціально-культурний феномен. *Вісник ХДАК*. 2015. Вип. 46. С. 103–112.
2. Роговенко М.М., Семижон А.В. Проблема аномії в історії філософсько-правової думки. *Філософські та методологічні проблеми права*. 2019. № 1 (17). С. 67–76.
3. Garfield E. The Anomie-Deviant Behavior Connection: The Theories of Durkheim, Merton, and Srole. *Essays of an Information Scientist*. 1987. Vol. 10. Pp. 272–281. URL: <http://garfield.library.upenn.edu/essays/v10p272y1987.pdf>.

Овсяннікова Яніна Олександрівна,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
начальник навчально-наукової лабораторії
екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру,
Національний університет цивільного захисту України,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6498-3454>*

Кердивар Валентин Віталійович,

*доктор філософії за спеціальністю Психологія,
науковий співробітник навчально-наукової лабораторії
екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру,
Національний університет цивільного захисту України,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6560-6028>*

АРТТЕРАПІЯ ЯК ОДИН ІЗ МЕТОДІВ РОБОТИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

Сьогодні, надзвичайно важливим і актуальним постає питання щодо надання кваліфікованої психологічної допомоги професійним контингентам сектору безпеки та оборони України. Адже, професійна діяльність військовослужбовців протікає в умовах постійної небезпеки втратити здоров'я або життя. Під час виконання службових завдань вони можуть стискатися з різними надзвичайними ситуаціями, стати свідками травматичних подій. Так, наприклад участь у бойових діях може призвести до фізичних травм та поранень, під час виконання службових завдань військові можуть стати свідками втрати товаришів. А це може викликати у них негативні емоції та почуття та спровокувати появу різних психологічних проблем. Тому надання своєчасної психологічної допомоги може допомогти військовим особам забезпечити підтримку та сприяти їхньому психологічному відновленню.

Окрім цього, учасники бойових дій повертатимуться додому з величезним багажем психологічних переживань, зміною стилю поведінки. Це вноситиме значні зміни у світогляд і звички людини, які можуть проявлятися у підвищеній агресивності та нездатності самостійно впоратися без допомоги професіоналів, акліматизуватись у мирному житті [1].

В рамках проведення психореабілітаційних заходів для військовослужбовців спеціалістами використовуються різні методи та техніки, які спрямовані на підтримку психологічного благополуччя та відновлення після травматичних подій.

Хотілося б детальніше зупинитися на такому методі як арт-терапія. Арт-терапія є методом психотерапії, який використовує мистецтво і творчий процес для поліпшення фізичного, емоційного та психологічного благополуччя людей. Цей

метод може бути використаний і з військовими для допомоги їм у подоланні різних негативних емоцій, станів та зниження рівня прояву стресу та інших психологічних труднощів, пов'язаних із виконання службових обов'язків [3].

Робота з різними медіа, такими як малювання, живопис, скульптура, колаж або танець, може допомогти військовим знайти нові способи виразу та розуміння своїх емоцій та почуттів.

В арт-терапії не вимагається особливих мистецьких навичок або таланту. Вона спрямована на самовираження та самодослідження, а не на результат або «виробництво» мистецтва [2]. Процес створення мистецтва може сприяти розкриттю нових інсайтів, знайомству зі собою та розвитку нових стратегій управління емоціями.

Арт-терапія може проводитися як індивідуально, так і в груповій формі. У груповій роботі військові можуть ділитися своїм досвідом, взаємодіяти з іншими учасниками та отримувати підтримку від товаришів. Групова арт-терапія також може допомогти побудувати спільноту і зміцнити взаємодію між військовими.

Важливо зазначити, що арт-терапія не замінює інших форм психотерапії, психологічної чи медичної допомоги. Вона може використовуватися як додатковий інструмент у комплексній програмі психореабілітації та підтримки військових осіб.

Зазначимо, що при проведенні різних психологічних заходів з військовими нами успішно використовуються наступні методи арттерапії.

Так, наприклад, можна запропонувати виконати вправу «Емоційний термометр».

Військовим необхідно намалювати термометр із шкалою від 1 до 10. Після того як термометр буде готовий, вони повинні почати його використовувати. Військовим потрібно показати свої поточні емоції на термометри. Вони обводять число на шкалі, яке відповідає їхньому стану. Далі пояснюється вибір із використанням кольорів, ліній і форм. Підводяться підсумки.

Корисною вправою є вправа «Колаж».

Військові створюють колаж, використовуючи вирізки з журналів, газет або інших друкованих матеріалів (матеріали заздалегідь підготовлені психологом). Їм необхідно зібрати образи, які представляють їхні мрії, надії, переживання або те, що вони цінують у житті. Після завершення колажу можна обговорити символіку обраних образів і їхнє значення для військових.

Вправа «Символічний журнал».

Військовим необхідно створити особистий символічний журнал. Психолог надає чисті блокноти. У цих блокнотах розміщують свої малюнки, написи, вірші або фотографії, які відображають їхні думки, почуття, цілі. Військові можуть також записувати свої роздуми та рефлексії у цих журналах [2].

Також можна працювати з глиною або іншими матеріалами для ліплення. За допомогою цих матеріалів створюються об'єкти, які відображають емоції, бажання або досвід військовослужбовців. Це може бути символічним предметом, який відображає їх внутрішній стан, або абстрактною формою, яка передає їхні переживання.

Арттерапія може також включати рух і танець. Військові можуть виконати рухові вправи або створити танцювальну сцену, яка відображає їхні емоції або досвід. Це може бути імпровізаційним процесом, де вони вільно виражають себе через рух.

Запропоновані методи арттерапії дозволяють військовослужбовцям набути навичок щодо розуміння і керування власними емоціями та почуттями, а також покращити їхню здатність приймати рішення, спілкуватися, працювати в команді та виконувати свої обов'язки.

Зазначимо, при використанні методів арттерапії важливо враховувати індивідуальні потреби і можливості кожної військової особи. Оскільки, правильно обраний метод буде сприятиме психологічному благополуччю, підтримці військовослужбовців та їх успішному функціонуванню в різних сферах життя.

Надання психологічної допомоги військовослужбовцям вимагає комплексного підходу та співпраці між військовими, психологами та медичними фахівцями. Це повинна бути постійна ініціатива, спрямована на підтримку та збереження психологічного благополуччя військових.

Список використаних джерел

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка; НУЦЗУ. Харків: ФОП Мезіна В.В., 2022. Т. II. 436 с.

2. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми. Київ: Золоті ворота, 2015. 148 с.

3. Коваль П. Арт-терапія – важливий засіб реабілітації. *Науковий вісний МНУ імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2017. № 3 (58). С. 193–197.

Остапович Володимир Петрович,
доктор юридичних наук, старший дослідник,
завідувач науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,
Державний науково-дослідний інститут МВС України,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9186-0801>

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ МАНІПУЛЯЦІЇ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

З початком повномасштабної агресії РФ проти України наша держава зіткнулася з новими безпрецедентними безпековими викликами. Зокрема інформаційно-психологічний вплив з боку країни-агресорки призводить до дестабілізації суспільно-політичних структур нашої держави, здійснюється у формі інформаційної війни, що являє собою безперервну низку інформаційно-психологічних операцій та одним із завдань має маніпулювання громадською думкою і масовою свідомістю [4]. Тому розуміння ризиків для головних засад демократичного суспільства та інформаційно-психологічної безпеки особистості, механізмів їх дії та можливостей психологічного захисту постає не лише теоретичною проблемою, а й нагальною потребою соціальної практики.

Національна поліція України сьогодні відіграє важливу роль у забезпеченні правопорядку в державі і захисті територіальної цілісності нашої країни. До того ж інформаційна безпека самої Національної поліції має вагомe значення для забезпечення безпеки та життєво важливих інтересів країни, і підпадання поліцейських під вплив психологічної маніпуляції не сприятиме ефективному виконанню ними професійних обов'язків.

Поліцейські можуть зазнавати маніпулятивного впливу у різноманітних ситуаціях. Так, вищі посадові особи або політики можуть намагатися використати свої повноваження, щоб змусити поліцейських діяти згідно зі своїми інтересами. Це може проявлятися у використанні влади для створення певної атмосфери тиску або застосування погроз чи обіцянок. Крім того, колеги можуть використовувати свій статус у групі, щоб впливати на поведінку поліцейських, пропонуючи неефективні та шкідливі способи вирішення проблеми. До того ж, представники громадськості, залежно зокрема від політичної позиції, можуть пропагувати ідеї про правильність або неправильність певних дій поліції. Заразом засоби масової інформації мають значний вплив на громадську думку про поліцію та її діяльність, висвітлюючи роботу поліції в позитивному або негативному світлі, створюючи образи «героя» або «злочинця» залежно від низки обставин.

Актуальними є дослідження впливу психологічної маніпуляції на поліцейських в контексті сучасної соціальної та політичної ситуації. Адже метою

антиукраїнської пропаганди є деструкція Української держави або її послаблення та інтеграція у підконтрольну російській владі сферу державних інтересів («сферу впливу»). Сьогодні спостерігається порушення репутації не лише окремих фізичних або юридичних осіб, а й всієї країни загалом.

Зрештою, до маніпулятивного впливу, шантажу та провокацій можуть вдаватися правопорушники. З іншого боку, дослідження маніпуляційного впливу спрямоване на розкриття можливих причин виникнення та попередження поведінки поліцейських, яка суперечить етичним та професійним стандартам, сфокусованим на захисті прав громадян.

Маніпуляція є різновидом психологічного впливу, це програмування думок і прагнень суб'єктів, їхніх настроїв, психічного стану з метою забезпечення поведінки, необхідної маніпулятору. Маніпулятор спонукає суб'єкта переживати певний душевний стан, зручний для прийняття рішення або вчинення дій у власних інтересах.

Проблема впливу психологічної маніпуляції на діяльність поліцейських не була об'єктом спеціального вивчення, втім є цілком на часі. Програми підготовки поліцейських як закордоном, так і в Україні містять навчання навичкам ефективного спілкування для боротьби з маніпуляціями [5; 3]. Зіткнення з маніпулюванням є складним викликом для поліцейських, вони часто описують почуття розчарування, коли виявляють, що не можуть взяти гору навіть у найпростішій суперечці з недобропорядним громадянином. За умови наявності спостерігачів до цього додається страх приниження [6]. Найнебезпечнішим є те, що ці зіткнення можуть загостритися і стати загрозливими як для поліцейського, так і для правопорушника і всіх, хто перебуває поблизу.

Політичні зміни в країні за останні роки здійснили серйозний поштовх у підвищенні правової культури громадян та намаганні контролювати державні органи у сфері дотримання вимог чинного законодавства. Разом із тим самі громадяни почали зловживати своїми правами. Маніпуляції з боку деяких «громадських активістів» правами людини та нормами законів створюють сприятливі умови для уникнення відповідальності за вчинені правопорушення, що без сумніву ставить під загрозу безпеку громадян. Нібито «привчаючи» поліцейських діяти відповідно до правових норм, вони часто вигадують неіснуючі статті законів, відкрито принижують правоохоронців. Такі «активісти» зловживають своїми правами та налаштовують проти поліції суспільство. Розміщення відео, де водії «виховують» поліцію, в інтернеті мало первісною метою привернути увагу суспільства до некомпетентності правоохоронців. Але разом із тим наслідками може бути

- зловживання правами;
- розвиток культури ухиляння від відповідальності;

- порушення принципу невідворотності покарання;
- збільшення кількості правопорушень;
- провокації поліцейських перевищувати повноваження або вдаватися до бездіяльності;
- дискредитація поліції;
- нівелювання ознак правової держави;
- погіршення іміджу українців у світі [1].

Часто маніпулятори використовують «заготовки» з думок або бажань, які точно закріплені в масовій свідомості, отже об'єктами психологічних операцій (маніпуляції) стають не тільки окремі люди, а також великі соціальні групи і навіть держави.

Антиукраїнська пропаганда, що застосовується підконтрольними кремлівській владі ЗМІ, політиками, політтехнологами, діячами культури та релігії, стала одним з основних інструментів для здійснення намагань ослабити та дезорієнтувати розвиток української державності. Метою антиукраїнської пропаганди є деструкція Української держави. Типові прокремлівські меседжі стосовно України є відвертими фейками або ж містять маніпулятивні елементи та описують виключно проросійську точку зору на інформаційні приводи. Відбувається психологічний тиск на населення заради провокування хаосу, зневіри та невпевненості людей у державних інститутах, ідеології, соціальних інститутах, цінностях, ідеалах, світовому партнерстві та взаємодопомозі, у власних силах; уникнення відповідальності за скоєне; приховування власних втрат або невдач тощо.

Отже, усвідомлення ключових позицій когнітивної карти російської пропаганди, розробка та розповсюдження в українському суспільстві та за його межами проукраїнських, «державницьких» когнітивних карт дозволить нейтралізувати дію ворожої інформаційної машини та покращити ефективність української пропаганди, в цілому – забезпечить її носіїв кращими ресурсами для здійснення суб'єктної активності, інтелектуальної діяльності, перебування у врівноваженому стані та збереже їхню суб'єктність [2].

У підсумку слід зазначити, що комунікативна компетентність поліцейського надає можливість виконати професійне завдання, не наражаючи себе або оточення на фізичну небезпеку, підвищує впевненість у собі та зміцнює психологічну стійкість. Подальше дослідження маніпулятивних технологій, а також вивчення питання схильності особистості поліцейського підпадати під психологічне маніпулювання дозволяє виявити, як саме здійснюється підштовхування особистості до певної поведінки чи мислення через інформаційно-психологічний вплив, що можна вважати основою для розробки технологій психологічного захисту від маніпуляцій.

Список використаних джерел

1. Виховання» поліції громадянами. Як це впливає на безпеку? Злата Швець. Експертний центр з прав людини. 04 липня 2018 URL: <https://ecpl.com.ua/comments/vyhovannya-politsiji-hromadyanamy-yak-tse-vplyvaje-na-bezpeku/> (дата звернення: 02.05.2023).
2. Назар М.М., Мещеряков Д.С., Дітюк П.П. Когнітивні конструкти російської пропаганди в українському медіапросторі. *Освітньо-наукове забезпечення складових сектору безпеки й оборони України*: збірник тез Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Хмельницький 22 листоп. 2019 р.) Хмельницький, НАДПСУ імені Богдана Хмельницького, 2019. URL: https://nadpsu.edu.ua/wpcontent/uploads/2019/11/konferen_listopad_2019.pdf (дата звернення: 28.04.2023).
3. Чепелева Н.І., Підчасов Є.В. Психологічні чинники забезпечення ефективності роботи поліції. *Шлях успіху і перспективи розвитку* (до 26 річниці заснування Харківського національного університету внутрішніх справ). Харків, 2020. С. 522–524.
4. Getman A., Danilyan O., Dzeban A., Kalinovsky Y., Hetman Y. Information security in modern society: Sociocultural aspects. *Amazonia Investiga*. 2020. Vol. 9, Núm. 25. P. 6–14 (Last accessed: 06.04.2023).
5. Patrol psychology 101: Communication and conflict resolution Laurence Miller Police1. by lexiopol. Apr 18, 2008. URL: <https://www.police1.com/health-ellness/articles/patrol-psychology-101-communication-and-conflict-resolution-C2LGVm93PYZMIWYh/> (Last accessed: 11.04.2023).
6. Police officer training: dealing with manipulation. Jean Reynolds. Sep. 13, 2019. URL: <https://www.virtualacademy.com/blog/police-officer-training-offers-tools-for-dealing-with-manipulation> (Last accessed: 20.03.2023).

Пампура Ігор Іванович,
старший науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,
Державний науково-дослідний інститут МВС України,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7202-1391>

Остапович Інна Петрівна,
начальник сектору ювенальної превенції
Управління превентивної діяльності,
Головне управління Національної поліції у Волинській області,
підполковник поліції,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5025-539X>

ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СТІЙКОСТІ ПЕРСОНАЛУ ПОЛІЦІЇ

У процесі професійної діяльності працівникам поліції доводиться працювати в умовах, які супроводжуються дією багатьох екстремальних факторів. Постійний вплив останніх може призвести до виникнення у поліцейського негативних психологічних і психосоматичних станів, що суттєво знижує ефективність професійної діяльності та особисто переживається як негативні емоції та неприємні соматичні відчуття.

Виділяють дві групи психогенних факторів, що діють на поліцейського під час виконання ним професійних обов'язків. До першої відносять фізичну та психічну втомленість (іноді навіть виснаженість) і небезпеку з боку озброєних злочинців, а до другої – високу відповідальність за наслідки дій, страх перед можливим осудом з боку колег та інших осіб; дефіцит часу на прийняття рішення; неприємні психотравмуючі події (страждання людей, важкі тілесні ушкодження, кров, трупи), моральний тиск з боку правопорушників, агресивно настроєного натовпу тощо.

Враховуючи вище викладене, можемо стверджувати, що тривала дія стресогенних чинників, наявність постійної реальної загрози для життя, висока ймовірність загибелі чи поранення висувають високі вимоги не тільки до рівня професійної підготовленості поліцейського, але і до психологічних якостей його особистості.

Індивідуальні розбіжності щодо вміння долати стресові ситуації досить суттєві. Протидія стресу полягає в здатності впоратися зі складними ситуаціями без дезорганізації в поведінці. Протистояти службовим і життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, тривалий час зберігати здоров'я і працездатність в складних умовах діяльності дає можливість психологічна стійкість.

На думку М.С. Корольчука психологічна стійкість являє собою складну якість особистості, що поєднує врівноваженість (рівновагу), відповідність, стабільність (постійність) та опірність (резистентність) працівника [2].

Крім того, під психологічною стійкістю розуміють стримане емоційне реагування на збудження, що виникає в умовах стресу, тобто коли складні та неприємні ситуації не викликають значних негативних емоцій (страху, гніву, тривоги тощо). Одночасно психологічна стійкість може визначатися і як здатність до збереження організованості поведінки в умовах стресу: незважаючи на виникнення під впливом стресу емоційної напруженості, дезорганізація поведінки не відбувається, головні цілі продовжують реалізуватися, зберігається раціональне мислення в ситуації кризи, вірно здійснюються необхідні дії та заплановані заходи, зберігається мотивація.

Психологічна стійкість тісно пов'язана з поняттям психологічної готовності. Зв'язок понять психологічної готовності і стійкості проявляється у тому, що психологічна стійкість є показником, який свідчить про можливість особистості тривалий час зберігати стан високої психологічної готовності до діяльності. Таким чином, психологічна стійкість є часовим проявом психологічної готовності поліцейського до службової діяльності. Чим вищий рівень психологічної стійкості людини, тим триваліший час вона зберігатиме стан психологічної готовності до ефективної діяльності [3].

Професійно важливі здібності і якості особистості працівника поліції є важливим компонентом, підґрунтям для формування цілісної усталеної структури психологічної готовності до виконання службових обов'язків. Іноді психологічну готовність до служби визначають як систему сформованих професійно значущих індивідуально-психологічних якостей особистості, яка володіє необхідними професійними знаннями, уміннями та навичками, що проявляються в мобілізації ресурсів особистості до виконання професійних завдань, або як сукупність якостей і властивостей особистості, що зумовлюють стан активізації психічних процесів, налаштованості на найбільш доцільні, активні та рішучі дії в складних чи небезпечних умовах [1].

Психологічні особливості діяльності працівника поліції передбачають наявність у них певних вихідних психологічних якостей, які формуються під впливом навчання, праці, інших обставин життя. Ці якості є передумовою оволодіння професійною діяльністю. У процесі її здійснення відбуваються певні особистісні зміни, розвиваються і вдосконалюються професійно-значущі якості, здійснюється становлення особистості поліцейського.

Практичний досвід діяльності підрозділів поліції, беззаперечно доводить необхідність підготовки поліцейських до виконання службових завдань в екстремальних та стресових ситуаціях. Особливого значення під час проведення

відповідних занять набуває антистресова підготовка яка може представляти самостійний напрям або бути включеною в якості складової до загальної системи професійної підготовки персоналу поліції. Ефективною формою проведення відповідної роботи є тренінгові заняття. Обов'язково слід враховувати, що найбільша ефективність проведення відповідних тренінгів досягається шляхом поетапного, пролонгованого у часі їх використання на постійно діючій основі. Важливою особливістю є те, що використання тренінгу стресостійкості є більш ефективним у разі його профілактичного спрямування, тобто проведення до переживання працівником стресогенної ситуації, а не після неї. Проведення тренінгу стресостійкості з персоналом, що вже зазнав наслідків екстремальної ситуації та ймовірно знаходиться у стані хронічної напруги, навряд чи призведе до позитивних результатів.

Працівник поліції за своєю сутністю завжди залишається правоохоронцем, тобто фахівцем у галузі охорони правопорядку (принаймні таким його прагнуть сприймати громадяни). Для ефективного виконання службових завдань і реалізації професійних обов'язків (особливо щодо дій в екстремальних ситуаціях) вирішального значення набуває професійна компетентність і впевненість у собі, вміння мобілізуватися у надзвичайних обставинах, тренуваність, витримка і адекватна оцінка обстановки, досягнення яких можливе лише за наявності належного рівня психологічної підготовки поліцейських.

Список використаних джерел

1. Барко В.І., Зелений В.І., Ірхін Ю.Б. Робоча книга керівника органу внутрішніх справ (психолого-педагогічний аспект): навч. посіб. Вінниця: Книга-Вега; Вінниц. обл. друк., 2009. 248 с.
2. Корольчук М.С.; Корольчук В.М., Миронець С.М. та ін. Психологія праці у звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2015. 652 с.
3. Криволапчук В.О., Тодуров І.М. Особиста безпека: навч.-практ. посіб. Київ: ВПЦ МВС України, 2006. 169 с.
4. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. / за заг. ред. В.В. Сокурєнка ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : Вид-во ХНУВС, 2018. 425 с.
5. Юридична психологія : підручник / за заг. ред. О.М. Бандурки ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків: Вид-во ХНУВС, 2017. 688 с.

Пахомов Ілля Володимирович,

*старший викладач кафедри педагогіки, психології та менеджменту,
Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6101-9384>*

НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЗДОБУВАЧАМ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ

У наш час в понад 700 закладах професійної (професійно-технічної) освіти (далі – П(ПТ)О) здобувають освіту понад 100 тис. здобувачів різних вікових та гендерних категорій: чоловіки та жінки, неповнолітні та повнолітні, особи з особливими освітніми потребами, внутрішньо-переміщені особи тощо.

Тому, постає нагальна потреба у наданні їм професійної психологічної допомоги та соціально-педагогічного патронажу. Таку допомогу кваліфіковано можуть надавати штатні працівники закладів П(ПТ)О: психолог та соціальний педагог, які діють згідно Положення про психологічну службу у системі освіти України (наказ МОН України від 22.05.2018 № 509).

В своїй роботі вони співпрацюють з різними структурами: органами охорони здоров'я, соціальної політики, молоді та спорту, Міністерством внутрішніх справ, іншими органами виконавчої влади, а також комунальними закладами соціального захисту дітей, підтримки сімей, дітей та молоді, фахівцями із соціальної роботи об'єднаних територіальних громад, громадськими та релігійними організаціями.

Координують цю роботу: Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти»; Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України; а також обласні навчально-методичні центри П(ПТ)О.

До функцій державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» відноситься насамперед: організація діяльності психологічної служби закладів П(ПТ)О на всіх рівнях; участь у розробленні проектів нормативно-правових актів з питань діяльності психологічної служби закладів П(ПТ)О; організація заходів із підвищення професійного рівня працівників психологічної служби закладів П(ПТ)О; здійснення організаційного забезпечення проведення фахових конкурсів психологів та соціальних педагогів закладів П(ПТ)О; організація діяльності науково-методичної комісії щодо експертиз освітніх програм підвищення кваліфікації та вищої освіти психологів та соціальних педагогів, освітньої літератури для цього; співпраця з установами (зкладами), громадськими організаціями з питань діяльності психологічної служби; проведення досліджень з проблем психологічної та суміжних наук; здійснення аналізу стану діяльності психологічної служби та прогнозування тенденцій її розвитку; забезпечення узагальнення, поширення та обміну науково-

методичними здобутками шляхом публікації результатів досліджень, організації та проведення заходів.

Значну роль в підвищенні ефективності діяльності психологічної служби закладів П(ПТ)О відіграє Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи НАПН України, який: організовує прикладні наукові дослідження та інноваційні розробки у сфері соціальної педагогіки та прикладної психології; бере участь у науково-методичному забезпеченні психологічної служби закладів П(ПТ)О; розробляє науково-методичні вимоги до змісту діяльності працівників психологічної служби закладів П(ПТ)О; бере участь у науково-дослідних, дослідно-експериментальних роботах з питань практичної психології і соціальної роботи у закладах П(ПТ)О; залучається до проведення незалежної наукової експертизи; розробляє методики, техніки і технології роботи із здобувачами П(ПТ)О, в тому числі з дітьми з особливими освітніми потребами.

На обласному рівні головну роль відіграють навчально-методичні центри П(ПТ)О, які є структурними підрозділами обласних департаментів освіти і науки. Саме вони надають навчально-методичну, інформаційну, консультативну та експертну підтримку працівникам психологічної служби закладів П(ПТ)О; здійснюють та організовують науково-дослідні, дослідно-експериментальні, практичні дослідження за пріоритетними напрямками діяльності психологічної служби закладів П(ПТ)О; організовують діяльність методичних об'єднань практичних психологів і соціальних педагогів закладів П(ПТ)О; впроваджують досягнення психологічної і соціально-педагогічної науки та кращого досвіду у практичну діяльність працівників психологічної служби закладів П(ПТ)О; беруть участь в організації підвищення кваліфікації та розвитку професійної компетентності працівників психологічної служби закладів П(ПТ)О; оцінюванні, прогнозуванні та формуванні освітньої політики у закладах П(ПТ)О.

Практичний психолог закладу П(ПТ)О може надавати ефективну психологічну допомогу здобувачам освіти, насамперед з особливими освітніми потребами, внутрішньо переміщеним, які характеризуються соціально-педагогічною занедбаністю та мають конфлікти із законом. Він здійснює: психологічне забезпечення освітнього процесу у закладі П(ПТ)О; психологічний супровід психічного, розумового, соціального і фізичного розвитку здобувачів П(ПТ)О; психологічну діагностику та аналіз динаміки психічного, розумового і соціального розвитку здобувачів П(ПТ)О; психологічний супровід адаптації здобувачів П(ПТ)О до умов освітнього процесу; реалізацію розвивальних, профілактичних, просвітницьких, корекційних програм з урахуванням індивідуальних, гендерних, вікових особливостей здобувачів П(ПТ)О; консультативну допомогу всім учасникам освітнього процесу з питань навчання, виховання здобувачів П(ПТ)О, особистісного та професійного розвитку тощо; роботу з постраждалими від насильства дітьми тощо.

Психолог закладу П(ПТ)О працює у тандемі з соціальним педагогом, який здійснює: соціально-педагогічний супровід здобувачів П(ПТ)О, колективу та мікрогруп, осіб, які потребують піклування чи перебувають у складних життєвих обставинах; просвітницьку та профілактичну роботу серед учасників освітнього процесу з питань запобігання та протидії домашньому насильству, у тому числі стосовно дітей та за участю дітей, злочинності, алкоголізму, наркоманії тощо; вивчення та аналіз соціальних умов розвитку здобувачів освіти, мікроколективу в цілому.

При наданні психологічної допомоги здобувачам П(ПТ)О психолог та соціальний педагог застосовують різні функції: діагностично-прогностичну, організаційно-методичну, корекційно-розвиткову, консультативну, просвітницько-профілактичну та соціально-захисну; та напрями: діагностичний, профілактичний, корекційний, консультативний, просвітницький.

Для ефективної психологічної допомоги здобувачам П(ПТ)О практичному психологу та соціальному педагогу закладу П(ПТ)О надаються окремі робочі та навчальні приміщення (кабінети) для групової та індивідуальної роботи, що забезпечуються необхідними технічними засобами, канцелярським приладдям, навчально-методичними матеріалами тощо.

Тобто, основними завданнями психологічної служби закладів П(ПТ)О є: збереження та зміцнення психічного та соціального здоров'я, сприяння особистісному, інтелектуальному, фізичному і соціальному розвитку здобувачів П(ПТ)О шляхом доповнення сучасних методів навчання та виховання ефективними психолого-педагогічними технологіями; сприяння забезпеченню психологічної безпеки, надання психологічної і соціально-педагогічної допомоги всім учасникам освітнього процесу.

Для виконання цих завдань, на нашу думку, необхідна насамперед мотивація психологів та соціальних працівників до надання ефективної психологічної допомоги здобувачам П(ПТ)О: як матеріальна, так і моральна, як зовнішня (з боку адміністрації), так і внутрішня (бажання допомагати). Для цього створена величезна кількість ресурсів, в тому числі цифрова бібліотека Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти, яка розташована на офіційному сайті закладу.

Вона складається з наступних розділів: «Наукова бібліотека спеціальності «Психологія», «Монографії», «Навчальні та навчально-методичні посібники, положення», «Наукові публікації в періодичних виданнях, які включені до наукометричних баз, рекомендованих МОН, зокрема Scopus або Web of Science Core Collection», «Статті у наукових фахових виданнях, затверджених ДАК України», «Матеріали конференцій, тези доповідей», «Презентаційні матеріали», «Віртуальна полиця», «Фотогалерея праць БІНПО» та «Дайджести видань».

Платонов Владислав Максимович,
науковий співробітник навчально-наукової лабораторії
екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру,
Національний університет цивільного захисту України,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7013-8660>

ПРОФЕСІЙНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВІДБІР ЯК ПЕРЕДУМОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ФАХІВЦЯ–ПІРОТЕХНІКА ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Виконуючи діяльність з розмінування піротехніки Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС) постійно працюють в екстремальних умовах. Екстремальний характер діяльності обумовлений тим, що піротехніки працюють з вибухонебезпечними предметами (далі – ВВП), а точніше з їх вилученням. Така діяльність несе пряму загрозу для життя людини, так як є можливість випадкового вибуху ВВП, який може статися випадково.

Дослідниками визначено, що не всі кандидати можуть працювати за екстремальними видами діяльності. Професія екстремального профілю вимагає від кандидата певного рівня розвитку професійно-важливих якостей, що обумовлені особливостями професії. Застосування процедури професійного-психологічного відбору дозволяє відсіяти кандидатів у яких показники індивідуально-психологічних особливостей задовольняють потрібними показникам, для подальшого фахового навчання та успішного проходження служби.

Враховуючи наявність визначених професійно-важливих якостей для кандидатів у піротехніки, ці індивідуально-психологічні якості, є тими характеристиками, що дозволяють ефективно виконувати професійну діяльність.

У дослідженні, О. Недвиги, військовослужбовців саперів, що приймали активну участь у розмінуванні у зоні проведення Антитерористичної Операції/Операції Об'єднаних Сил на сході України та саперів Збройних Сил України, які входили до миротворчого континенту, що виконували задачі з розмінування території Південного Лівану, виділено наступні професійні-психологічні якості, які повинні бути у саперів:

- середній рівень особистісної та реактивної тривожності;
- висока емоційна стійкість;
- високі показники адаптаційних можливостей;
- здатність швидко переключатися між різними видами праці;
- готовність до виконання повторюваних дій [2].

З наведеного дослідження можна визначити наступні компоненти професійно-психологічних якостей військовослужбовців саперів, а саме:

- емоційно-вольові якості;
- швидка адаптивність до змін умов праці;
- висока стресостійкість [3].

У дослідженні саперів Державної спеціальної служби транспорту В. Мозгового виявлено наступні характерологічні особливості саперів, а саме:

- висока самооцінка та зрілість особистості;
- емоційна лабільність;
- висока самодисципліна;
- помірна комунікація та відкритість;
- надмірний самоконтроль;
- висока активність [1].

Тому характерологічні особливості особистості саперів мають певну специфіку в тому, що вони схильні до часткової ізольованості, надмірним самоконтролем до своїх дій, впевнені в собі, емоційно стійкі (зрілі).

У роботі Х. Софієвої та О. Тімченко з дослідження психологічного аналізу професії рятувальник-сапер Служби Порятунку Особливого Ризику МНС Азербайджанської Республіки, визначено наступні професійно-важливі якості:

- аналітичне мислення, та самостійне прийняття рішень;
- висока стресотійкість;
- високий рівень адаптивності;
- емоційно-вольова стійкість;
- низький рівень тривожності (особистісної та ситуативної);
- помірна схильність до ризику, сміливість, рішучість;
- здатність тривалий час працювати на самоті;
- гнучкість поведінки та її лабільність, здатність швидко переключитися з одного об'єкту на інший [4].

З наведених професійно-психологічних якостей саперів різних відомств ми можемо привести аналогію, що для піротехніків ДСНС вказані професійно-психологічні якості є схожими. Наведені індивідуально-психологічні якості забезпечують можливість виконання фахівцем своєї діяльності. Тому психологічний супровід діяльності буде базуватися на підтримці цих психологічних якостей в певному діапазоні для того щоб фахівець з розмінування міг виконувати свої функційні обов'язки.

Таким чином, підтримка, та вплив на покращення професійно-важливих якостей, визначення основних факторів, що пригнічують індивідуально-психологічні якості фахівців та робота з перешкоджанням негативних впливів є однією з основних мішеней для проведення психологом психологічного супроводу діяльності.

Список використаних джерел

1. Мозговий В.І. Вивчення структурної організації особистості військовослужбовців-саперів та їх психологічний супровід. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №2 С. 207–211.
2. Недвига О.В. Психологічний супровід військовослужбовців-саперів під час виконання бойового завдання. *Вісник національного університету оборони України: зб. наук. пр.* Київ: НУОУ, 2016. Вип. 1(47). С. 100–107.
3. Недвига О.В. Професійно-психологічний відбір військовослужбовців-саперів. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали III міжнар наук.-практ. конф.* (Київ, 02–03 березня 2018 р.). Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2018. С. 113–115.
4. Софієва Х.Р. Оцінка та прогноз професійної придатності рятувальників Служби Порятунку Особливого Ризику МНС Азербайджанської Республіки: психологічний аспект: монографія. / За заг. ред. Х.Р. Софієвої, О.В. Тімченка. Харків: Вид-во НУЦЗУ, 2022. 204 с.

*Пономаренко Яна Сергіївна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціології та психології факультету №6,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3374-3930>*

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ОЦІНЮВАННЯ САМОПОЧУТТЯ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Робота в поліції вимагає не лише необхідної професійної підготовки, а й своєрідних психофізичних здібностей. Повсякденні обов'язки поліцейських стосуються функціональної відповідності між професійними вимогами, при яких вони мусять виконувати свої обов'язки та завдання, та між їхніми особистісними ресурсами, зокрема: знаннями, навичками, почуттям ефективності та відповідальності, стійкістю до стресу, які в сукупності сприяють ефективності у роботі. Добре самопочуття на роботі є дуже актуальною темою в наукових дослідженнях, яке виступає критерієм залученості та продуктивності людини в професійній діяльності.

На думку A. Bakker та E. Demerouti, при оцінюванні самопочуття потрібно звертати увагу на два критерії: показник задоволеності роботою та афективність, яка пов'язана з діяльністю [1]. Ми вважаємо, що ці критерії не достатньою мірою репрезентують те, що таке самопочуття, тому вважаємо його варто розглядати в контексті здоров'я. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (1948), поняття «здоров'я» можна трактувати не лише через відсутність хвороби, а через наявність стану фізичного, психологічного та соціального благополуччя.

У сучасних емпіричних дослідженнях доволі часто поняття психічне здоров'я, благополуччя й самопочуття часто ототожнюють одне з одним. Фактично поняття здоров'я є ширшим за поняття благополуччя, оскільки воно включає параметр «відсутність хвороби», а самопочуття в цілому взаємозалежне від показників здоров'я. Ми плануємо розглядати самопочуття поліцейських на позитивному вимірі компонентів здоров'я, які поєднують фізичний, психологічний й соціальний добробут.

В царині юридичної психології оцінювання показників добробуту серед поліцейського персоналу є доволі актуальною науковою проблемою. Ранні оцінки благополуччя були зосереджені на вивченні показників задоволеності життям. Наприклад, в такому випадку можна застосовувати «Шкалу задоволеності життям» (SWLS) розроблену E. Diener з колегами (1985). Дана методика дозволяє діагностувати рівень задоволеності життям та обґрунтувати його специфіку. Безсумнівно, що професійний стрес є невіддільною частиною професії

поліцейського. Згідно з J. Strelau (2006), стрес є станом, при якому виникають негативні емоції високої інтенсивності (наприклад, страх, тривога, гнів, ворожість або інші стани, які свідчать про психологічний дискомфорт), які супроводжується фізіологічними та біохімічними змінами, котрі суттєво перевищують допустимий рівень збудження в стані спокою.

Таким чином, важливим кроком у вимірі самопочуття є його фізична складова або стан фізичного благополуччя. При оцінюванні *фізичного аспекту самопочуття* маються на увазі особливості організму, специфіка фізичного тіла людини, фізіологічні властивості та інше. Задовільне фізичне самопочуття фіксується при стані організму людини, коли вона здатна адекватно пристосуватися до будь-яких умов та продуктивно функціонувати при мінливих факторах навколишнього середовища.

Фізичний аспект самопочуття можна виміряти за допомогою різних біомаркерів і спостережуваної поведінки. Біомаркер визначається як характеристика, яка об'єктивно оцінюється як показник нормальних біологічних процесів. Наприклад, якість сну також є біомаркером. Сон регулюється біологічними процесами, які дозволяють організму відновлюватися як фізично, так і психічно. L. Kervezee з колегами наголошують, що брак сну здатен вплинути на різні параметри самопочуття і негативно позначитися на здоров'ї. Фізично нестача сну здатна спричинити такі відчуття, як апатія, виснаження або втрата мотивації. Психологічно брак сну підвищує рівень негативної емоційності. На когнітивні функції, на думку науковців, також впливає недосип. І навпаки, людина працює краще, коли сон відновлюється. Що стосується соціального виміру, брак сну впливає на якість стосунків через порушення настрою та самоконтролю, зазначають автори [3].

Не менш важливим критерієм доброго самопочуття й здоров'я є діагностика достатнього рівня *психологічного благополуччя*. Психологічне благополуччя сприяє асиміляції та акомодатії особистісних ресурсів, які допомагають людині конструювати власну реальність і діяти згідно з нею. Психологічне благополуччя поліцейських можна описати через ступінь їх здатності пристосуватися до вимог діяльності та невизначеності.

Ще одним значущим показником стану доброго самопочуття є розвинутий стан *соціального благополуччя*, котрий свідчить про особливості соціальної поведінки під впливом процесів соціалізації та впливу навколишніх. Ми вважаємо, що найважче оцінити соціальний аспект самопочуття, оскільки воно визначається через ступінь адаптації людини в його суспільстві. Для поліцейських досягнення стану соціального благополуччя базується на здатності забезпечити баланс між своєю власною реальністю та реальністю інших, відповідно до норм і цінностей, визначених у спільноті та професійній діяльності.

М.-J. Linton у співавторстві в період з 1993 по 2015 рр. виявили та представили 99 шкал добробуту. Автори пропонують 196 його вимірів, при цьому пропонуються різні точки зору щодо трактування даного поняття. Узагальнено, добробут – це стан, у якому людина здатна розвивати свій потенціал, підвищувати свою продуктивність і креативність, будувати позитивні стосунки з навколишніми та робити внесок у свою спільноту. Така думка вчених, зосереджена на оцінюванні якості та стану життя людини. Закордонні дослідники представляють три течії в оцінці добробуту, яке можна описувати через стан доброго самопочуття:

- 1) термінологія повинна бути короткою, лаконічною та зрозумілою;
- 2) репрезентація духовного виміру психологічного благополуччя є важливим етапом діагностики;
- 3) визначення позитивних аспектів стану здоров'я й самопочуття [4].

Насправді, декілька шкал, які оцінюють добробут за допомогою негативних тверджень, можуть показати, що низькі оцінки цих тверджень відбивають високу оцінку добробуту. Однак в наукових джерелах йдеться, що погане самопочуття не є прямою протилежністю добробуту. Щодо практики поліціювання, то ми впевнені, що добробут та добре самопочуття поліцейських залежить від трьох основних характеристик: суб'єктивного й психологічного та благополуччя на роботі. Зрозуміло, що доволі складно оцінити щастя людини, однак під силу діагностувати рівень добробуту поліціантів.

У емпіричних дослідженнях професійної гігієни доволі часто використовується «Шкала загального здоров'я» (Анкета GHQ-12) D. Goldberg та P. Williams (1988), яка вважається найбільш поширеною й використовується для оцінки порушень нормального функціонування та виникнення дистресу. У 2005 році було створено квебекську компанію «Inrowt», яка ініціювала розробку шкали для вимірювання добробуту в трьох вимірах. Ними було запропоновано 236 тверджень для оцінки добробуту. У своїй першій версії вимірювальний інструмент складався з 36 тверджень. З 2018 року інструмент оцінки здоров'я, який пропонує «Inrowt», було скорочено до 30 тверджень. Основною метою було скоротити час відповіді без шкоди для процесу оцінки здоров'я. Зручним є той факт, що існує мобільна версія опитувальника, що дозволяє охопити більшу аудиторію та оцінити не лише фізичні та психічні аспекти добробуту, але й соціальні аспекти. Семантичний вибір тверджень зроблений таким чином, щоб респонденти відповідали на основі свого суб'єктивного досвіду, а не відповідно до суспільних норм. Крім того, це дозволяє досліджуваним стежити за розвитком свого стану, знаходячи його в історії свого файлу. Таким чином, кожен може відслідкувати поліпшення свого стану або його погіршення і, отже, визначити, що людина зробила для його покращення, і вирішити продовжувати це робити надалі чи ні. Нарешті, респондент може порівняти свій стан добробуту зі станом своєї

професійної чи іншої спільноти, таким чином даючи йому можливість оцінити, чи він почуватися краще, чи гірше, ніж інші. Н. Hofmann та С. Kohlmann підкреслюють, що на гарне самопочуття впливають позитивні емоції, які виконують захисну функцію при розвитку синдрому вигорання. Дослідники пишуть, що людина з позитивною емоційністю схильна більш адекватно оцінювати вимоги, пов'язані з роботою та не розглядає їх як загрози [2].

Отже, різні наукові дослідження показали, що стан самопочуття може по-різному впливати на загальний стан здоров'я людини. Позитивні ефекти мають довгостроковий цілющий вплив на здоров'я та довголіття. В практиці поліціювання самопочуття багато в чому впливає на добробут поліцейських. Самопочуття впливає на когнітивні процеси. Добре самопочуття позначається на відданості роботі, відчутті компетентності та оптимізму. Як було описано раніше, на гарне самопочуття поліцейських впливають різні змінні. Однак згадані вище компоненти є векторами, які спонукають науковців до дій та своєчасного діагностування.

Список використаних джерел

1. Bakker A.B., Demerouti E. Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of occupational health psychology*. 2017. № 22(3). P. 273–285.
2. Hofmann H., Kohlmann C.W. The Role of Positive and Negative Affectivity in Healthy and Unhealthy Work-Related Behavior and Experiences. *European Journal of Health Psychology*. 2019. № 26. P. 56–67.
3. Kervezee L., Kosmadopoulos A., Boivin D.B. Metabolic and cardiovascular consequences of shift work: The role of circadian disruption and sleep disturbances. *European Journal of Neuroscience*. 2020. № 51(1). P. 396–412.
4. Linton M.-J., Dieppe P., Medina-Lara A. Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ Open*. 2016. № 6(7). P. e010641.

Прокоф'єва Лоліта Володимирівна,
здобувач вищої освіти першого рівня,
Харківський національний університет внутрішніх справ

Науковий керівник:
Макарова Олена Павлівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри педагогіки та психології факультету № 3,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5480-5942>

ГЕНДЕРНО-ЗУМОВЛЕНЕ НАСИЛЬСТВО: СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

У сучасному світі гостро стоїть питання гендерно обумовленого насильства, та активно здійснюються заходи щодо його запобігання та протидії. Дві третини (67 %) жінок стверджують, що у віці 15 років і старше вони зазнали психологічного, фізичного або сексуального насильства з боку партнера або іншої особи. Найчастіше кривдниками виступають попередні партнери. Майже три з десяти жінок (28 %), у яких був раніше попередній партнер, кажуть, що вони зазнали фізичного й/або сексуального насильства з його боку. До порівняння: 15 % жінок, у яких зараз є партнер, стверджують, що вони зазнали фізичного або сексуального насильства від нього [1]. Проте, досі більшість людей помилково вважають, що це питання стосується тільки жінок. Гендерно зумовлене насильство (далі – ГЗН) вважається одним з найпоширеніших порушень прав людини і непропорційно впливає на жінок і дівчат, хоча чоловіки та хлопчики також є постраждалими [2]. Отже, дана робота є неймовірно актуальною у наш час.

Основною та першочерговою причиною гендерно зумовленого насилля є гендерна нерівність у суспільстві. Під час дослідження «Сучасне розуміння маскулінності: ставлення чоловіків до гендерних стереотипів та насильства щодо жінок», яке проводилося у 2018 році Фондом ООН у галузі народонаселення (UNFPA), виявилось, що традиційні погляди досі домінують. Кожен сьомий чоловік (70 %) з тих, хто брав участь у цьому дослідженні, погодився, що «дбати про свій дім і готувати для своєї сім'ї» – найголовніша роль жінки. З'ясувалося, що жінки витрачають на домашні справи вдвічі більше часу, ніж чоловіки. Значна частина чоловіків здебільшого звинувачує жертву в сексуальному насильстві, особливо у разі, якщо вона була в стані алкогольного сп'яніння (50 %), мала погану репутацію (43 %) або не чинила фізичний спротив (33 %). Тринадцять відсотків чоловіків

погодилися, що побиття своєї дружини інколи можна виправдати, і 18 % вважають, що чоловік має на це право, якщо вона зрадила йому [1].

Також у суспільстві насаджується стереотип «маскулінної бравади» основою якого є хизування силою, ідеал чоловічності – сильний і красивий воїн, стримування та відкидання почуття страху. Хлопчикам прищеплюють традиції чоловічої солідарності, войовничості та витривалості і привчають визнавати домінування чоловіків старшої вікової категорії [3].

Гендерна дискримінація досі існує у різних сферах суспільного життя: участь в політичному й економічному житті, доступ до активів, доходів і послуг, а також рівень і якість життя. А найтяжчим її проявом є саме гендерне насильство, що має різні форми, а саме: економічне, фізичне, сексуальне, а також соціально-економічне та психологічне.

Фізичне насилля – це те, що призводить до болю або фізичної травми. Включає в себе ляпаси, удари ногами або руками, штовхання, сексуальне насильство та інше. Проте, часто цій формі насильства приділяють найбільше уваги, знецінюючи значущість вербального або психологічного. Існує безліч висловів про те, що слова нешкідливі та безобразливі, але такі явища як глузування та насмішки, використання нецензурної лайки є проявами вербального насилля, особливо якщо в центрі уваги знаходяться гендерні особливості та стереотипи.

Найбільш розповсюджений вид насильства до жінки з боку її чоловіка/партнера – емоційне насильство, про яке вказали 18 % опитаних жінок, які мають досвід шлюбу [4].

Найпоширеніші форми психологічного насилля – це приниження чи ображення жінки, коли вона наодинці з партнером (31 % проти 11 % у ЄС), наполягання на тому, щоб знати, де жінка перебуває, у такий спосіб, що це виходить за межі звичайної цікавості (30 % проти 8 % у ЄС), а також демонстрація жінці гніву, коли вона розмовляє з іншим чоловіком (27 % проти 9 % у ЄС). Згідно з дослідженням насильства над жінками в Україні кожна десята стверджує, що зазнавала переслідування [1].

Проте, нажаль, більшість з них вважають, що це повинно залишатися в межах родини та віддають перевагу замовчуванню чи приховуванню таких фактів. Навіть коли мова йде про найсерйозніші випадки фізичного або сексуального насильства, то майже завжди жінки не звертаються до поліції. Згідно зі статистикою жінки здебільшого не звертаються й до інших служб. Якщо говорити про насильство з боку нинішнього партнера, то більше, ніж чотири жінки з п'яти, які вказали найсерйозніший інцидент, не звернулися до поліції або будь-якої іншої організації (81 %). Та саме стосується 67 % жінок, якщо мова йде про насильство з боку попереднього партнера, і 52 % жінок – з боку іншої, ніж партнер, особи [1].

Причинами цього також є відчуття сорому, неусвідомлення серйозності ситуації, страх перед партнером, звинувачення себе та зневіра в вирішення проблеми.

Проте, з кожним роком проблема насильства у різних його проявах підіймається все частіше. Існує чимало організацій, що займаються цим питанням. Серед них Кампанія з протидії гендерному насильству «Розірви коло», яку реалізує Фонд ООН у галузі народонаселення в Україні. ЯНеБоюсьСказати – всеукраїнський мережевий флешмоб-соціальна акція з висвітлення проблеми сексуального насильства над жінками в Україні, що поширився також в сусідні країни та набув міжнародного розголосу.

А також «Національна мережа чоловіків-лідерів проти насильства» в рамках Національної кампанії «Стоп насильству проти жінок!».

Проте, для того щоб максимально викоренити таке явище, як гендерно зумовлене насильство та насильство в цілому, потрібно загострити увагу на таких моментах:

1. Подальше вдосконалення законодавства і його реалізація, а саме: система збору та аналізу статистичних даних та посилення і покарання кривдників.

2. Створення притулків та інших сервісів підтримки для постраждалих від насилля.

3. Психологічна підтримка чоловіків, що були учасниками бойових дій в Україні. Такі висновки було зроблено й за результатами опитування: 71 % жінок, у яких нинішній партнер брав участь у бойових діях, стверджують, що останнє мало довгостроковий психологічний вплив на їхнього партнера, що спричинило появу або загострення насилля в родині [1].

Якісна освіта дітей та молоді, постійне обговорення питань, пов'язаних із насиллям. А також постійне нагадування про те, що кожна людина, потрапивши в такі життєві обставини, має знайти в собі сили щоб говорити про це та назавжди розірвати це коло.

Список використаних джерел

1. Добробут і безпека жінок Україна. Доповідь про результати дослідження. ОБСЕ, 2019. URL:

https://www.osce.org/files/f/documents/0/8/440318_0.pdf

2. Аналітична довідка ООН: гендерно зумовлене насильство.

3. Кімел М. Гендер насильства. Гендероване суспільство. Київ: Сфера. 2003. С. 340–372.

4. Волосевич І., Коноплицька Т., Костюченко Т., Міханчук Д., Марценюк Т. Дослідження поширеності насильства щодо дівчат та жінок. Київ. 2014.

Процик Любов Сергіївна,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,
Державний науково-дослідний інститут МВС України,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5440-5826>

СТАНИ ТРИВОГИ У СЛУЖБОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах військового стану поліцейські Національної поліції України (НПУ) стають ключовими фігурами в забезпеченні правопорядку та безпеки населення, адже виникає ризик зростання різних видів злочинності. Вони повинні бути готові до реагування на будь-які випадки порушення громадського порядку, терористичних актів, злочинів проти життя та здоров'я людей, злочинів проти державної безпеки, а також до реагування на військові дії, такі як обстріли, бомбардування та інші випадки військової активності. Крім того, поліцейські повинні контролювати переміщення людей та транспорту, проводити розшук, здійснювати розбір конфліктів, збір й обробку інформації про можливі загрози, брати участь у розслідуванні злочинів, співпрацювати з військовими та забезпечувати безпеку військового персоналу, відповідно захищати власне життя та життя інших під час виконання своїх обов'язків. Це створює надзвичайно складні умови для роботи поліцейських НПУ, які можуть викликати у них різні стани тривоги. Недооцінення загрози, надмірна реакція на неї або невдалі рішення можуть призвести до небезпеки для життя та здоров'я як поліцейських, так і населення. Відповідно вивчення проблематики роботи поліції в умовах воєнного стану сприяє розробці ефективних методик та процедур для забезпечення безпеки населення та зменшення ризику злочинності, а також вдосконаленню стратегій для підтримки психологічного благополуччя поліцейських та зменшення ризику психологічного перевантаження.

Дослідження, проведене у 2020 році в Китаї, показало, що серед поліцейських збільшилася тривожність та депресія під час епідемії COVID-19 порівняно зі звичайним періодом [1]. Інше дослідження, проведене у США в 2016 році, засвідчило, що поліцейські демонструють підвищену ситуативну (реактивну) тривожність у певних ситуаціях, які викликають загрозу життю й здоров'ю [2]. Дослідження, проведене в Україні в 2021 році, виявило, що поліцейські часто переживають тривогу та стрес у зв'язку зі своєю роботою у період змін законодавства, перевантажень, а також у разі недостатнього

матеріального забезпечення [3].

Тривога – емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеності та небезпеки. Тривога проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. На відміну від страху, як реакції на конкретну загрозу, тривога є генералізованим, безпредметним страхом. *Тривожність* – схильність людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також низького порогу їх виникнення [4].

Стани тривоги – це відчуття небезпеки або загрози, які виникають у людей від різних подій та ситуацій. Умови дії воєнного стану можуть спричиняти *різні стани тривоги у поліцейських*: тривога внаслідок загострення суспільно-політичної, військової, епідеміологічної, терористичної та міжетнічної ситуацій. У таких умовах поліцейські повинні бути завжди готові до можливих загроз для безпеки населення та діяти ефективно і оперативно, використовуючи всі свої знання, навички й досвід. Одночасно, поліцейські повинні бути уважними до свого фізичного та психологічного стану, щоб уникнути власних помилок та недбалості.

Перебіг станів тривоги у поліцейських може бути різним і залежить від багатьох факторів, таких як особистість поліцейського, досвід, психологічна стійкість, характер подій тощо. Одним із станів тривоги у поліцейських є *перший етап – тривожність*. На цьому етапі поліцейський може відчувати дискомфорт, занепокоєння та невпевненість. Він може бути знервованим, неспокійним, та зосередженим на можливих загрозах та небезпеках. *Другий етап – стадія бойової готовності*. На цьому етапі поліцейський зосереджується на конкретній задачі та починає підготовку до дії. Він може бути більш обережним, уважним та зосередженим на роботі. *Третій етап – стадія бойового захоплення*. На цьому етапі поліцейський зосереджується на дії та прагне досягнути мети. Він може бути більш енергійним та готовим до взяття на себе ризиків. *Четвертий етап – стадія екстремальної реакції*. На цьому етапі поліцейський може виявити сильну емоційну реакцію на події та ситуації. Він може бути дуже розлюченим, втратити контроль над емоціями й діяти агресивно. *Останній етап – стадія відновлення*. На цьому етапі поліцейські можуть відчувати спад емоційного напруження, оскільки ситуація стабілізується і загроза зменшується. Проте, на цьому етапі можуть виникати нові проблеми, пов'язані з переходом від стану кризи до нормального режиму життя. Це пов'язано зі зміною обов'язків та рутини, змінами в соціальному та економічному середовищі, відчуттям втоми та перевантаження, а також посттравматичним стресовим розладом. Тому на цьому етапі особливо важливо забезпечити підтримку та допомогу поліцейським, включаючи психологічну допомогу та тренінги, які допоможуть їм адаптуватися до нових умов та повернутися до нормального режиму життя.

Тренінги можуть бути ефективним інструментом для профілактики переживання станів тривоги у службовій діяльності поліцейського в умовах дії воєнного стану. *Основними завданнями* таких тренінгів є забезпечення практичних знань та навичок для протидії стресу та тривоги, розвиток психологічної стійкості та забезпечення психологічної підтримки. *Основними етапами проведення тренінгу* можуть бути:

Визначення мети та цілей тренінгу. Наприклад, це може бути розвиток навичок протидії стресу та тривоги, формування психологічної стійкості, розробка ефективних стратегій для забезпечення психологічної підтримки тощо.

Визначення аудиторії. Тренінг може бути спрямований на підготовку поліцейських різного рівня, включаючи начальників відділів, інструкторів, оперативників та інші категорії співробітників поліції.

Вибір методів та технік. Тренінг може включати в себе різноманітні методи та техніки, такі як симуляційні вправи, тренінг зі стресом, групові дискусії, практичні вправи тощо.

Розробка програми тренінгу. Програма повинна відображати мету та цілі тренінгу, включати в себе методи та техніки, які будуть використовуватися, а також конкретні завдання, які мають бути виконані учасниками тренінгу.

Проведення тренінгу. На цьому етапі виконується програма тренінгу, включаючи практичні вправи.

Оцінка результатів тренінгу. Після завершення тренінгу необхідно здійснити оцінку результатів з метою визначення ефективності проведених заходів. Наприклад, можна провести опитування учасників, аналіз результатів тренінгу, зібрання відгуків тощо.

Підтримка результатів тренінгу. Після завершення тренінгу необхідно забезпечити підтримку результатів, наприклад, через проведення регулярних занять або використання різноманітних ресурсів, таких як онлайн-курси, консультації з психологами тощо.

Такі тренінги можуть допомогти поліцейським знизити ризик переживання станів тривоги та стресу в умовах дії воєнного стану, а також забезпечити їм необхідні знання та навички для ефективного виконання своїх обов'язків й збереження психологічної стійкості. Крім того, тренінги можуть сприяти створенню сприятливої психологічної атмосфери серед співробітників поліції, що в свою чергу позитивно відобразиться на якості та ефективності їх роботи.

Таким чином, поліцейські можуть переживати різні стани тривоги в залежності від ситуації, яка склалася в країні (тривога внаслідок загострення суспільно-політичної, військової, епідеміологічної, терористичної та міжетнічної ситуацій) та своєї особистості (тип нервової системи, характер, стресостійкість тощо). Вони включають тривожність, стадію бойової готовності, стадію

бойового захоплення, стадію екстремальної реакції та стадію відновлення. Кожен з цих станів може відрізнятися за характером емоцій та поведінки поліцейських. Тренінги можуть допомогти поліцейським підготуватися до різних сценаріїв дій та зменшити ризик виникнення посттравматичного стресового розладу.

Список використаних джерел

1. Qiu J., Shen B., Zhao M., Wang Z., Xie B., & Xu Y. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General psychiatry*, 2020. 33(2), e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
2. Harpaz-Rotem I., Rosenheck R.A., Maris C.L., & Southwick S.M. Assessing situational threat among police officers to prevent adverse police behavior. *The journal of nervous and mental disease*, 2016. 204(4), 263–266. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000459>
3. Bashynska O., Polishchuk I. & Kozlovska I. Stress and burnout in Ukrainian police officers. *Psychological journal*, 2021. 2, 45–58. <https://doi.org/10.31108/3.2021.2.2>
4. Приходько Ю.Ю., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. Київ : Каравелла, 2020. 419 с.

Пряхіна Наталія Олексіївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціально-гуманітарної підготовки,
Львівський державний університет внутрішніх справ,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7512-1566>

Жидецький Юрій Цезарійович,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціально-гуманітарної підготовки,
Львівський державний університет внутрішніх справ,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3353-8988>

ВИКОРИСТАННЯ СМІХУ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

В умовах воєнного стану відбувається зростання психоемоційної напруги в соціумі. Працівники поліції піддаються підвищеному впливову стрес-факторів. Зростають тривожність, страх, недовіра, що в свою чергу спричиняє виникнення негативних психоемоційних станів та втрату контролю над ними [1].

З початку 21 століття все частіше використовують сміх, як інструмент для коригування психоемоційного стану. Техніки та вправи, які викликають сміх є економічно ефективними та доступними у використанні. Сучасні дослідження що описують цю сферу терапії, яка викликає сміх, відзначають її позитивний вплив на психічне та фізичне здоров'я для широкого кола груп населення та умов. Систематичний огляд і мета-аналіз показують, що «симульований» (не гумористичний) сміх є більш ефективним, ніж «спонтанний» (гумористичний), і терапія, що викликає сміх, може зменшити депресію. Терапія, що викликає сміх, може бути використана як доповнення до основної терапії [2].

Сміх не слід ототожнювати з таким поняттям як гумор. Сміх – це фізіологічна реакція на гумор. Сміх складається з двох частин – набору жестів і постановки звуку. Коли ми сміємося, мозок змушує нас виконувати обидві ці дії одночасно. Коли ми щиро сміємося, зміни відбуваються в багатьох частинах тіла, навіть у м'язах рук, ніг і тулуба. П'ятнадцять м'язів скорочуються, і відбувається стимуляція великого виличного м'яза (основного механізму підйому вашої верхньої губи). Водночас дихальна система змінюється саме тим, що надгортанник наполовину закриває гортань, тому надходження повітря відбувається нерівномірно, що змушує людину задихатися. У екстремальних обставинах активуються слізні шляхи. Саме тому, поки рот відкривається та закривається і триває боротьба за надходження кисню, обличчя стає вологим і

часто червоним (або фіолетовим). Звуки, які зазвичай супроводжують цю дивну поведінку, коливаються від спокійного хихикання до бурхливого реготу.

Поведінковий нейробіолог у дослідженні сміху Р. Провайн зауважує, що він зіткнувся з однією серйозною проблемою у своєму дослідженні сміху. Проблема в тому, що він зникає саме тоді, коли він готовий його спостерігати, особливо в лабораторії [3].

В дослідженнях Деміра Догана було виявлено, що за допомогою техніки сміху можна суттєво знизити рівень тривожності (стандартизована середня різниця = -1,144; 95% ДІ, від -1,950 до -0,338). Отже, сміх є ефективним додатковим методом зниження тривоги [4].

Сміх знижує рівень певних гормонів стресу. Роблячи це, він забезпечує запобіжний клапан, який перекриває потік гормонів стресу та сполук, які спрацьовують або біжать, починають діяти в нашому тілі, коли ми відчуваємо стрес, страх, гнів або ворожість. Ці гормони стресу пригнічують імунну систему, збільшують кількість тромбоцитів (може викликати закупорку артерій) і підвищують артеріальний тиск.

Сміх може призвести до гикавки та кашлю, що очищає дихальні шляхи, витісняючи слизові пробки. Він також підвищує концентрацію слинного імуноглобуліну А, який захищає від інфекцій, що проникають через дихальні шляхи.

Результати нового дослідження Базельського університету доводять, що 100 посмішок дорівнюють 10 хвилинам на гребному тренажері або 15 хвилинам на велотренажері. Сміх може стати тренуванням для всього тіла. Кров'яний тиск знижується, і відбувається збільшення судинного кровотоку та оксигенації крові, що додатково сприяє загоєнню. Сміх також тренує діафрагму, черевний прес, дихальні м'язи, м'язи обличчя, ніг і спини. Ось чому людина часто відчуває себе виснаженою після тривалого нападу сміху – ніби щойно мала аеробне тренування [5].

Культурний антрополог Махадев Апте вважає, що мета сміху пов'язана зі створенням і зміцненням людських зв'язків. «Сміх виникає, коли людям комфортно одне з одним, коли вони почуваються відкритими та вільними. І чим більше сміху є, тим більше зміцнюються зв'язки у групі» [6].

Вміння сміятися також корисно тим, хто справляється з серйозною хворобою та стресом, пов'язаним із життєвими проблемами. Дослідники стверджують, що сміх може зробити набагато більше – він, по суті, може збалансувати всі компоненти імунної системи, що допомагає переборювати з захворювання.

Проте, доцільно враховувати, що він не завжди є доречним. Трагедії, смерть, каліцтво не можуть бути предметом гумору та причиною сміху. Ми зараз живемо у складний та напружений час, коли здійснюються руйнування звичних

стереотипів, відбуваються парадоксальні, неймовірні явища. Саме сміх дозволяє прожити ці події з позитивним баченням майбутнього.

Під час проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Професійно-психологічна підготовка поліцейського» ми використовуємо різноманітні методи та техніки впливу сміху для стабілізації психоемоційного стану та надання первинної психологічної допомоги. Важливо навчити майбутніх поліцейських різним методам саморегуляції щоб підвищити їхню професійну спроможність.

Список використаних джерел

1. Жидецький Ю.Ц., Пряхіна Н.О. Сміхотерапія як інструмент психологічної допомоги в кризових умовах. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України: Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 червня 2022 р.)*. Київ: «Вид-во Людмила», 2022. С. 161–163.
2. Natalie van der Wal, Robin N Kok. Laughter-inducing therapies: Systematic review and meta-analysis. *Soc Sci Med*. 2019. Jul; 232:473–488.
3. Provine R. Interesting behavior: yawning, laughing, hiccups and more. 2012.
4. Doğan D. The Effect of Laughter Therapy on Anxiety. *Holistic Nursing Practice*. 2020.34(1), p. 35–39.
5. Research shows that laughter acts as a stress buffer. URL:<https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/de-stress/study-suggests-laughter-acts-as-stress-buffer/articleshow/77311307.cms>
6. Mahadev Apte. Humor and laughter: an anthropological approach. *Cornell University Press*, 1985. 317 p.

П'янківська Людмила Володимирівна,

кандидат психологічних наук,

старший науковий співробітник

науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,

Державний науково-дослідний інститут МВС України,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9086-271X>

ОСОБЛИВОСТІ РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ СИМВОЛІЧНОЇ МІМІКРІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Воєнні дії в країні потребують від людей постійного пошуку адекватних шляхів виживання та пристосування. Життя в умовах війни залежить як від зовнішніх обставин так і від особливостей поведінки самої людини: здатності обирати вірну стратегію поведінки, осмислювати власні дії, уміння вправлятися зі своїми емоціями та ін. Регуляція дій і вчинків людини виступає комплексом процесів, що спрямовують, обмежують чи визначають певну форму втілення її внутрішнього потенціалу та сформованого досвіду в певних умовах життєдіяльності. Регуляція поведінки в реаліях війни виступає основою її виживання під час обстрілів та бомбардування міст, масових переміщень населення, захисту держави та звільнення окупованих територій, надання допомоги постраждалим тощо.

У реаліях сьогодення актуальним адаптивним засобом поведінки особистості є мімікрія. Вона розкриває можливість розуміння сутності особистості як ситуативної спроможності до мінливості, що синтезує хитрість розуму в складних життєвих ситуаціях задля досягнення бажаного та задоволення життєвих потреб. Уважаємо, що символічна мімікрія як регулятор поведінки особистості є недостатньо дослідженим явищем і потребує наукового пошуку.

Підвалини до вивчення мімічних проявів заклали учені Ч. Дарвін, П. Екман, К. Ізард та ін. Серед українських науковців питання мімікрії досліджують В. Апальков, О. Грань, А. Лобанова, Ж. Тощенко, О. Хміляр та ін.

У наукових працях мімікрія розглядається як трансдисциплінарне явище, яке досліджує біологія, соціологія, психологія, політологія. Мімікрію (лат. *mimicry*) у біології трактують як подібність одних тварин чи рослин до інших, що виникла у процесі еволюції, як захисне пристосування, маскування організмів [4]. В соціології її розуміють як стратегію інтеракції, яка ґрунтується на оцінюванні своїх дій і можливих результатів їх застосування [3]. Загалом мімікрію тлумачать як безпринципне пристосування до оточення та умов життя [5].

Символічну мімікрію розглядають як схильність до маскування внутрішнього «Я», коли особа вдається до амбівалентності поведінки, почуттів,

моральних принципів, при цьому дотримуючись загальноприйнятих норм [2; 6]. Вона є усвідомленою, продуманою або оманливою поведінкою чи діяльністю особистості.

Відомий американський науковець Р. Чалдіні слушно зазначає, що мімікрійна поведінка людини виражена усвідомленістю та прагматичністю характеру задля досягнення власного успіху. Особи, що вдаються до такої поведінки уміють підлаштовуватись під мовну, знаково-символічну систему тих, на кого безпосередньо спрямовується їх вплив [7]. Український учений О. Хміляр у своїй монографії «Психологія символічної регуляції дій і вчинків особистості» вказує, що передавач інформації формує модель відповідної поведінки одержувача [8].

В часи війни мімікрія має свої специфічні прояви. А. Лобанова акцентує увагу на тому, що в таких умовах вона виявляється більш витончено, адже потрібно уміти прогнозувати оперативні дії та стратегічні наміри ворога, а також хитрувати та планувати військові операції [6]. В. Апальков досліджуючи механізми регуляції поведінки військовополонених засобами символічної мімікрії вказує, що вона допомагає особистості проявляти ті якості, які їй не притаманні, погляди, які вона не приймає, а також приховувати те, що їй властиве (риси, якості, сенси, цінності та ін.) [2].

Українці задля виживання в умовах війни свідомо застосовують елементи мімікрійної поведінки: носять зручний одяг та взуття, одяг обирають більш темних кольорів. На початку війни з метою збереження власного життя українці уникали вмикання світла з настанням темноти, вибудовували своє коло спілкування з тими людьми, які їх підтримували й допомагали вижити, завжди мали при собі найнеобхідніші речі (документи, телефон, медична аптечка). В період регулярних відключень електропостачання українці вимушено змінювали звичний розпорядок дня, при відсутності постійного телефонного та Інтернет-зв'язку з близькими обмінювались короткими фразами на кшталт «Усе добре», «Живі-здорові» або символами-смайликами (посмішка, сердечки, «ок» та ін.).

Слід зазначити, що як прояв мімікрії, непоодинокими є випадки ухиляння від мобілізації, шахрайство «під виглядом допомоги» військовим чи постраждалим. Припускаємо, що мешканці тимчасово окупованих українських територій щоб пережити окупацію й зберегти власну ідентичність, уникнути індоктринації та ідейної перелаштованості, вдаються до мімікрії шляхом уникання підтримки окупантів, проявляють обмеження власного кола спілкування тощо. Вбачаємо, що елементи мімікрії простежуються також і при проявах колабораціонізму.

Слід вказати, що задля демонстрації мімікрійної поведінки люди прагнуть *уникнути виокремлення себе із соціального середовища*. Це може проявлятися

певним наслідуванням своїх кумирів, що допомагає українцям єднатися у боротьбі з ворогом. Вбирання у вишиванки та інший патріотичний одяг демонструють національну ідентичність та сприяють об'єднанню і взаємній підтримці громадян, навіть за кордоном.

В. Апальков зазначає, що *мімікрійна поведінка військовополоненого виконує маскувально-імітаційну роль* задля виживання в існуючих реаліях та допомагає замінити старі концепти виживання на нові. Він вказує, що ці військовослужбовці демонструють покірливість, нейтральність у голосі та інтонації, дозованість інформаційного повідомлення тощо. Їх мімікрійна поведінка може втілюватися шляхом підмінювання вербальних сигналів невербальними (заміну слів жестами) [2].

Значимими складовими символічної регуляції поведінки особистості є невербальні засоби комунікації (проксемічна, кінесична, паралінгвістична та екстралінгвістична, ольфакторні системи). Символічна регуляція поведінки особистості зумовлюється міжсуб'єктною зоною, формою ставлення до простору, внутрішнім емоційним станом, що залежить від цих змін. Як зазначає О. Хміляр, при скороченні дистанції між комунікаторами спостерігається зростання емоційного напруження, а при збільшенні – спадає. Науковець також вказує, що у процесі кодування/декодування повідомлення й поведінкової регуляції особистості важливу роль відіграють її стать та вік, етнічна приналежність, тема розмови, екстра/інтровертованість тощо [8].

Важливим засобом регуляції поведінки особистості є обличчя. Воно здатне передавати увесь внутрішній стан людини. Тривалі експресії призводять до зміни його рис та залишають відбиток емоцій особистості. Так звана мімічна маска, сформована із домінуючих емоцій виступає проекцією емоційного життя людини.

Мімічна маска українця сформована в умовах війни дає змогу зрозуміти його відчуття. Ми помічаємо, що в теперішніх реаліях обличчя українських дітей демонструють дорослість, життєву мудрість, а дорослих – внутрішній біль. Мімічні вирази обличчя військовополонених потужно передають їх думки та переживання [1].

О. Хміляр акцентує увагу на тому, що чутливість до мімічної експресії сприяє розумінню поведінки інших людей [8]. М'язи обличчя отримувача відображають те, що відчуває людина-передавач. Це відбувається несвідомо, мимовільно і саме дзеркальне відображення допомагає розкодувати передані за допомогою нейронних зв'язків емоції. Така хитрість мозку сприяє кращому розумінню іншої людини. Можемо стверджувати, що фотографії українців, які облетіли весь світ, спонукали людей проникнутися і відчути біль. При спостереженні за стражданнями інших і при відчутті власного болю

застосовується один і той же нейронний механізм, на якому ґрунтується співчуття.

Символічна регуляція поведінки особистості також виражається вербальним мовленням. Воно виявляється потужним засобом передачі інформації, почуттів, думок та образів. Значимим при передачі інформації між людьми є голос. О. Булгакова зазначає, він виступає потужним знаряддям владарювання та маніпулювання [1]. Через інтонацію, ритм, паузи, гучність і тембр голосу передається внутрішній психоемоційний стан людини. Ці властивості можуть використовуватися нею у складних ситуаціях для чіткого надання інструкцій, заспокоєння, зняття напруження, підбадьорювання тощо. Їх можуть застосовувати військовополонені задля власного захисту [1].

Окрім голосової мімікрії виокремлюють ще й мовну. Вона допомагає зрозуміти характер певної спільноти через особливості приналежності до неї. Мовний вплив виступає потужним інструментом у процесі спілкування, як на саму особистість так і на її поведінку та свідомість задля досягнення власної мети. При мімікрії ефективно використовуються певні мовленнєві конструкції, стиль мовлення, довжина речень тощо. Ключова роль у спілкуванні відводиться безпосередньо соціальному статусу співрозмовника. В часи війни популярними стали висловлювання, що демонструють єдність та ідентичність народу: «Величний народі! Великої країни!», «Доброго вечора! Ми з України!», «Україна переможе!». В період регулярних відключень електропостачання найбільш типовими висловлюваннями українців, що демонстрували і підкреслювали необхідність витривалості та стійкості й приховували певні страхи, були: «Завжди пам'ятати про хлопців в окопах», «Терпіти і пам'ятати, що воїнам набагато складніше», «Все буде добре! Ми переможемо!» та ін.

Отже, символічна регуляція виступає універсальним засобом застосування досвіду, взаємодії з соціумом, адаптації до умов життя. Застосування символічної мімікрії, різноманітних способів для виживання в умовах війни шляхом вибудовування зони найближчого розвитку, віднаходження мотивації для подальшого життя – здатні зберегти фізичне та психічне здоров'я особистості.

Список використаних джерел

1. Апальков В.В. Психологічні механізми регуляції поведінки військовополоненого засобами символічної мімікрії. Методики дослідження. *Габітус*. 2022. Вип. 37. С. 58–62.

2. Апальков В.В. Символічна мімікрія – універсальний засіб регуляції поведінки військовополонених. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах*: матеріали наук-практ. конф (м. Київ, 5 лист. 2020р.). Київ : НУОУ, 2020. С. 19–21.

3. Боровський О., Бондаренко М. Емпірична фіксація політичної мімікрії під час виборчої кампанії. *Релігія та соціум*. 2017. № 1. С. 81–90.
4. Мімікрія. Енциклопедія сучасної України. URL: <https://esu.com.ua/article-67690>
5. Мімікрія. Академічний тлумачний словник. URL: <http://sum.in.ua/s/mimikrija>
6. Лобанова А.С. Соціальна мімікрія в умовах кризи та гібридної війни: пошук емпіричних показників. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2016. Вип. 5(302). С. 55–71.
7. Чалдіні Р. Психологія впливу. Харків: «Клуб сімейного дозвілля», 2017. 350 с.
8. Хміляр О.Ф. Психологія символічної регуляції дій і вчинків особистості: монографія. Київ: Контекст Україна, 2016. 380 с.

Романенко Оксана Вікторівна,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри юридичної психології,
Національна академія внутрішніх справ,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0104-0093>

РОЛЬ ПСИХОЕДУКАЦІЇ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Ускладнення професійної діяльності працівників МВС України в умовах воєнного стану в Україні зумовлює необхідність застосування ефективних методів психологічної допомоги, передусім, профілактичних методів, спрямованих на зміцнення стресостійкості правоохоронців.

Різні аспекти вивчення психічних станів та безпеки людини в екстремальних умовах розглядалися в дослідженнях провідних вітчизняних вчених (Л. Казміренко, Л. Найдьонова, М. Слюсаревський, Т. Титаренко, В. Татенко, О. Тімченко, С. Яковенко та ін.).

Війна руйнує цілу низку потреб людини, насамперед, потребу людини в безпеці, та акумулює різні ризики, що виходять за межі звичного досвіду особистості. Війна, як психотравмуюча подія, впливає на психоемоційний стан людей, що неминуче супроводжуються переживанням втрати: близьких, дому, ідентичності [3].

Провідним станом людини в умовах війни є стрес. Згідно з концепцією стресу Г. Сельє, адаптація організму до дії стресових чинників та мобілізація відповідних ресурсів здійснюється за участю двох рівнів адаптаційної системи: «поверхневого» рівня, який отримує ресурси з «глибокого» рівня, що забезпечує гомеостатичні системи всього організму. В умовах екстремальної ситуації, за недостатністю резервів поверхневого рівня, відбувається мобілізація ресурсів «глибокого» рівня.

Психологічні основи практичних технологій діагностики та подолання стресових розладів представлені в працях сучасних українських вчених (О. Кокун, О. Буряк, М. Гіневський, Г. Катеруша, В. Ткаченко та ін.) [1; 2]. Важливими практичними наслідками різних концепцій стресу є застосування пропедевтичних методів, спрямованих на формування стресостійкості.

Одним із таких методів є психоедукація, тобто надання необхідної психологічної інформації, дотичної до аналізу психологічної проблеми. Психоедукація дає змогу зняти емоційну напругу клієнта, підготувати його до психотерапії, поглибити та розширити його уявлення про власні ресурси подолання стресу.

При проведенні психоедукації з метою формування стресостійкості

особистості вбачається доцільним надання та обговорення інформаційних повідомлень за такими напрямками.

1. Загальні уявлення про природу стресу.

Обговорюються етапи формування так званого адаптаційного синдрому, який проходить спочатку через реактивний стан тривоги, потім – через стадію резистентності, коли організм долучає всі звичні ресурси, і нарешті, якщо ресурсів виявляється недостатньо, доходить до стадії виснаження, яка є своєрідною «точкою неповернення». У цьому процесі індивід залучає адаптаційну енергію. Якщо її ресурс вичерпаний, виснаження стає безповоротним, що призводить до передчасного старіння та смерті організму. Емоційна природа стресу полягає в тому, що афективні переживання завжди включені в довільну поведінку людини, особливо при стресових реакціях під впливом екстремальних чинників. Тому важливою умовою формування стресостійкості особистості є недопущення переходу стресу в незворотну стадію.

2. Роль типологічних властивостей нервової системи у формуванні стресостійкості.

Стресостійкість забезпечується силою нервової системи, яка здатна протягом тривалого періоду витримувати негативні подразники, а також балансом процесів збудження та гальмування. Генотипічні властивості слабкої та нестійкої нервової системи включаються саме в екстремальних, несподіваних умовах та можуть обумовлювати неадекватні прояви поведінки людини як у формі ступору, так і панічних реакцій.

3. Роль особистісної саморегуляції у формуванні стресостійкості.

Традиційно система саморегуляції організму представляється як багаторівнева структура. Нижні, генотипічні рівні складають основу для характерологічних та особистісних утворень, які людина може в собі виховати шляхом застосування спеціальних технік.

4. Визначення індивідуальних стресових сценаріїв.

Перебування в умовах воєнного стану, які пов'язані із ризиком для життя, травмують психічне здоров'я, ускладнюють міжособистісну взаємодію та професійну діяльність. Під час війни стрес переживається кожною людиною індивідуально. У кожної людини є власний адаптаційний потенціал, завдяки якому вона проходить свій індивідуальний стресовий сценарій. В залежності від сили нервової системи, відбувається пристосування людей до нової ситуації. Усвідомлення сенсу подій та прийняття їх призводить до того, що люди навіть знаходять у собі нові важливі внутрішні ресурси, і в результаті відновлюються. У них може з'явитися прилив сил, немовби відкривається «друге дихання», тобто травма може обумовити як втрату, так і отримання важливих ресурсів: глибшого розуміння цінності життя та підтримки близьких людей, підвищення

значущості власних та спільних досягнень.

5. Застосування копінг-стратегій.

Динамічною характеристикою індивідуального реагування є копінг-поведінка особистості. Найголовнішою є адаптаційна функція копінгу, що допомагає їй впоратися зі стресовою ситуацією. Саме здатність до копінгу забезпечує життєстійкість особистості, її спроможність долати кризи [4].

Завдяки копінг-стратегіям людина може швидко відновлювати звичну працездатність. В цьому процесі значну роль відіграють індивідуальні відмінності в реакціях на стрес. Усе, що знаходиться навколо людини, з чим вона контактує, так чи інакше породжує емоції та переживання. Всі обставини, які мають місце в життєдіяльності людини, діють на її свідомість та можуть бути залучені при формуванні копінг-стратегій.

6. Ознайомлення з методами надання психологічної допомоги.

На разі в системі реабілітації учасників бойових дій інтенсивно застосовуються різновиди психотерапії, що витримали перевірку практикою та виявилися найбільш ефективними в даній ситуації. Пріоритетність інтегративних моделей обумовлена специфікою психотерапевтичної роботи в умовах пост-травми, що полягає в недоцільності дотримання жорсткого алгоритму, а передбачає гнучке застосування різних принципів та підходів. У залежності від того, що набуває пріоритетного значення при з'ясуванні причин внутрішньособистісного конфлікту в умовах пост-травми, визначають фокус аналізу з позицій психодинамічного, когнітивно-поведінкового та феноменологічного (гуманістичного) підходів.

Найбільш ефективною в даному випадку визнається когнітивно-процесуальна терапія, яка складається з дванадцяти кроків та спрямована на поступове позбавлення людини від хворобливих переживань, так званих «точок застрягання», прийняття ситуації, що склалася, як частини реальності. Протягом цього часу психолог має допомогти клієнту вирішити такі завдання: відділити себе від травмуючих подій, перетворивши пережитий досвід у спогади; спогади включити в частину історії власного життя, що дозволила стати мудрішим, витривалим, краще усвідомлювати свої сильні сторони.

На першому етапі терапії клієнт часто ще не готовий до саморозкриття та вільного обговорення своєї проблеми. Тому спочатку, після встановлення контакту, важлива роль належить саме психоедукації, в ході якої здійснюється інформування клієнта щодо сутності та ознак психотравми, стадій її переживання, ризиків формування ПТСР, його симптомів, цілей психотерапії.

Реалізація комплексного підходу до психологічного супроводу учасників бойових дій передбачає вирішення таких завдань: просвітницьких, що сприяє усвідомленню клієнтами своїх проблем; психопрофілактичних, націлених на

формування здорового способу життя та створення умов для ефективної реабілітації; соціальних (сімейна і групова терапія, підтримка з боку громадських організацій; психотерапевтичних (лікування неврозів, фобій, психосоматичних розладів тощо). Серед сучасних психотерапевтичних методів, які визнаються найбільш ефективними для подолання пост-травматичного синдрому є метод EMDR Ф. Шапіро, метод візуально-кінестетичної дисоціації Ф. Джербода, метод редукції травматичного інциденту, терапія уявного поля (ТМП), психологічний дебрифінг та ін.

Оцінка ефективності психологічної допомоги щодо формування стресостійкості особистості здійснюється на основі аналізу обсягу та якості тих змін, що відбулися з учасником бойових дій як у ході терапевтичної комунікації, так і в реальному житті. Важливим є врахування взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів особистісного зростання клієнта.

Список використаних джерел

1. Агаєв Н.А., Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

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. Випуск 3 (44). С. 137–141.

3. Казміренко Л.І. Психологічна сутність локального військового конфлікту. *Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції* : матеріали науково-практичної конференції (Київ, 3 червня 2015 р.) / Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ : НУОУ, 2015. 374, С. 61–63.

4. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ. 2012. 504 с.

Руденко Яна Сергіївна,

здобувач вищої освіти ступеня доктора філософії,

навчально-наукової лабораторії

екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру,

Національний університет цивільного захисту України,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2815-7259>

КОЛАБОРАЦІЙНА ПОВЕДІНКА ЯК ОДИН ІЗ СПОСОБІВ ВПОРАТИСЯ З НЕГАТИВНИМ ПСИХІЧНИМ СТАНОМ ЛЮДИНИ

Сьогодні боротьба з колабораціонізмом вийшла на новий рівень у вирішенні питань безпеки України. Колабораційна діяльність та відсутність її контролю зі сторони контролюючих органів частково призвели до окупації прикордонних територій України. Бездіяльність, безнаказанність, несформована вчасно законодавча база, відсутність політичної та історичної грамотності населення, низький психологічний та соціальний стан, вмиле маніпулювання зі сторони агресора, призвели до ескалації конфлікту всередині країни та колабораційних дій з населенням. Тема колабораціонізму довгий час знаходилась під забороною, та дослідження з цього питання були непопулярними.

Мета роботи: показати зв'язок між соціальною уразливістю і психологічною нестабільністю населення та колабораційними діями проти країни. Знайти методи застосування превентивних заходів щодо поширення та знищення колабораційної діяльності в Україні.

Колабораціонізм – це співпраця населення або громадян держави з ворогом в інтересах ворога-загарбника на шкоду самій державі чи її союзників. Участь у переслідуванні патріотів країни громадянином якої є колаборант. З березня 2022 року Верховна Рада України передбачила кримінальну відповідальність за колабораційну діяльність, ухваливши закон «Про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо встановлення кримінальної відповідальності за колабораційну діяльність» (№2108-IX) [2].

Ще у грудні 2017 року поданий законопроект на розгляд Верховної Ради України «Про захист української державності від проявів колабораціонізму», від 20.12.2017 року №7425, спричинив галас у російських і в українських ЗМІ, які були підконтрольні або прихильні політиці держави-агресора. У багатьох москальських ЗМІ одразу з'явилися «історичні спогади» та «фотовиставки» про колабораціонізм в Україні часів окупації гітлерівською Німеччиною. В окупованих областях півдня та сходу України почали проводити мобілізаційні заходи. Мета – пов'язати якомога більше населення путями колабораціонізму.

Окупаційні адміністрації комплексом психологічних та фізичних заходів втягують якомога більше населення у діяльність терористичних організацій.

В науковій літературі колабораціонізм розділяють на:

– *військовий колабораціонізм* – сприяння противнику зі зброєю в руках (служба у військових формуваннях, поліцейських структурах, органах розвідки та контррозвідки);

– *економічний колабораціонізм* – співробітництво у будь-яких галузях економіки, ведення господарської діяльності на окупованих територіях, сплата податків та інших платежів, «націоналізація» підприємств;

– *культурний колабораціонізм* – співробітництво з окупантами в духовній сфері (діяльність УПЦ МП (Українська православна церква московського патріархату), участь у творчих колективах, заходах, які спонсоруються та організовуються окупаційними адміністраціями;

– *побутовий колабораціонізм* пов'язаний із встановленням дружніх відносин між окупантами та населенням (підтримка у соціальних мережах, на побутовому рівні, рівні домашніх розмов);

– *політичний, адміністративний колабораціонізм* – співробітництво з окупаційними органами влади без зайняття керівних посад, працевлаштування або членство у створюваних політичних рухах та об'єднаннях.

– *медійний* – участь у телешоу, виступах на телебаченні та радіо «представників» громадськості, наукових установ та ВНЗ (вищий навчальний заклад).

Колаборант – особа, яка співпрацювала або співпрацює з ворогом при здійсненні ним агресивних дій, розгортанні збройного конфлікту проти України; сприяла, чи сприяє у здійсненні такої агресії або розгортанні конфлікту; надавала або надає ворогу допомогу під час підготовки та проведення такої агресії, при розгортанні збройного конфлікту.

Співробітництво з ворогом – будь-яка участь, вчинення спільних з ворогом дій, що направлені на нанесення шкоди суверенітету, територіальній цілісності та недоторканості, обороноздатності; державній, економічній чи інформаційній безпеці України [4].

Що спонукає людей до зради своїй державі? Кожна людина має свої потреби. Потреби в самовизнанні, підтримці, в славі, комфорті, самозахисті тощо. Коли якась потреба не закривається, а людина не може самостійно її закрити, вона шукає іншу людину або можливість, яка допоможе це зробити. Людина стає зрадником, тому що їй там комфортніше, в неї занижена самооцінка або вона залежить від системи.

Психологію колабораціонізму добре прояснює теорія психоаналізу Стівена Карпмана «Трикутник Карпмана». Ролей у трикутнику Карпмана три: жертва

(населення країни), контролер-диктатор (Україна), рятівник (країна агресор, московія). Учасники трикутника періодично міняються ролями.

В очах необізнаної, наляканої, соціально та психологічно нестабільної, залежної людини («Жертва»), Україна виконує роль «Диктатора». Незрозумілі закони, політична та фінансова криза, «всюди злодії та брехуни», «депутати мародери», економічна нестабільність, підвищення цін, «...сусід купив нове авто, а в мене троє дітей, мінімальна зарплата та борги по комуналці» тощо, все це фактори впливу на свідомість людини, яка не може або не бажає адаптуватись у системі. Можливо людина налякана, можливо ненавчена, а можливо, їй просто лінь щось робити, адже краще нічого не змінювати у своєму житті та обвинувачувати в своїх бідах «сусіда» або державний устрій країни.

«Рятівник» (країна агресор) виглядає більш привабливим та манливим завдяки кропіткій наполегливій роботі маніпуляційної кампанії, ЗМІ та інших співробітників ІПСО (інформаційно-психологічна операція). «Жертва» з «Диктатором», у зв'язку з колабораціоністською діяльністю першої, впродовж відносин можуть мінятися ролями.

Хто така «Жертва»? У «Жертви» все життя – це страждання. Вона втомлена, до неї несправедливі, вона заздрить та ревнує. «Жертві» не вистачає ні сил, ні часу, ні бажання зробити щось для покращення свого життя. Вона інертна, боїться життя і чекає від нього тільки поганого [1]

Трикутник Карпмана – це той простір, який побудований на маніпуляціях та звичках до них. «Жертва» може вийти з трикутника, якщо усвідомить, що для виконання власних бажань людині потрібна тільки вона сама. Їй потрібно взяти своє життя «в свої руки». Вона повинна зрозуміти, що ніхто нікому нічого не винен, що обставини постійно змінюються. Все, що робить людина – це її вибір та відповідальність. «Жертва» перетвориться на «Героя» тоді, коли замість нарікання на долю почне боротися з невдачами, поступово розв'яже свої проблеми, перестане скаржитись всім навколо і почне отримувати задоволення від своїх дій, які позитивно впливатимуть на її життя [5].

Ерік Берн, психотерапевт, застосовував для лікування складних психологічних проблем методику «Транзакційного аналізу» (ТА). Ця методика описує поведінку людини або групи людей. ТА має такі цілі: 1) знайти та усунути стереотипи в поведінці; 2) визначити цінності, навчитися приймати рішення (враховуючи свої можливості та потреби); 3) зрозуміти свій внутрішній світ, розібратися у взаєминах з оточуючими людьми; 4) повірити самому собі та не приховувати почуття.

Чому і як працює пропаганда колабораціонізму? Уявлення людей про навколишній світ, правила існування, реакції та переконання – формують свідомість. Влада опиняється в руках тих, хто має доступ до інформації,

ідентифікації внутрішнього світу людини. За будь-якого політичного перевороту новий режим захоплює засоби масової інформації (ЗМІ) (засоби впливу на свідомість). ЗМІ виконують інформативну функцію, пропагують ідеї, погляди, вчення, політичні програми, беруть участь у соціальному управлінні. Шляхом формування громадської думки, вироблення певних установок, вони спонукають людину до тих чи інших вчинків. Індустрія свідомості стає найважливішим інструментом політичного панування [3].

Висновок. Боротьба з колабораціонізмом повинна проводитись не тільки в юридичному, а й у психолого-соціальному векторі з долучанням алгоритмів роботи ЗМІ, направлених на «оздоровлення» свідомості людей, як на тимчасово окупованих територіях, так і по всій території України.

Список використаних джерел

1. Христенко В.Є. Психологія жертви: навч. посіб.. Харків: Консум, 256 с.
2. Кравчук О.О., Бондаренко М.С. Колабораційна діяльність: наук.-практ. коментар до нової статті 111-1 КПК. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2022. № 3. С. 198–204. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0374/2022-3/45.2.9> (дата звернення: 02.05.2023).
3. Вплив засобів масової інформації: психологічні особливості. *Журналістика*. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/journalism/22585/> (дата звернення: 02.05.2023).
4. Що таке примус та як кваліфікують діяння під примусом: стаття. URL: <https://yur-gazeta.com/golovna/shcho-take-primus-ta-yak-kvalifikuyut-diyannya-pid-prmmusom.html> (дата звернення: 02.05.2023).
5. Енциклопедія практичної психології. Трикутник Карпмана. URL: http://psychologis.com.ua/treugolnik_karpmana.htm (дата звернення: 02.05.2023).

Світличний Віталій Анатолійович,
кандидат технічних наук, доцент,
доцент кафедри протидії кіберзлочинності факультету №4,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-3381-3350>

Товстик Вадим Олександрович,
здобувач вищої освіти першого рівня,
Харківський національний університет внутрішніх справ

ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ НА ПРОФЕСІЙНУ САМОІДЕНТИФІКАЦІЮ ТА ПРОФЕСІЙНУ КАР'ЄРУ В ПСИХОЛОГІЇ

Тематика впливу інноваційних підходів на професійну самосвідомість і кар'єру загальної психології є важливою на сьогодні з кількох причин:

По-перше, сучасна психологія активно використовує інноваційні методи, що вимагає детального вивчення їх впливу на професійну самосвідомість і кар'єру психолога. Тому дослідження даної проблематики допомагає удосконалити практичну діяльність психологів з використанням інноваційних методів.

По-друге, змінюються вимоги до професійної діяльності психологів, що потребує перегляду підходів до професійної самоідентичності та кар'єри. Вивчення впливу інноваційних підходів на ці процеси може допомогти сформулювати більш ефективні стратегії розвитку.

Вплив інноваційних підходів на професійну самоідентичність психологів можна розглядати з кількох різних точок зору:

1. Зміна уявлень про професійні обов'язки та ролі психологів. Завдяки інноваційним методам у психології, особливо використання технологій, які дозволяють нам вивчати людський розум з більшою точністю, психологи змінюють свої уявлення про те, які завдання вони можуть виконувати та які ролі важливі для їх професійної самоідентичності.

2. Розробка нових психотерапевтичних підходів і підходів. Інноваційні підходи в психотерапії можуть включати використання новітніх технологій, таких як віртуальна реальність та інші електронні засоби, для підвищення ефективності психотерапевтичного процесу. Це впливає на професійну самосвідомість психолога та його уявлення про те, як допомагати клієнтам.

3. Збільшення уваги до питань психічного здоров'я та професійного розвитку. Інноваційні підходи можуть сприяти розвитку інтересу психологів до питань психічного здоров'я та професійного розвитку. Це може допомогти психологам зрозуміти, які навички та знання важливі для професійного розвитку, і

допомогти їм спланувати власну діяльність.

4. Розширення можливостей навчання та розвитку. Інноваційні підходи можуть допомогти психологам отримати нові знання та вдосконалити свої вміння та навички. Наприклад, онлайн-курси, вебінари, конференції та інші форми навчання стають все більш доступними та популярними серед психологів. Це може допомогти психологам зберегти мотивацію та інтерес до професії, вдосконалити власні навички та вміння, а також вплинути на їхню професійну самоідентичність.

5. Етичні питання набувають значення в психології. Інноваційні підходи можуть вимагати від психологів розгляду етичних питань, таких як конфіденційність і приватність у більш складних ситуаціях. Це впливає на самоідентичність психолога і його ставлення до важливості етичних проблем.

Дослідження показали, що інноваційні методи психологічної діагностики та лікування можуть підвищити ефективність професійної діяльності психологів і, у свою чергу, позитивно впливати на їх самосвідомість.

Крім того, інноваційні підходи до навчання та розвитку можуть надати психологам додаткові можливості для підтримки мотивації та інтересу до професії, удосконалення умінь і навичок, впливу на професійну самоідентичність.

Зростаюча важливість етичних питань у психології як невід'ємної частини професії може вимагати від психологів більш детального розгляду етичних питань у складніших контекстах, що також може вплинути на їхню самоідентичність.

Висновки. Вплив інноваційних підходів на професійну самоідентичність психологів може бути значним, оскільки інноваційні підходи можуть сприяти розробці нових підходів і підходів у психотерапії та підвищувати рівень ефективності професійної діяльності психолога. Крім того, інноваційні методи навчання та розвитку можуть надати психологам більше можливостей підтримувати мотивацію та інтерес до професії та вдосконалювати свої навички. Враховуючи зростаючу актуальність до питань психологічної науки, зрозуміло, що в мінливому світі психологи повинні бути готові постійно вчитися та адаптуватися до нових викликів, які можуть вплинути на їхню професійну самоідентичність.

Список використаних джерел

1. Болокан І.В. Напрями підвищення ефективності реалізації адміністративно – правових норм. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського. 2017. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pis_2017_4_24 (дата звернення: 18.05.2023).
2. Губенко С.О. Психологія інноваційної освіти: Підручник. Київ: Академвидав, 2009.
3. Краснопольський В.І. Інноваційні технології в педагогіці: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавничий дім «Слово», 2008.

Стрілець Володимир Вікторович,
здобувач вищої освіти ступеня доктора філософії,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

АНАЛІЗ ІНОЗЕМНОГО ДОСВІДУ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ

Проблема дослідження полягає у вивченні і аналізі іноземного досвіду забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони. Питання психологічної допомоги та підтримки працівників в цій сфері виникає через високу емоційну напруженість, стресові ситуації, пов'язані з ризиком для життя та здоров'я людей, а також психологічний тиск від співробітників та відповідальності за прийняті рішення. Тому вивчення зарубіжного досвіду може допомогти вдосконалити психологічну підтримку працівників в секторі безпеки та оборони України, в мовах сьогодення нашої країни.

У процесі аналізу виявлено, що в країнах з високорозвиненими системами безпеки та оборони психологічна допомога є невід'ємною частиною заходів з підтримки здоров'я працівників. Дослідження показали, що рівень забезпечення психологічної допомоги залежить від наявності законодавчої бази, ресурсів та кваліфікації фахівців, які займаються цією проблемою.

Метою дослідження є аналіз іноземного досвіду забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони з метою виявлення успішних практик та рекомендацій для вдосконалення вітчизняної системи психологічної підтримки для працівників цієї галузі.

Сполучені Штати Америки. В цій країні система забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони одна з найрозвиненіших в світі. Один з найбільш розвинених центрів психологічної допомоги в оборонному секторі США є *National Center for Telehealth & Technology* (T2), який є лідером у використанні технологій для забезпечення психологічної допомоги військовослужбовцям та їх родинам. Один з основних проектів T2 – це програма мобільного застосунку (мобільного додатка) для забезпечення швидкої та доступної психологічної допомоги військовослужбовцям, які перебувають у військових місіях. Додаток забезпечує доступ до різних інструментів психологічної допомоги, таких як цифровий щоденник, тренажери на зняття стресу та програми релаксації, а також можливість зв'язку з професійними психологами та консультантами. Додаток використовується більш як 500 тисячами військовослужбовців та їх сім'ями та став важливим інструментом для забезпечення психологічної допомоги в умовах військових конфліктів. Також T2 розробили додаток *Provider Resilience*, який спрямований на допомогу

спеціалістам які надають психологічну допомогу, щоб зменшити втому співчуття та емоційне вигоряння. Додаток доступний для безкоштовного скачування для систем Android та iOS.

Особливу увагу слід приділити PTSD: *National Center for PTSD* – провідному у світі дослідницькому та освітньому центру передового досвіду з ПТСР і травматичного стресу. Оскільки на електронному ресурсі міститься не тільки інформація про ПТСР, а й доступні для закачування додатки. Наприклад, тренажер при безсонні, чи тренажер з ПТСР.

Також в США психологічну допомогу працівникам сектору безпеки та оборони забезпечує Військово-медичний центр з психічного здоров'я (*Defense Centers of Excellence for Psychological Health and Traumatic Brain Injury*). Центр був заснований у 2007 році з метою забезпечення найкращих практик у лікуванні психічних порушень та травм, пов'язаних з військовою службою.

Однією з новітніх технологій, яка використовується в США для психологічної допомоги, є віртуальна реальність (VR). За допомогою VR військовослужбовці можуть отримати імітацію ситуацій, які вони можуть зустріти в бойових діях. Це допомагає їм розвивати стресостійкість та знижувати ризик розвитку посттравматичного стресового розладу. VR також використовується для терапії ветеранів, які стали жертвами посттравматичного стресового розладу, або зазнали легкої черепно-мозкової травми.

Великобританія. У Великобританії питання психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони вирішується шляхом створення спеціалізованих центрів, які надають психологічну підтримку працівникам, що працюють у цій сфері. Одним з таких центрів є **Defence Medical Welfare Service (DMWS)**, який був заснований у 1943 році та надає психологічну допомогу військовим підрозділам Великої Британії. DMWS пропонує різноманітні програми та послуги для військовослужбовців та їх сімей, в тому числі психологічну підтримку, допомогу у вирішенні життєвих проблем, консультування та навчання. Центр також надає допомогу під час кризових ситуацій, таких як бойові дії або природні катастрофи. У Британській армії був створений додаток «*Big White Wall*», який дозволяє військовослужбовцям отримувати конфіденційну психологічну підтримку в будь-який час доби. Додаток працює на основі чату, де психологічні консультанти можуть відповідати на запитання та надавати поради щодо зняття стресу та розв'язання проблем.

Велика Британія використовує різні технології, включаючи технології віртуальної реальності та онлайн-терапії, для забезпечення психологічної допомоги військовим та іншим службовцям.

Швеція. Швеція також використовує нові технології для забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони. Військові та поліцейські

можуть скористатися програмою «*Talande Webb*» (розмовний веб-сайт), яка забезпечує психологічну підтримку віддалено через відеозв'язок або текстовий чат. Програма «*Talande Webb*» використовує відеозв'язок, щоб створити зручні умови для спілкування між психотерапевтом та військовим або поліцейським, тим самим допомагаючи уникнути бар'єрів, пов'язаних з віддаленим доступом до психологічної допомоги. Крім того, програма забезпечує можливість користувачам спілкуватися з психологом через текстовий чат у випадку, якщо відеозв'язок не є оптимальним варіантом для конкретної ситуації.

Ізраїль. У Ізраїлі одна з програм, яка забезпечує психологічну допомогу військовослужбовцям, є програма Маген (*Magen*). Ця програма пропонує підтримку військовослужбовцям та їх сім'ям, а також курси для психологів, які працюють з військовослужбовцями. Крім того, існують інші програми та організації, які забезпечують психологічну допомогу, зокрема програма «Якщо ти зміг пройти через це...» (*If You Could Only Imagine...*), що надає підтримку ветеранам, які повертаються додому після військових конфліктів.

Ізраїльська армія використовує віртуальні технології для емоційного тренування військових. Також використовуються спеціальні додатки для медитації та релаксації, які допомагають військовим зменшити рівень стресу.

Висновки, перспективи подальших пошуків у напрямі дослідження. Загалом, психологічна допомога працівникам сектору безпеки та оборони є важливою складовою забезпечення їхньої ефективності та добробуту.

Іноземний досвід забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони є досить розвиненим та передбачає використання як традиційних, так і інноваційних методів підтримки військовослужбовців та членів їх сімей. Аналіз іноземного досвіду дає змогу визначити ефективні підходи до розв'язання психологічних проблем учасників бойових дій та осіб, які працюють у важких умовах, та може стати важливим кроком для поліпшення системи психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України. Варто зауважити на доцільності розвитку мобільних технологій, які дають можливість створивши и адаптувавши кілька існуючих мобільних додатків один раз, масштабувати їх для використання великою кількістю осіб. Що особливо важливо в умовах мобілізації та браку можливостей готувати велику кількість кадрів для сфери психологічного забезпечення. Ще одним вагомим чинником є можливість розробки функціоналу додатків для збору великої кількості важливої зворотної інформації, яка може слугувати фахівцям для аналізу поточного стану тих чи інших досліджуваних показників і коригувати свою діяльність у відповідності з отриманими результатами. Як, наприклад, реалізували американські спеціалісти.

Список використаних джерел

1. Akhundov, E. Analysis of Foreign Psychological Support Practices in Security and Defense Sectors. *Journal of Military and Security Studies*, 2020. 22(2), 1-23. doi: 10.36027/emjs.v22i2.118
2. Difede J., Cukor J., Patt I., Giosan C., Hoffmanthe H. Application of Virtual Reality to the Treatment of PTSD Following the WTC Attack. URL: <https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1196/annals.1364.0523>
3. Ernst Wood A., Prins A., and others. Reduction of Burnout in Mental Health Care Providers Using the Provider Resilience Mobile Application. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10597-016-0076-5>
4. Garcia H., McGeary C., McGeary D., Finley E., & Peterson A. Burnout in Veterans Health Administration metal health providers in posttraumatic stress clinics. *Psychological Services*, 2014. 11(1), 50–59. 5. U.S. Department of Veterans Affairs. (n.d.). PTSD: National Center for PTSD. URL: <https://www.ptsd.va.gov/>

*Супрун Дар'я Миколаївна,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри спеціальної психології та медицини,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4725-094X>*

IMPLEMENTATION OF PROJECT ACTIVITIES AS THE PRIORITY OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANS IN THE WAR CONDITIONS

The integral goal of the synergy of education and spirituality is the formation of a single path of introduction into Ukrainian society of the newly created paradigm of an inclusive social and educational environment as the basis of security, responsibility and social cohesion of Ukrainian citizens in the conditions of modern integration challenges [1, p. 45].

Focusing on the issue of the European choice: educational and spiritual values on the world and national level, considerable attention is paid to the importance and necessity of studying and implementing progressive foreign experience as a means of forming social and corporate responsibility and the obligation of universities to strengthen the synergy of education and spirituality.

The fundamental works of Ukrainian scientists (V. Bondar, I. Dmitrieva, L. Fomichova, O. Khokhlina, S. Mironova, N. Pakhomova, Yu. Pinchuk, T. Sak, M. Sheremet, V. Syniov, E. Syniova, V. Tarasun) are devoted to various aspects of the problem of training defectologists and specialists in the field of inclusion education. Foreign researchers (A. Maslow, K. Rogers) and domestic (G. Abramova, O. Bondarenko, M. Boryshevskiy, L. Burlachuk, N. Zubalii, S. Maksymenko, V. Morgun, T. Titarenko, M. Savchyn, V. Panok) emphasize the importance of the stage of study at a higher educational institution for the development of the professional path of specialists in the field of inclusion education [1; 2; 4; 6; 7].

Unfortunately, the life of our State was divided into «before the war» and «during the war». The implementation of cohesion processes and provision of psychological assistance in the conditions of war should take place in view of the following basic components of the synergy of education and spirituality: idea, strategy, result [4, p. 99]. The abovementioned should be carried out under the condition of rational synergy of education and spirituality and the combination of advanced foreign experience with the innovative work of Ukrainian scientists [4, p. 327].

The Faculty of Special and Inclusive Education of the Ukrainian State Drahomanov University (since 1920) and has 5 departments:

- 1) Department of Speech Therapy and Logopsychology;
- 2) Department of Psychocorrection Pedagogy and Rehabilitation;

- 3) Department of Surdo-Psychology;
- 4) Department of Ophthalmopedagogy and Ophthalmopsychology;
- 5) Department of Special Psychology and Medicine.

Faculty plays active role of forming a new generation of psychologists in the field of special education provides expert help for individual with disorders of psychophysical development to create the conditions for successful socialization and self-realization.

The Program of implementation of innovative, information and communication and computer technologies in the field of special and inclusive education was built taking into account the peculiarities of the best European practice of online training.

Mentioned Program is providing for National Center of Mental Health by Department of Special Psychology and Medicine, Faculty of Special and Inclusive Education, DUSU. This program was provided, based on the experience of scientific cooperation between the Faculty of Special and Inclusive Education and relevant faculties of European countries according to the next project:

1. European Studies of Social Innovation in Education / ESSIE 2023– 2025 (36 months).
2. Universities-Communities: strengthening cooperation / UniCom Erasmus+ project: 2023– 2025 (36 months).
3. The valuable exchange of scientific achievements between the Faculty of Special and Inclusive Education and the profile faculties of Sapienza University of Rome (Rome, Italy) 2021.
4. International Ukrainian-Czech project "Changes of pedagogical faculties in the 21st century" 2020-2021.
5. Jean Monnet Project «European values of diversity and inclusion for sustainable development» (EVDISD) 620545-EPP-1-2020-1-UA-EPPJMO-PROJECT 2020-2022 [8, p. 48].

National Center of Mental Health was created with aim of Strengthen policies and programs in mental health and to improve learning and promote success for youth. It Focuses on advancing school mental health policy, research, practice, and training. Thus, Mental Health Webinar Series were provided. Their main objectives: gain increased awareness of high quality, sustainable multi-tiered system of mental health supports and services; support trauma-informed systems; discover the impacts of social determinants of health on student academic and social-emotional-behavioral success; learn to provide more culturally responsive and equitable services and supports; monitor perspectives on school mental health from school, district and state levels; obtain insight into how youth, families, schools and communities can best work together to address student mental health needs.

Examples of webinars: Address Stress and Trauma; Trauma Responsive Care for

Younger Students; Promoting Educator Well-Being: Understanding and Combatting; Compassion Fatigue, Burnout and Secondary Traumatic Stress.

Our attention was focused on the importance and necessity of studying and providing the best practices of foreign countries in the context of higher education. The key parameters for ensuring the competitiveness of a specialist in this sphere are determined: a high overall level of development of the national education system; assimilation of new and advanced experience acquired in the process of cooperation with foreign countries; ensuring the quality of services in the internal and external.

Emphasis is placed on the importance and necessity of studying and implementing the best practices of foreign countries of project activities in the context of higher education. Achieving the competitive quality of national education in the context of civilizational changes is now becoming a priority for the modernization of education in Ukraine [5, p. 55]. The process of professional training of future specialists should be carried out in a new personal-oriented paradigm, where it will be possible to actualize professionally important personal qualities, and which will focus on the formation of professional competence, which involves the creation of a system of professional skills, a professional culture of communication, professional reflection, self-management and management of professional activities, which will allow to achieve professional success, self-realization, professional self-fulfillment [9, p. 12].

Thus, European integration is an objective reality, it requires a new target orientation that takes into account the needs of international solidarity. Therefore, an important condition for the integration of higher education of Ukraine into the global educational space should be the preservation of the national experience of the synergy of education and spirituality, traditions, strengthening and development of its advantages.

References

1. Griban, G., Nikulochkina, O., Varetska O. (2020) Formation of the Primary School Teachers' Information Competency in Postgraduate Education. *Postmodern Openings*, 11(3), 41-72. <https://doi.org/10.18662/po/11.3/199>
2. Maksymenko, S. D. (1999). On the problem of development of educational and qualification characteristics of the modern psychologist. *Practical Psychology and Social Work*, pp. 2-6..
3. Okhrimenko I. Sheremet M. Suprun D. (2020) Future Psychologists Readiness to Work in Conditions of Social Cohesion in Education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020; Vol 9 (9) URL: [www.ijaep.com](http://ijaep.com) <http://ijaep.com/Journal/vol.9.9.pdf>
4. Suprun, D. (2018). The theory and practice of psychologists' professional training in the field of special education. (DSc thesis). Kiev.

5. Suprun, D. (2019). Modernization of the content of psychologists' professional training in the field of special education: a monograph. Kyiv: *Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University*.

6. Suprun, D. (2021). Academic mobility perspective in the context of professional internationalization in the field of special education.

7. Suprun, D. (2019). The Future Psychologists' Motivation to Work in the System of Inclusive Education *International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE)* Volume-8 Issue-4S, URL: <https://www.ijrte.org/wp-content/uploads/papers/v8i4S/D10081184S19.pdf>

8. Suprun, D. (2022) *Psychology of Management*: Kyiv: NPDU, 345 p.

9. Syniov, V. Sheremet, M. Suprun, D. (2019) The Future Psychologists' Motivation to Work in the System of Inclusive Education. *International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE)*.2019; 8 (4S): 44–49.

*Телеховський Юрій Георгійович,
кандидат юридичних наук, доцент,
заслужений працівник освіти України,
професор кафедри професійної психології,
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національної академії Служби безпеки України*

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СПОСТЕРЕЖЛИВОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ

Різноманітність і складність ситуації, в якій опинились співробітники СБ України в зв'язку з початком повномасштабної агресії російської федерації проти України, вивела на більш високий рівень їх підготовку по окремих напрямках професійної діяльності. За рік повномасштабної війни росії проти України розпочата велика кількість кримінальних впроваджень і засуджень за колабораціонізм, участь у розвідувально-диверсійних групах та терористичних актах. Триває щоденна напружена робота по виявленню скритої російської агентури в населених пунктах нашої держави з числа засланих шпигунів, корегувальників, інформаторів, пропагандистів так званого «руського мира» тощо.

В таких умовах від співробітників Служби безпеки України вимагається високий рівень їхньої професійної підготовленості по своєчасному проведенню оперативно-розшукових заходів, у тому числі із ризиком для життя. З урахуванням останнього чинника найбільш важливою якістю оперативного працівника стає спостережливість, яка в умовах воєнних дій забезпечує результативність та ефективність виконання поставлених завдань, зменшує ризики для життя.

З урахуванням викладеного, проблема удосконалення професійної спостережливості в умовах військової агресії набуває все більшої актуальності.

Наукове вивчення проблеми формування та розвитку спостережливості ми знаходимо у роботах: Б. Бараненко, С. Гончаренка, М. Нещадима (удосконалення професійної підготовки фахівців), Н. Іванової, В. Ягупова, Г. Яворської (особливості професійного становлення фахівців у військових формуваннях та правоохоронних органах), В. Васильєва, М. Нікіфорова, П. Попівських (проблема професійної спостережливості військовослужбовців).

На основі узагальнень результатів аналізу нормативних керівних актів з професійної підготовки майбутніх офіцерів СБ України визначено перелік фахових умінь, які безпосередньо пов'язані з професійною спостережливістю (вміння виявляти суттєве, довготривале збереження інформації в пам'яті та її запам'ятовування; довготривале збереження уваги, виявлення та розпізнавання

просторового розміщення предметів; правильне оцінювання розмірів та відмінностей фігур; витривалість зорового аналізатора тощо).

Крім цього, до спостережливості відносять і такі якості співробітника як: добре розвинута вербальна, зорова, слухова пам'ять, витримка і самовладання, здатність впливати на людей і переконувати їх [1, с. 161-165].

Враховуючи, що спостереження є психічним процесом в діяльності людини, автор вважає, що до цих дій цілком впевнено можна застосувати і термін «професійно-психологічна спостережливість». Остання характеризується вмінням підмічати зовнішні прояви внутрішнього стану людей, розуміти їх почуття, переживання, мотиви, цілі, розпізнавати психічні якості особи, прогнозувати її можливі дії.

Під професійно-психологічною спостережливістю співробітників СБ України ми розуміємо якість, що полягає в умінні спеціально, вибірково, планомірно, з використанням своїх органів чуття, здійснювати збір інформації, необхідної для виконання оперативно-службової діяльності. Професійно-психологічна спостережливість співробітника тісно пов'язана із його психологічною підготовленістю (складовою частиною якої є володіння прийомами спостереження), з певним рівнем розумових здібностей, вольовими якостями, пам'яттю, сумлінністю та відповідальністю, відповідним рівнем професійних знань співробітника про об'єкт спостереження. Вона є поєднанням функціонального, інтелектуально-операційного та мотиваційного компонентів. Функціональний компонент-це індивідуальні особливості людини, інтелектуально-операційний компонент складають знання про спостереження, уміння та навички спостерігати, а складовими мотиваційного компонента є спонуки, наміри та мотиви.

Так, Н. Іванова у своїй науковій праці «Психологічні основи підготовки співробітників Служби безпеки України до оперативно-службової діяльності», відмічаючи інтелектуальні якості співробітників, наголошує на необхідності сформованості у них спостережливості [2]. Щодо наявності у співробітників правоохоронних органів, які займаються оперативно-розшуковими заходами, такої якості як спостережливість вказує у своєму начальному посібнику Б. Бараненко [1, с. 161-165]. Серед інших авторів, які вивчали психологічні якості співробітників під час виконання службових обов'язків, в тій чи іншій мірі, підкреслюється думка щодо обов'язкової наявності у них цієї важливої якості.

Визначено структуру професійно-психологічної спостережливості співробітника СБ України, до якої включено наступні компоненти: функціональний (вплив психічних пізнавальних процесів у професійній діяльності оперативного співробітника), операційний (знання, уміння та навички, важливі для професійної діяльності: уміння спостерігати, виділяти

суттєві та характерні ознаки тощо) та мотиваційний (мотиви, потреби та інтереси оперативного співробітника).

Аналіз наукових джерел та службової діяльності співробітників СБ України дозволив встановити особливості професійно-психологічної спостережливості офіцерів, що передбачає володіння слідувачими навичками: периферичного зору, тривалої фіксації уваги на об'єкті, слухової, нюхової, дотикової та зорової пам'яті; абстрагування від зовнішніх та внутрішніх подразників при виконанні оперативно-службових завдань; вміння уникати впливу чинників, що заважають професійній увазі; розслаблення психіки й м'язів тіла; опису професійно-значущих зорових об'єктів, шумів, рухів, сприйняття на дотик; застосовувати асоціації; самовладання тощо.

Оскільки об'єктом спостереження можуть бути лише зовнішні прояви людини, для розвитку спостережливості важливо знати, про які психічні явища говорять ті чи інші спостережувані ознаки.

Однією із специфічних особливостей спостережливості є можливість побачити в зовнішній поведінці або в самій зовнішності людини його внутрішні, психічні стани або властивості. Ще одна із особливостей спостережливості полягає в необхідності диференціювати ознаки, через які людина виражає себе зовні. Вони можуть бути виражені через фізіогномічну маску, поставу, ходу, психічні явища, що протікають в теперішньому часі, а також міміку, жести, пози.

У ряді інших особливостей спостережливості можна назвати цікавість саме до людини як до об'єкту сприйняття і спостереження. На основі цього інтересу формується вибірковість сприйняття, швидко створюється досвід спостереження за людиною і бачення його психічних станів. Професійні знання складають ту основу, яка не лише впливає на цілеспрямованість сприйняття і слугує розвитку диференціювання сприйманих ознак, але і прямо впливає на розуміння спостережуваних об'єктів і процесів.

Аналізуючи особливості спостережливості слід згадати і таку, яка визначається тим, що спостерігати потрібно, як правило, не ізольовану людину, а у процесі міжособистісного спілкування. Важливим моментом тут може бути встановлення із об'єктом спостереження емпатичного контакту, тому що емпатія характеризується здібністю віддзеркалення внутрішнього світу іншої людини, сприяє розумінню її думок і відчуттів, викликає емоційну причетність до об'єкта спостереження. Можливість встановлення емпатичних стосунків передбачає розвинену спостережливість і її зв'язок з мисленням і почуттями об'єкта. Уміння ставати на точку зору іншої людини, імітувати його стани, розуміти те, що не висловлюється вголос, ідентифікується з його емоційним станом, передбачати розвиток поведінки і психологічних станів є конкретним вмістом емпатії, що виявляється у процесах взаємодії між людьми.

Спостережливості тут можуть сприяти такі внутрішні якості об'єкта нашої зацікавленості як вразливість та емоційна чуйність.

Висновки. На основі викладеного матеріалу можна окреслити слідуєчі ознаки професійно-психологічної спостережливості, які повинні бути сформовані у оперативного співробітника для ефективної роботи в умовах воєнної агресії проти України:

1. Здатність тривалий час зберігати стійку увагу, не дивлячись на виснаженість та сторонні подразники.

2. Здатність вести спостереження за багатьма характеристиками об'єкта, а також за великою кількістю об'єктів.

3. Вміння розподіляти увагу при виконанні декількох дій, функцій, завдань.

4. Вміння відбирати при спостереженні інформацію, необхідну для вирішення службової задачі.

5. Вміння входити в емпатичне слухання об'єкта зацікавленості.

6. Здатність фіксувати зміни в оточенні об'єкта, свідомо не концентруючи на них увагу.

Список використаних джерел

1. Бараненко Б.І. Психологія оперативно-розшукової діяльності: навч. посібник, Київ: Центр учбової літератури, 2007. 272 с.

2. Іванова Н.Г. Психологічні основи підготовки співробітників Служби безпеки України до оперативно-службової діяльності: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук: 21.07.03. Київ.

Федоренко Олена Іванівна,
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри педагогіки та психології факультету № 3,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-4948-9524>

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ РАННЬОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Представники різних груп людей із психотравмивним досвідом по-різному переживають кризові, травмивні та стресові події, по-різному адаптуються до життя, це означає, що допомога у кожному окремому випадку має свої особливості. Як зазначають Л. Царенко, М. Мюллер [1; 3], одним із принципів психологічної допомоги є багаторівневність. Кожен рівень, на якому надається психологічна допомога, передбачає певні вимоги до місця надання, до підготовки тих, хто надає психологічну допомогу, вимоги до реалізації різноманітних заходів, різних форм психологічної допомоги, залежно від соціальної ситуації, потреб і стану постраждалих осіб.

На етапі комплексного реагування після (або під час) екстремальної (надзвичайної) ситуації виокремлюють чотири рівня надання психологічної допомоги, а саме:

- 1) рання психологічна допомога і/або соціально-психологічний супровід у перший місяць після зміни соціальної ситуації;
- 2) соціально-психологічний супровід;
- 3) психологічна реабілітація;
- 4) комплексна медико-психологічна реабілітація.

Розглянемо особливості першого рівня надання психологічної допомоги – це рання психологічна допомога надається у перший місяць після травмивної події (від 4 до 30 діб). Якщо в людини є симптоми гострого стресового розладу, то вона потребує психотерапевтичної допомоги. Заходи на першому рівні здійснюються з метою: стабілізації психічного стану; відновлення попереднього рівня функціонування; запобігання розладам адаптації; виявлення осіб, що потребують психологічної допомоги на інших рівнях.

На першому рівні реалізуються такі форми психологічної допомоги:

– психодіагностика проводиться для з'ясування особливостей актуальної ситуації в медичному, психічному, особистісному, професійному, соціальному та побутовому планах. При цьому з'ясовується не лише проблематика, симптоми психічних та психологічних розладів, а і ресурси потерпілого, внутрішні (адаптаційний потенціал) та зовнішні (родини, громади, зокрема можливості надання підтримки).

Психологічна діагностика спрямована на визначення психологічного стану та індивідуально-психологічних особливостей людини шляхом застосування сукупності стандартизованих валідних інструментів та процедур вимірювання, опрацювання та інтерпретації результатів, а також встановлення необхідності та оптимальних шляхів психологічного чи психотерапевтичного втручання. Психологічна діагностика здійснюється в груповій або індивідуальній формі.

- Психологічна підтримка є визначальною для стабілізації стану постраждалого та відновлення втраченої довіри до людей, суспільства. Психологічної підтримки потребує як потерпіла людина, так і її родина. Психологічна підтримка – система заходів, спрямованих на активізацію наявних психічних та особистісних ресурсів та на створення додаткових ресурсів для забезпечення працездатності та конструктивного функціонування в соціумі. Здебільшого психологічна підтримка має профілактичний характер і скерована на запобігання розвитку негативних психічних явищ.

- Психологічна просвіта (психоедукація) для постраждалого та його родини – ознайомлення з можливими реакціями на травмівні події, формами першої допомоги та самопомоги, способами реагування в конфліктних ситуаціях тощо.

Психологічна просвіта – донесення інформації щодо особливостей психічних станів, міжособистісних стосунків, основ психогієни, формування навичок самопомоги та взаємопідтримки тощо. Психологічна просвіта здійснюється в індивідуальній, сімейній та груповій формах.

- Інформування стосовно специфіки актуальної соціальної ситуації, можливостей громади, зокрема щодо можливості отримати психосоціальну підтримку, психологічну, психотерапевтичну та комплексну медико-психологічну допомогу, повідомлення про наявність та функціонування цільових груп підтримки та/або взаємодопомоги (як за місцем проживання, так і в соціальних мережах). Обов'язково потерпілим людям та їхнім родинам залишають буклети просвітницького (соціальна, психологічна та медична просвіта) та інформаційного характеру (адреси фахівців, груп самопомоги, сайти, телефони, зокрема телефон «гарячої лінії» тощо. Вищеназвані заходи можуть проводитися у формі як індивідуальної, так і групової роботи.

Зазначимо, що такі форми психологічної допомоги як психологічна підтримка, інформування, психологічна просвіта (психоедукація) та психологічна діагностика проводяться на всіх рівнях, змінюється лише їхнє наповнення. Відповідно, психологічне консультування – основна форма роботи другого рівня – проводиться і третьому та четвертому рівнях, а психотерапевтична допомога надається на третьому і на четвертому рівнях.

На кожному рівні (це стосується всіх етапів – і мінімального, й

комплексного реагування, і психологічної реабілітації) постраждалі можуть потребувати невідкладної психологічної допомоги – комплексу заходів, що здійснюються у випадку гострої стресової реакції чи гострого переживання кризи. Мета втручання – стабілізація психічного стану, відновлення попереднього рівня функціонування, попередження розладів адаптації.

Список використаних джерел

1. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Діана Бусько; наук. ред. Катерина Явна. (Серія «Сам собі психотерапевт»). Львів : Видавництво Українського католицького університету, 2014. 120 с.
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб./ автор. кол.: Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
3. Царенко Л.Г. Екстремальні чинники розладів адаптації у військовослужбовців, які беруть участь в антитерористичній операції / *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції*: мат-ли міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 30 березня, 2016 р.): у 2 ч. / Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2016. С. 220–223.

Яковицька Лада Савеліївна,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри авіаційної психології,
Національний авіаційний університет,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6858-7704>

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОГО ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Важливість розвитку процесів саморегуляції у студентському віці зумовлена переходом до нового етапу життєдіяльності – початком дорослого, а для багатьох самостійного, життя. За таких умов прискорюється розвиток свідомого ставлення до власного Я та вчинків, інтелектуальної, емоційно-вольової та ціннісної сфер.

Ефективність процесів саморегуляції залежить від навичок рефлексії актуальних станів та індивідуально-психологічних характеристик особистості студента, до них належать особливості Я-концепції, спрямованість локус контролю, вольові характерологічні якості тощо. Перший досвід поєднання навчально-професійної та виробничої діяльності вимагає від молодого людини навичок самодисципліни, вміння контролювати себе, аналізувати діяльність та її результати. Молоді люди розрізняються не тільки усвідомленням ступеня відповідальності за власні дії, а і тактикою інтерпретації контрольованості значних для себе подій. Дж. Роттер описує два полярні типи такої локалізації: екстернальний й інтернальний. Молоді люди з екстернальним типом суб'єктивного контролю, майже не усвідомлюють зв'язок між своїми діями і результатами значущої для них діяльності; вони не вважають, що можуть регулювати напрямок та ефективність власних зусиль, думають, що більшість подій в їх житті є результатом впливу ситуації або інших людей. Крім того, такі студенти схильні перекладати відповідальність за свої дії на інших людей або вважати їх випадковими.

За результатами дослідження Н. Мілорадової, Г. Попової для групи осіб, які мали низький рівень суб'єктивного контролю, тобто екстерналів, були характерні більш високі показники негативних психічних станів, а саме: тривожності, яка підвищується в тих випадках життя, які, на думку даної людини, несуть в собі психологічну загрозу для неї; агресивності, що проявляється у ворожому стані по відношенню до людей, звірів, предметів навколишнього середовища, намаганні нанести їм шкоду, знищити [1, с. 384]. Такі особи можуть нападати на інших людей, проявляти вербальну або інструментальну агресію; перебувати в неконтрольованому стані фрустрації, який є результатом невдачі, невизначеної ситуації та супроводжується посиленням тривожних передчуттів, пригніченістю,

усвідомленням неможливості контролювати діяльність та досягнення мети. Тобто досліджувані з низьким рівнем суб'єктивного контролю часто демонструють ригідність та не здатність контролювати себе і хід діяльності. В групі досліджуваних з високим рівнем суб'єктивного контролю, інтерналів, показники вираженості вищезазначених негативних психічних станів були значно менші [1, с. 384].

Очевидно, що напрацювання досвіду саморегуляції дозволить студентам керувати відчуттям напруги, нормалізувати психоемоційний фон, відновлювати й перерозподіляти емоційний та фізичний ресурс організму в стресових для них умовах діяльності. Психічна регуляція відбуватиметься через зміну перехідних емоційних проявів: актуальний стан переходить у відчуття релаксації, потім настає спокій, а далі за допомогою цілеспрямованого вольового програмування молода людина досягає бажаного стану.

Успішність саморегуляції визначається також рівнем розвитку психічних пізнавальних процесів, адже цілеспрямована саморегуляція передбачає свідому концентрацію уваги, оперування уявними образами й словесними формулами, дозволяючи людині самостійно програмувати власний стан та поведінку. Таким чином, досвід саморегуляції психічних станів є значущою структурною складовою навчально-професійної та виробничої діяльності у студентському віці. Такий досвід також забезпечує психогігієнічну та психокорекційну функції діяльності, захищає свідомість студента від деструктивних пролонгованих в часі впливів, інших негативних психоемоційних навантажень.

Свідома регуляція актуальної діяльності є добре контрольованим допоміжним психічним процесом задля поліпшення досягнення мети та корекції власного емоційного та психофізіологічного стану. Доцільно зауважити що прийоми психічної саморегуляції захищають особу і поза її свідомістю, вони є одним з механізмів збереження балансу організму. Завданням цілеспрямованого розвитку механізмів психічної саморегуляції студентської молоді є не тільки усвідомлення значущості механізму саморегуляції, а й формування умінь та навичок такого самовпливу на власний стан і діяльність. Успішне навчання в університеті пов'язано зі значним емоційно-вольовим навантаженням. В умовах такої інтенсивної діяльності та високих вимог щодо її ефективності студенти потребують практики вдосконалення вмінь психологічного розвантаження та корекції психічних станів як під час роботи в аудиторіях, так і позааудиторний час.

Однією з найбільш дієвих практик саме для корекції станів та дій є навички саморегуляції. Зокрема, вважається, що саморегуляція, сприяє не тільки професійному, але й особистісному зростанню. Високий рівень саморегуляції сприяє стійкості в складних ситуаціях, знижує страх перед труднощами; допомагає зберігати впевненість, самостійність, рішучість; бути спокійними, виваженими в оцінках та діях. Всі ці характеристики обумовлюють низький рівень фрустрації та

високий рівень адаптації до позаштатних професійних та життєвих ситуацій. Попередні наші дослідження показали, що студенти, які мають високий рівень вольової саморегуляції, можуть самостійно впливати на напрям та динаміку як навчальної, так і професійної діяльності, є добре адаптованими, незалежними, самостійними особами [2]. Студенти з середнім і низьким рівнем саморегуляції менше схильні контролювати свої вчинки, хід діяльності, не мають стійкої позитивної соціальної спрямованості. Відомо, що високий рівень саморегуляції є предиктором успішності особи у різних видах діяльності, зокрема, навчальній та професійній. Такі студенти мають більш активну, незалежну від інших позицію та рідше зважають на труднощі перспективної діяльності. Водночас саморегуляція є ресурсом психологічного благополуччя особистості, засобом збереження психічного та фізичного здоров'я, що дозволяє в перебігу щоденних подій утримувати необхідний баланс у навчальній та професійній діяльності, особистому житті, взаємовідносинах із світом.

Зміна провідного виду діяльності, соціального оточення та необхідність адаптуватися до нових умов життєдіяльності у студентські роки можуть викликати негативні емоційні переживання, зокрема, страх, невпевненість у собі та тривогу. Тому задля запобігання деструктивної пролонгованої дії даних станів на психіку надзвичайно важливо у цей період сформувати індивідуальну систему саморегуляції, використовуючи такі методи, як аутогенне тренування, нервово-м'язову релаксацію, дихальні вправи, візуалізацію тощо.

Все вище означене свідчить про необхідність цілеспрямованої та адресної психологічної роботи щодо розвитку емоційно-вольової сфери студентської молоді, профілактики негативних станів (ситуативної та особистісної тривожності, невпевненості, схильності до прокрастинації тощо). У разі недостатнього рівня саморегуляції або відсутності психологічної допомоги можливі негативні зміни емоційної сфери особистості (вигорання та деформації). Напрямами подальших досліджень є вивчення специфіки впливу актуального соціокультурного середовища на розвиток процесу саморегуляції у студентів-психологів.

Список використаних джерел

1. Мілорадова Н.Е., Попова Г.В. Особливості саморегуляції психічних станів працівників органів внутрішніх справ. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип.7. С. 379–388.

2. Yakovytska L.S., Pomytkina L.V., Synyshyna V.M., Ichanska O.M. and Hordiienko K.O. Computer Addiction as a New Way of Personal Self-Realization of Student Youth. Proceedings of the International Conference on Mathematics, Science and Technology Education (ICon-MaSTEd). *Journal of Physics: Conference Series*, 2022. DOI 10.1088/1742-6596/2288/1/012040

Якубчик Тетяна Василівна,

*старший науковий співробітник відділу науково-інформаційної та
редакційно-видавничої діяльності,
Державний науково-дослідний інститут МВС України,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1415-5372>*

Гири Яна Миколаївна,

*науковий співробітник відділу науково-інформаційної та
редакційно-видавничої діяльності,
Державний науково-дослідний інститут МВС України,
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-4703-1651>*

ПРИРОДА ЯК ЕФЕКТИВНЕ ДЖЕРЕЛО ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ДОСЯГНЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО КОМФОРТУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Лихо, яке прийшло на наші землі ще у 2014 році, а особливо його загострення, починаючи від повномасштабного вторгнення РФ на територію України 24 лютого 2022 року, похитнуло психічне здоров'я всієї нації. Проблеми надання психологічної допомоги під час війни приділяють увагу багато вітчизняних і зарубіжних дослідників та практиків.

Наведемо визначення понять, які будемо розглядати.

Емоційна стійкість – інтегративна якість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда і забезпечує оптимальне досягнення успіху у складних екстремальних умовах діяльності. Емоційна стійкість зменшує негативний вплив, попереджує стрес, сприяє прояву готовності до дій у напружених ситуаціях [3].

Емоційний комфорт – психічний стан максимальної зручності діяльності й поведінки людини в природному чи соціальному середовищі [3].

Так склалося, що всі без винятку громадяни зараз перебувають у складних екстремальних умовах. Тож попри те, що емоційна стійкість – це якість особистості, а не психічний стан (на відміну від емоційного комфорту), потрібно постаратися прикласти максимум зусиль, щоб її досягнути. Йдеться, зокрема, і про психологічну самопомогу.

Зараз є в достатку інформації про те, як *відновити свій емоційний стан* завдяки природі. Спробуємо синтезувати матеріал, виділивши важливу інформацію. *Спочатку стисло розмістимо загальні поради:*

щоденна прогулянка до зелених зон;

догляд за кімнатними рослинами;
вирощування зелені та овочів;
вживання більше овочів та фруктів;
ігри на свіжому повітрі;
поєднання з природою через різні види чуття;
перегляд фільмів, де є багато гарних краєвидів;
поєднання природи з творчістю;
бережне ставлення до природу [6].

Далі звернемо більше уваги на деякі методи, які застосовують у медицині. Приміром, *теренкур* (від франц. *terrain* – місцевість і нім. *kur* – лікування) – лікування дозованим (щодо часу, довжини й кута підйому маршруту) ходінням. Зміцнює серцевий м'яз, *нервову систему*, поліпшує дихання тощо [5]. Цей термін ще у 1885 році запропонував запровадити німецький лікар Ертель.

Світова Федерація Українських Лікарських Товариств на своїй офіційній інтернет-сторінці зазначає, що *ходьба здатна привести нервову систему у стан рівноваги*. Прогулянка дуже корисна для здоров'я і є *природним антидепресантом*.

Головне правило теренкуру – навантаження має бути поступовим. Важливо на початку прогулянки застосовувати повільний темп (50-75 кроків за хвилину) і вибрати легкий маршрут. Тривалість прогулянки на початковому етапі не перевищує 10 хвилин. Потім поступово можна щодня збільшувати тривалість на 10 хвилин, подовжуючи протяжність маршруту. Однак усе індивідуально і важливим є самопочуття, за яким треба навчити стежити. Якщо не відчувається сильна втома, підвищене серцебиття, а дихання зберігається рівним протягом всього маршруту – значить навантаження буде корисним. Показник того, що маршрут підходить ідеально, почуття легкої втоми в кінці шляху.

Наступний повноцінний метод лікування – *аромотерапія*, вона застосовується багато тисяч років, за допомогою ефірних масел здійснюється вплив на фізичні та розумові процеси в нашому організмі. Цей метод відомий людству ще з часів Стародавнього Єгипту, Греції, Риму. Аромотерапія здатна заспокоїти нервову систему та наділити життєвими силами.

Цілюща сила полягає в тому, що внутрішній дисбаланс, який може виникати при перепадах настрою і викликати фізичні захворювання, виправляється до повної рівноваги. Переваги використання аромотерапії:

відчутне поліпшення самопочуття, а отже, передумова до успіху лікування;
підвищення якості життя;
стимулювання чутливості і самосприйняття;
зміцнення відновлювальних сил організму;
встановлення фізичного і духовного балансу;
довгострокове застосування відповідних сумішей ефірних масел сприяє

духовному зміцненню особистості [4].

Відомий американський натуропат *А. Логан* займається вивченням впливу природи на здоров'я людини, її фізичний і психічний стан. Згідно з його спостереженнями енергія, якою «заряджається» людина, перебуваючи в лісі, в горах або біля водойми, покращує сон і знімає емоційну напругу. Лікар-натуропат настійно рекомендує приділяти хоча б трохи часу для єднання з природою. Невеликої прогулянки в лісопарковій зоні з водоймами і птахами буде достатньо для психологічної «підзарядки» [2].

На жаль, поки що велика частина лісів України замінована і повноцінні прогулянки становлять небезпеку для життя, однак є парки, сквери і просто різноманітні зелені насадження, перебування поруч з якими *допоможе відновити емоційну стійкість та сприятиме досягненню емоційного комфорту*.

І. Мартинюк, психологиня Національного університету біоресурсів і природокористування України, у статті «Психологічна самопомога в умовах війни» також радить для *відновлення емоційного балансу* контактувати із природою та тваринами. Це може бути як споглядання живої природи безпосередньо, так і догляд за кімнатними рослинами та за домашніми улюбленцями. Надання притулку кішці чи собачці може стати потужним антистресом для дітей і дорослих [1].

Не завжди є можливість прихистити чотирилапого друга, однак можна допомогти тваринам, перерахувавши кошти. Уже саме знання того, що ви допомогли тваринам, позитивно вплине на емоційний стан. Обов'язково потрібно годувати пернатих друзів, водночас спостерігаючи за їхньою поведінкою. Можна також записатися до орнітологічного гуртка чи клубу.

Варто нагадати про ще один природний спосіб досягнення емоційного комфорту – це заспокійливі чаї, відвари, настоянки. Тут важливо наголосити, що вживати їх потрібно після консультації з лікарем. Цей спосіб українці практикували з давніх часів.

Ліси, гори, річки, озера та моря, – все це природні багатства України. Сюди також слід віднести напрочуд родючі ґрунти, багату флору та фауну. Без сумніву, вигідне природне розташування нашої країни – це одна із причин збройної агресії РФ, повномасштабного вторгнення. У цей непростий час, щоб вистояти, дати відсіч ворогові, потрібно буди неабияк згуртованими, зокрема й проявити емоційну стійкість. Допоможе нам у цьому – природа.

Список використаних джерел

1. Мартинюк І. Психологічна самопомога в умовах війни. *Національний університет біоресурсів і природокористування України*. URL: <https://nubip.edu.ua/node/106216> (дата звернення: 11.05.2023).

2. Карвацька Н.С. Як допомогти собі залишатися психічно врівноваженим і продовжувати жити у ці важкі часи? URL: <https://www.bsmu.edu.ua> (дата звернення: 11.05.2023).

3. Психологічний словник. / авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова; ред. Н.А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 27 с.

4. Савка Н.В. Ароматерапія для лікування психічних порушень. URL: <https://vornl.vn.ua/one?st=113> (дата звернення: 11.05.2023).

5. Словник іншомовних слів / гол. ред. О.С. Мельничук. Київ: Головна редакція УРЕ, 1977. 746 с.

6. Орен Дністер. 10 способів відновити психологічний стан через спілкування з природою: беріть на замітку. URL: <https://dnister.in.ua/articles/235997/10-sposobiv-vidnoviti-psihologichnij-stan-cherez-spilkuvannya-z-prirodoyu-berit-na-zamitku> (дата звернення: 11.05.2023).

Яремко Роман Ярославович,
кандидат психологічних наук,
викладач кафедри практичної психології та педагогіки,
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2781-7788>

ЗМІНИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПСИХОЛОГО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПОЛІГОНУ

В Україні на сьогодні складаються такі обставини, як складні умови праці, специфіка професійних задач, які вимагають від фахівців з пожежної безпеки підвищення рівня морально-психологічної та професійної підготовки [1].

Професійну діяльність майбутніх фахівців з пожежної безпеки відносять до ризиконебезпечних, яка характеризується екстремальними умовами праці, завданнями, виконання яких пов'язано із ризиком для життя та здоров'я як самих рятувальників так і потерпілих, важкістю виконання професійних задач в умовах жорстких обмежень в часі, підвищеним рівнем відповідальності за професійні помилки, високою ймовірністю нанесення шкоди колегам та потерпілим під час виконання службових завдань, ліквідацією наслідків техногенних аварій та стихійних лих, проведенні розвідки в умовах високої загазованості, пошуку й евакуації людей із палаючих будівель тощо. Діяльність у подібних умовах вимагає від фахівців аварійно-рятувальної служби наявності таких професійно важливих якостей особистості, як готовність до ризику, рішучість, професійна мотивація, резильєнтність, емпатійність, емоційна стійкість, самоконтроль. Саме тому, особливо актуальною є проблема формування професійних якостей майбутніх фахівців з пожежної безпеки.

З метою реалізації спеціальної підготовки здобувачів вищої освіти – майбутніх фахівців з пожежної безпеки до дій в умовах надзвичайних ситуацій на базі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності було створено психолого-тренувальний полігон.

Проходженню заняття у психолого-тренувальному полігоні передують заміри функціональних станів та психофізіологічних показників. Дослідження функціональних станів здійснюється за допомогою методики «САН». Результати представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

**Середні значення показників
за методикою визначення функціонального стану «САН»
до проходження психолого-тренувального полігону (n=134)**

<i>Показники</i>	<i>Середнє значення показників до проходження ПТП</i>
Самопочуття	56,223
Активність	54,652
Настрій	56,352

Як бачимо, показники самопочуття, активності та настрою вище середнього. Це свідчить про те, що рівень здоров'я досить високий, а рівень стомленості не значний. Також у переважній більшості учасників дослідження спостерігається швидкість рухів та запам'ятовування, енергійність, працездатність, жвавість рухів та міміки. Найвищий показник за шкалою настрою свідчить про життєвий оптимізм та позитивні сподівання щодо майбутнього проходження психолого-тренувального полігону.

Проходження заняття у психолого-тренувальному полігоні розпочинається із вступних настанов для зняття психологічної напруги та хвилювань. Наступним етапом є підготовка до умов підйому-спуску в багатопверхових будинках, бігу з навантаженням, до важкої фізичної роботи. Такий результат досягається за допомогою таких тренажерів як степпер, бігова доріжка, велоергометр та атлетична станція. Досягнувши мінімальних показників, які відмічаються у рятувальників при виконанні аварійно-рятувальних дій, учасники заняття проходять на тренувальну стежку, яка включає в себе: резервуар, термічну зону та лабіринт. Тренувальна стежка дозволяє відпрацювати вправи максимально наближені до звичної діяльності аварійно-рятувальних підрозділів: пересування в обмеженому просторі, аварійне освітлення, штучний диму, звукової імітації надзвичайної ситуації, температура +60°C у термічній зоні, вузькі лази різних конфігурацій, люки та сходи. Також є імітація квартири та виробничої зони, що дозволяють навчитися вирішувати нестандартні ситуації в умовах проживання людей та виробництв.

Після проходження тренувальної стежки проводяться контрольні дослідження за тими ж показниками. Повторне дослідження за методикою визначення функціонального стану «САН» дозволяють нам говорити про загальну тенденцію зниження всіх показників. Результати контрольного дослідження представлено у таблиці 2.

Таблиця 2

**Середні значення показників
за методикою визначення функціонального стану «САН»
після проходження психолого-тренувального полігону (n=134)**

<i>Показники</i>	<i>Середнє значення показників до проходження ПТП</i>
Самопочуття	43,341
Активність	39,236
Настрій	48,523

На основі результатів повторної діагностики можемо сказати що показники суттєво знизилися. Загалом показники шкали «Активність» знизились на 30 %. За шкалою «Самопочуття» показники знизилися на 22 %. Найменші зміни спостерігаються за шкалою «Настрій» – 15%.

На основі отриманих результатів можемо зробити висновки про необхідність проведення практичних занять такого типу. Адже, реалізація аварійно-рятувальних дій не можлива без глибоких професійних знань, вироблених умінь та навичок, фізичної та професійно-тактичної підготовки. З метою необхідності реалізації екстремально-професійної підготовки доцільно використовувати один із найефективніших методів – осмислене та багаторазове повторення певних дій, які сприятимуть формуванню стійкості, витривалості та готовності до такого виду діяльності майбутні рятувальники повинні відточувати свої вміння та доводити до автоматизму дії спрямовані на порятунок людей.

Список використаних джерел

1. Козяр М.М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях : монографія. Львів: Сполом, 2004. 376 с.

Наукове видання
(авторська редакція)

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
В СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Збірник тез
II Всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму
(м. Київ, 30 травня 2023 року)

Відповідальна за випуск: Л. П'янківська
Технічне редагування, макетування: Л. Процик

Видавець і виготовлювач
Державний науково-дослідний інститут МВС України
Адреса: 01011, м. Київ, пров. Євгена Гуцала, 4А
Телефон: (044) 254-95-21
Факс: (044) 280-01-84
Електронна адреса: dndi@mvs.gov.ua