

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ ТА ПОСТВОЄННОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

*Збірник матеріалів
IX Всеукраїнської науково-практичної конференції
(з міжнародною участю)*

25 жовтня 2024 року

**Львів
2024**

Львівський державний університет
внутрішніх справ

Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації

*Збірник матеріалів
IX Всеукраїнської
науково-практичної конференції
(з міжнародною участю)*

25 жовтня 2024 року

Львів

УДК 159.942.5;159.98.+316.613.5

П 86

Рекомендовано до розміщення в електронних сервісах
Львівського державного університету внутрішніх справ
(протокол від 8 жовтня 2024 року № 3)

Укладач

В. С. Бліхар,

доктор філософських наук, професор,
директор Інституту управління, психології та безпеки
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

П 86 **Психологія** особистості фахівця в умовах воєнного часу та
поствоєнної реабілітації: збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської
науково-практичної конференції (25 жовтня 2024 року) /
уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет
внутрішніх справ, 2024. 416 с.

Збірник містить тези доповідей та повідомлень матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації», яка відбудеться 25 жовтня 2024 року у Львівському державному університеті внутрішніх справ. У публікаціях українських учених і молодих науковців розкрито актуальні проблеми психічного здоров'я особистості сьогодення, а також задіяння й реалізації інноваційних методів і технологій щодо його збереження у кризовому суспільстві.
Опубліковано в авторській редакції.

The collection contains abstracts of articles and reports of the materials of the IX All-Ukrainian Scientific and Practical Conference «Psychology of the specialist's personality during times of war and post-traumatic rehabilitation», which will be held on October 25, 2024 at the Lviv State University of Internal Affairs.

The publications of Ukrainian scholars and young scientists reveal the current problems of the mental health of today's personality, as well as the use and implementation of innovative methods and technologies for its preservation in a crisis society.

Published in the author's editorial office.

УДК 159.942.5;159.98.+316.613.5

© Львівський державний університет
внутрішніх справ, 2024

ЗМІСТ

Швець Д. В. ВСТУПНЕ СЛОВО.....	13
Августюк М. М. РУМІНАЦІЯ ТА ЗАНЕПОКОЄННЯ В КОНТЕКСТІ ПТСР: ОКРЕМІ СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ.....	16
Авраменко А. О. КОМПЛЕКСНА ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА РОБОТИ З ПЕРФЕКЦІОНІЗМОМ: ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ.....	20
Андрєєв С. С., Андрєєва В. Г. ТЕХНОЛОГІЯ СМЕРТІ В ЦИФРОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА.....	25
Андрєєв С. С. ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД У РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ.....	28
Архангельська М. В. КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ В ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА.....	31
Багрій В. В., Легка А. І. ЕМОЦІЙНА БЕЗПЕКА ЯК СКЛАДОВА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ РОДИН ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО РИЗИКУ.....	34
Барко В. І. ІНДИВІДУАЛЬНА ТИПОЛОГІЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТУ «ОПИТУВАЛЬНИК ВЕЛИКОЇ П'ЯТІРКИ».....	37
Білозерська С. І., Возняк О. П. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	42
Бойчук С. С., ПСИХОЛОГІЧНА СПЕЦИФІКА ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ОБОВ'ЯЗКІВ ПРАЦІВНИКАМИ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	48

Бойчук Ю. М., Біндас Р. Р. ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ СУДОВОГО ЕКСПЕРТА: ПОГЛЯД МОЛОДОГО СПЕЦІАЛІСТА-ПСИХОЛОГА.....	51
Бондаренко-Берегович В. В. СУДОВО-ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА ПІД ЧАС ФОРМУВАННЯ ПРАВОСУДДЯ.....	54
Бондзик Д. М. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО РИЗИКУ.....	57
Борисюк О. М. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ПОЛІЦІЇ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ.....	60
Боснюк В. Ф. ЗАДОВОЛЕННЯ БАЗОВИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ ЯК ДЖЕРЕЛО ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ТРАВМАТИЧНО НЕБЕЗПЕЧНИХ СИТУАЦІЯХ.....	64
Варварук Х. П. ТРАНСФОРМАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ВЧИТЕЛЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	67
Волобуєв В. В. ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВПЛИВУ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	72
Волобуєва О. Ф. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ІНСТИТУТУ МЕНТОРСТВА В СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ.....	77
Гарькавець С. О., Дрожанова А. О. ДО ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ (ВПО).....	82
Гурська І. О. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ В ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	85

Громович А. А., Ляска О. П. ПСИХОЛОГО-СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ РЕІНТЕГРАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ.....	90
Дарвішов Н. Р. ОСОБИСТІСНОЦЕНТРОВАНИЙ ПІДХІД ДО ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ.....	94
Дацун О. В. ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ ТЕХНІКИ «ТРАНСФОРМАЦІЯ ЧАСУ» В ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У ЖІНОК-ПЕРЕСЕЛЕНОК.....	99
Демський В. В. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВИКОНАННЯ ПРИКОРДОННИМИ ПІДРОЗДІЛАМИ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	102
Держко І. З. ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ЗДАТНІСТЬ ПРОТИСТОЯТИ ЗОВНІШНІЙ АГРЕСИВНОСТІ ТА ОБСТРУКЦІЇ.....	104
Джус А. Р., Мілорадова Н. Е. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРЕВАГИ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ ДЛЯ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР.....	107
Донєва Л. Л., Борисюк О. М. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	111
Дробишевська В. В., Матієнко Т. В. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АСПЕКТ УКРАЇНСЬКОЇ ТА РОСІЙСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЇ РЕЛІГІЇ.....	116
Дякович А. М., Фітькало О. С. ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО ТА ПОСТВОЄННОГО ЧАСУ.....	122
Євдокімова О. О. ТРАНСГРЕСІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ЧАСІВ ВІЙНИ.....	126
Єнакієва Т. В. КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ.....	131

Жукова І. В. РОЗРОБКА ТА СТВОРЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ РЕФОРМУВАННЯ Й СТАНДАРТИЗАЦІЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ.....	133
Калитяк Б. С. ГЕНДЕРНІ БАР'ЄРИ, З ЯКИМИ ЗІШТОВХУЮТЬСЯ ЖІНКИ-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦІ, ЗУМОВЛЕНІ ПСИХОЛОГІЄЮ ДИСКРИМІНАЦІЇ.....	135
Калька Н. М., Матвіїшин О. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ОПТИМІЗМУ ОСОБИСТОСТІ У ЧАС ВІЙНИ.....	139
Калька Н. М. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕКЗИСТЕНЦІЇ ЖИТТЯ ТА ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ СТУДЕНТІВ: ЯКІСНИЙ АНАЛІЗ ВІЛЬНИХ АСОЦІАЦІЙ.....	142
Карпенко Є. В. ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВИХ: НОВІ ВИКЛИКИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІВ.....	146
Католик Г. В. ПСИХОАНАЛІЗ ЦИКЛУ СУСПІЛЬНО ЗНАЧИМИХ МИСТЕЦЬКИХ ПРОЕКТІВ О. БОРИСОВОЇ «ДНК – КОД СВОБОДИ. ІДЕНТИФІКАЦІЯ ВІЙНОЮ» 2022–2024.....	151
Кердивар В. В. ТЕХНОЛОГІЯ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОБОТИ ПСИХОЛОГА СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ.....	158
Кісіль З. Р. ДО ПИТАННЯ ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ СТРЕСОВІ СЕРЕД СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ.....	161
Ковальчук З. Я. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ УМОВ ПРАЦІ ПРИ ВИКОНАННІ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ ДИСТАНЦІЙНО.....	167
Козловець І. М. ПРОФЕСІЙНИЙ ДОСВІД І ГОТОВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДО ЗМІН В УМОВАХ ВІЙНИ.....	172

Колісник Р. Я. ВПЛИВ ПОЗАШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ НА ЙОГО ПОДАЛЬШУ УСПІШНІСТЬ У ЖИТТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ.....	176
Компанович М. С. БАГАТОАСПЕКТНІСТЬ ЗАПИТУ ДО СУПЕРВІЗУВАННЯ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ.....	182
Копитко М. І. РОЗВИТОК БІЗНЕС-КОНСАЛТИНГУ В УМОВАХ ІНДУСТРІЇ 4.0.....	185
Кріль Т. В. ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	188
Купчишина В. Ч. ОСОБЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦЯ-ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	192
Левицька Л. В. ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ (ПЕРВИННА, ВТОРИННА, ТРЕТИННА)...	196
Лисак В. М., Решетило Л. І. ВЗАЄМОДІЯ ВИКЛАДАЧА ТА СТУДЕНТА: ВИКЛИКИ ТРИВАЛОЇ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ.....	200
Логовський І. М. ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ КОЛИШНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ГОЛОВНОГО ЧИННИКА ЇХНЬОЇ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ.....	204
Лялюк Ю. Р. ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ.....	208
Лялюк Г. М., Лаврів О. В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	212
Марченко О. Г., Бондаренко Л. О. ДО ПИТАННЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	217

Мілорадова Н. Е., Невинна В. І. ПРИНЦИПИ ЯПОНСЬКОЇ ФІЛОСОФІЇ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ (ТЕХНІКА ЗОЛОТОЇ ЛАТКИ «КІНЦУГІ»).....	221
Молчанова О. М. МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В ГРУПІ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....	225
Москвяк Н. В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ СТУДЕНТІВ.....	228
Муха Д. М. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	232
Мухіна Г. В. ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК СКЛАДНИК ПОЛІКУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА.....	234
Олексин М. О. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇХ АКТУАЛІЗАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	238
Осьодло В. І., Кримець Л. В. ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПІДРОЗДІЛУ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ ЗА СТАНДАРТАМИ НАТО.....	241
Охріменко І. М. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	248
Оржешко Д. О. ЯКІСНА ОПТИМІЗАЦІЯ МІЛІТАРНОГО САМОПРИЙНЯТТЯ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ АКАДЕМІЙ: ТРЕНІНГОВИЙ ПІДХІД.....	253
Пампура І. І., Бойко-Бузиль Ю. Ю. ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ПРАЦІВНИКІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ.....	258
Пархоменко Ігор В., Пархоменко Інна В. ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО ТА ПОСТВОЄННОГО ЧАСУ.....	263

Пасько О. М., Гончарук І. М. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРЯМОВАНOSTI ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....	267
Петринич О. Г. ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ ТА АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДОШКІЛЬНИКІВ ДО ЗДО В ЧАСІ ВІЙНИ.....	271
Підчасов Є. В., Челелєва Н. І. РЕАБІЛІТАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ І ЧЛЕНАМ ЇХНІХ СІМЕЙ.....	274
Платонов В. М. НЕОБХІДНІСТЬ СТВОРЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЕКСПЕРТИЗИ РЯТУВАЛЬНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ ПІСЛЯ ТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ.....	278
Плевакіна Г. М. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У СТАНОВЛЕННІ ТА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....	282
Пономаренко Я. С. ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ.....	286
Потапов С. О. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЕТАПИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ.....	291
Потьомкін В. О., Зазимко О. В. СУЧАСНИЙ СТАН ДОСЛІДЖЕНЬ ТА АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ ПЕРСОНАЛУ ПІДПРИЄМСТВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ.....	296
Похілько Д. С. НОВІ ВИКЛИКИ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ.....	300
Почекета М. Ф. ПСИХОЛОГІЧНА КОНОТАЦІЯ ТЕРМІНА «ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНА ОСОБА» У КОНТЕКСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.....	303

Романенко О. В. АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ КУРСАНТІВ-ПСИХОЛОГІВ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ СИСТЕМИ МВС.....	308
Рудницька С. Ю. СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	312
Рудницький О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ДЕФОРМОВАНОЇ ВІЙНОЮ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЛЮДИНИ.....	317
Савко Н. М. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ГОТОВНОСТІ КЕРІВНИКА ДО УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	322
Саляєв М. Г. КОРЕКЦІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ ЗАСОБАМИ ГІПНОТЕРАПІЇ.....	327
Сарбей Ю. В. ОЗНАКИ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	331
Сашуріна О. Ю. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗГЛЯДУ ПРОБЛЕМ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ.....	335
Сергет І. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ОСІБ З ОНКОЛОГІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ.....	339
Сибірна Р. І., Крижанівська Д. Ю. ПСИХОЛОГІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	344
Сибірна Р. І., Сибірний А. В. ПСИХОГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	348
Сибірна Р. І., Тонковська В. Ю. ПИТАННЯ ГЕНДЕРНОЇ ПАРИТЕТНОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	353

Сибірна Р. І., Януш Н. М. СПЕЦИФІКА РОБОТИ ПСИХОЛОГІВ У ЧАС ВІЙНИ.....	357
Топчило А. В. АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ПЕРСОНАЛУ ДСНС, ЯКИЙ ЗАЗНАВ ПОРАНЕНЬ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ У ВОЄННИЙ ЧАС.....	360
Тюріна В. О. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩА ЯКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ОФІЦЕРА ПОЛІЦІЇ У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	364
Угрин О. Г., Грищенко М. О. НАЦІОНАЛЬНА ІДЕНТИЧНІСТЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ: РЕЗУЛЬТАТИ ПІЛОТНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	369
Усик К. М. СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ УСПІШНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО.....	372
Федчук О. В. ОБҐРУНТУВАННЯ КОНЦЕПТУАЛЬНИХ ОСНОВ КОМПЛЕКСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ БЕЗПЕКИ ФАХІВЦЯ.....	375
Філоненко В. М. БОЙОВА ТРАВМАТИЗАЦІЯ ЯК ЧИННИК СКОЄННЯ ЗЛОЧИНУ.....	380
Фільчук І. Ю. АНАЛІЗ РІЗНОМАНІТНИХ РЕАКЦІЙ ОСОБИСТОСТІ НА СТРЕС.....	385
Ханяк К. В. ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ НА ПАРАМЕТРИ ТРУДОВОЇ МОТИВАЦІЇ.....	388
Цільмак О. М., Лісовенко А. Ф., Геращенко О. С. СИНТОННІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВА ЯКІСТЬ ПСИХОЛОГА.....	392
Черноус Т. Ю. МУЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА МЕТОД DRUMPOWER ЯК ПРОФІЛАКТИКА НАСИЛЬСТВА В УМОВАХ ВІЙНИ.....	396

Шиделко А. В. ІМІДЖ ПОЛІЦІЯНТА У ПЕРІОД ВІЙНИ.....	401
Шульга Д. М. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЕТАПИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ МЕДИКІВ.....	405
Юрченко-Шеховцова Т. І. МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ СТРУКТУРНИХ ПІДРОЗДІЛІВ МВС УКРАЇНИ.....	410
Яремчишин М. М. ПЕРЕВАГИ ТА ЗАГРОЗИ ЗАЛУЧЕННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СУЧАСНІ НАУКОВІ РОЗРОБКИ.....	414

Шановні керівники, гості та колеги!

Щиро вітаю вас на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації». Тематика конференції зумовлена масштабною війною, яка ведеться проти нашої держави, та відповідним соціальним станом українського суспільства, відтак і зростанням ролі фахівців у сфері надання психологічної допомоги різним категоріям громадян.

Досягнення і підтримання психічного здоров'я є гострою проблемою сьогодення, а з часом може перерости в один із найбільших викликів для українців. Це пов'язано з руйнівними наслідками війни, зокрема: втратою близьких людей, руйнуванням житла, вимушеним переміщенням і міграцією за кордон, а відповідно, болісними розлученнями та проблемами адаптації в іншому соціокультурному середовищі, втратою роботи і життєвих перспектив, збільшенням кількості осіб із посттравматичними стресовими розладами та соціально-економічними труднощами. З цими та іншими викликами дедалі частіше стикаються фахівці в галузі психічного здоров'я, що зумовлює потребу збільшення їх кількості та вдосконалення професійної майстерності. Адже окреслені наслідки війни можуть призвести до травматизації не лише індивідуальної, а й колективної (суспільної) психіки. Укорінюючись в індивідуальне й колективне несвідоме, вони слугують довготривалим травматичним чинником, що формує нові покоління як «покоління війни» чи «покоління дітей війни».

Психічне здоров'я означає стан психологічного благополуччя, що досягається поєднанням біологічних, психологічних і соціальних факторів, які взаємно впливають один на одного. Тому інтерес до діагностики і підвищення рівня

психічного здоров'я не обмежується лише науковими колами, а й має виразний прикладний характер. Зокрема, фахівці в галузі *mental health* стають дедалі більш затребуваними не лише в індивідуальній, сімейній чи груповій роботі з клієнтами, а й у сфері бізнесу, управління людським капіталом, охорони здоров'я, освіти, мистецтва тощо. Відтак дослідження і способи підвищення психічного здоров'я мають мультидисциплінарний характер і привертають увагу не лише психологів, психотерапевтів та психіатрів, а й кураторів, наставників, педагогічних працівників, виконавчих директорів, менеджерів із персоналу тощо.

З огляду на це, підтримання психічного здоров'я є важливою складовою безпеки кожної держави, побудованої на гуманістичних цінностях. І саме такий вектор розвитку обрав український народ, втілюючи ідеї свободи, відповідальності, справедливості, поваги до вибору і меж Іншого (як особистості, так і держави), толерантності. Таким чином інвестиція в Людину не лише стає популярнішою в різних сферах життя, а й поступово захоплює вітчизняний суспільний дискурс, дедалі більше віддаляється від радянського минулого, в якому «незамінних немає», і наближається до домінуючого у світі наративу, що «всі ми різні і тому цінні».

У цьому контексті актуальність тематики нашої конференції не підлягає сумніву. Обмін досвідом, результатами наукових пошуків, прикладами підтримання психічного здоров'я сприятиме поглибленню професійних дискусій та формуванню фахового середовища. Крім того, створений науковий простір слугуватиме невимушеному міждисциплінарному діалогу, а відтак кращому розумінню усіх компонентів психічного здоров'я та оптимізації діяльності, спрямованої на його покращення. Ця конференція має всі підстави стати осередком конструктивного діалогу науковців і практиків, скоординувати дії фахівців різних сфер – психологів, медичних працівників, громадськості, а також сприяти вдосконаленню системи охорони психічного здоров'я загалом.

Щиро сподіваюся, що цей захід стане важливим внеском у розвиток пріоритетного для сучасної України напрямку – збереження психічного здоров'я українців і підвищення якості надання необхідної допомоги в кризових ситуаціях.

Бажаю всім нам мирного неба над головою та якнайшвидшої перемоги, а учасників сьогоднішньої конференції закликаю до плідної праці та отримання корисних результатів!

*Дмитро ШВЕЦЬ,
ректор Львівського державного
університету внутрішніх справ,
доктор юридичних наук, доцент,
заслужений працівник освіти України,
полковник поліції*

М. М. Августюк,
доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри міжнародних відносин
(Національний університет «Острозька академія»,
м. Острог, Україна)

РУМІНАЦІЯ ТА ЗАНЕПОКОЄННЯ В КОНТЕКСТІ ПТСР: ОКРЕМІ СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ

Румінація як неадаптивна копінг-стратегія, що є циклічним когнітивним несвідомим мисленнєвим процесом повторюваного або розумово персеверативного, настійного, пасивного та зосередженого навколо минулих негативних емоцій або настроїв «переживування» інформації з інтенцією перенаправлення поведінки та мислення на депресивні симптоми, а також на наслідки цих симптомів [7; 3; 9], виступає провідником стійкого посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [6; 4; та ін.]. Замість того, щоб зосереджувати увагу на фактичних, більш об'єктивних подіях травматичного досвіду, пацієнти з клінічним діагнозом ПТСР намагаються знайти відповіді на запитання «Чому?» і «Що, якщо...?», помилково вважаючи це стратегією уникнення емоцій переживання, пов'язаних із травмою (розмірковування про справедливість, помсту, уникнення травми або впливу, який вона спричинила) [6; 1; та ін.].

Завдяки високому рівню інтенсивних аверсивних внутрішніх переживань, пов'язаних із ПТСР, через занепокоєння відбувається уникнення емоцій та/або емоційна дисрегуляція. У пацієнтів із діагностованим ПТСР занепокоєння посилює увагу до передбачуваної загрози (як наслідок, підвищується гіперпильність), водночас зменшуючи необхідні для обробки травматичних подій когнітивні ресурси, що може ускладнити подальшу ремісію. Підвищена увага до передбачуваної загрози призводить до так званого «замкненого кола», оскільки сприяє подальшому упередженню уваги до негативних стимулів або передбачуваних екологічних загроз, і, як наслідок, до ще більш частого і тривалого занепокоєння. Процес занепокоєння при ПТСР, як і при інших тривожних розладах, також пов'язаний із нетерпимістю до невизначеності. Крім того, мета занепокоєння при ПТСР не зосереджена на зменшенні

негативних емоцій, а радше на сприянні підтримки постійного емоційного стану, навіть якщо цей стан неприємний [6; та ін.].

Важливим механізмом, який пов'язаний із розвитком посттравматичних стресових симптомів, є концепція емоційної регуляції, що зосереджена на обізнаності, розумінні, сприйманні емоцій, здібності контролювати імпульсивну поведінку тощо. Емоційна регуляція передбачає також гнучкість у використанні стратегій із метою керування інтенсивністю та тривалістю емоційних відповідей, необхідних для досягнення мети та ситуативних вимог. Ще однією умовою ефективності емоційної регуляції є готовність проживати негативні емоції під час життєво важливих подій. Використання неадаптивних стратегій емоційної регуляції, таких, як румінація, придушення думок та уникнення (когнітивне, емоційне і поведінкове), тісно пов'язане з психопатологіями, зокрема, з розвитком ПТСР. Труднощі обробки спогадів після несприятливих подій можуть призвести до посттравматичного стресу, що проявляється у постраждалих, які відчують поведінку уникнення, нав'язливі думки, підвищене збудження та негативні зміни в когнітивних функціях або настроях, що тривають понад один місяць. Згідно з когнітивними інтерпретаціями, такі симптоми виникають через загрозливе оцінювання подій, зміни у функціонуванні пам'яті, негативні когнітивні уявлення або переконання [5; та ін.].

Виділяють три групи позитивних змін, які знаменують посттравматичне зростання. Це 1) вище почуття власної гідності, ефективності та вища впевненість у собі, переконання у своїх здібностях справлятися з проблемами, 2) нові можливості, постановка нових цілей та пошук у собі нових ресурсів чутливості та емпатії до інших, а також 3) приділення більшої уваги до невеликих, повсякденних подій, на противагу тим подіям, які раніше були важливими [2; та ін.].

Метакогнітивну модель вважають добре розробленою моделлю, яка пояснює ефективність когнітивних процесів оцінювання, контролю та моніторингу в підтримці розладу. Зокрема, після контролю проміжних змінних виникає переконання передбачуваності згадок про травму із значною часткою дисперсії у посттравматичних симптомах стресу [10; та ін.].

Однак немає достатньо даних, що ця модель підходить для боротьби з хронічним ПТСР [10; та ін.].

До кожного зі способів вирішення проблем – придушення думок, румінації, занепокоєння і вибіркової уваги до потенційних причин – можна поставити запитання про позитивні («Яка користь від зосередження уваги на всіх можливих небезпеках? Що найгірше, що може статися, якщо не придушувати свої думки?») і негативні метакогніції («Що в цьому такого жахливого, що доводиться так часто про це думати? Чи не можна робити це не так часто? Наскільки великою могла б бути проблема, якби Ви знали, що можете контролювати процес мислення?») [8; та ін.].

Сприятливий вплив на зменшення інтенсивності румінаційного мислення при ПТСР можуть мати техніки: 1) відстороненої уважності та відкладення занепокоєння і румінації; 2) усунення (з метою зменшення тривожності) інших нефункціональних способів вирішення проблеми, таких як уникнення тригерних ситуацій / місць тощо, що можуть провокувати виникнення травм, зловживання алкогольними та наркотичними речовинами тощо; 3) модифікації уваги для зменшення гіперпильності, що у випадку небезпеки передбачають зосередження уваги на стратегіях внутрішніх (наприклад, тілесні відчуття) і зовнішніх підказок. Систематична модифікація уваги є важливим складником метакогнітивної терапії, оскільки стратегії проблемної уваги призводять до виникнення тривожності і, як наслідок, збільшують гіперпильність [8; та ін.].

Таким чином, подібно до функції уникнення, характерної для депресії, румінація та занепокоєння у контексті ПТСР слугують стратегіями уникнення, маючи на меті більш ефективну обробку травматичних спогадів. Незважаючи на те, що уникнення дає тимчасове полегшення, у довгостроковій перспективі воно призводить до повторного переживання травми та посилення негативних настроїв, що, у свою чергу, активують нав'язливі травматичні спогади, утворюючи циклічність румінації та занепокоєння, а також сприяють розвитку або загостренню будь-яких супутніх діагнозів. Відповідно до цього, за умови виникнення травматичних подразників необхідною є розробка нових процедур для контролю пізнання та діяльності.

Список використаних джерел

1. Arendt I.-M. T. P., Riisager L. H. G., Larsen J. E., Christiansen T. B., Moeller S. B. Distinguishing between rumination and intrusive memories in PTSD using a wearable self-tracking instrument: A proof-of-concept case study. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 2021. Vol. 14. № 15. 21 p.
2. Greene T. C. Pathways to coping with extreme events: A study of the relation between cognitive flexibility and four types of rumination : Dissertation. Charlotte, 2019. 48 p.
3. Kim J.-H., Piao Y., Kim W.-S., Park J.-J., Kang N.-I., Lee K.-H., Chung Y.-C. The development of the brooding scale. *Psychiatry Investigation*, 2019. Vol. 16. No. 6. P. 443–449.
4. Miethe S., Wigger J., Wartemann A., Fuchs F. O., Trautmann S. Posttraumatic stress symptoms and its association with rumination, thought suppression and experiential avoidance: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 2023. Vol. 45. P. 480–495.
5. Moulds M. L., Bisby M. A., Wild J., Bryant R. A. Rumination in Posttraumatic Stress Disorder: A systematic review. *Clin Psychol Rev.*, 2020. 51 p.
6. Naman K. Worry and rumination: A rationale for a transdiagnostic approach to treatment. *Theses and Dissertations*, 2018. 101 p.
7. Nolen-Hoeksema S. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 1991. Vol. 100. No. 4. P. 569–582.
8. Simons M. Metacognitive therapy and other cognitive-behavioral treatments for posttraumatic stress disorder. *Verhaltenstherapie*, 2010. Vol. 20. P. 86–92.
9. Stout Z. E., Fletcher S., Sanderson W. C., Van Dam N. T. Development and validation of the Repetitive Negative Thoughts Questionnaire (RNTQ). 2022. 1–62 p.
10. Zarghami M., Rajeh Y. N., Alipour A., Yahyavi S. T., Sadeghi H. The relationship between metacognition, meta-worry, rumination, and cognitive-attentional syndrome in Iranian combat veterans with post-traumatic stress disorder. *Shiraz E-Med J.*, 2022. Vol. 23. No. 6. 1–6 p.

А. О. Авраменко,
аспірант кафедри теоретичної психології
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

КОМПЛЕКСНА ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА РОБОТИ З ПЕРФЕКЦІОНІЗМОМ: ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ

У сучасних реаліях безкінечних реформ освіти в Україні, до того ж в умовах війни, важливою проблемою є особистість фахівця, зокрема педагога, позаяк саме від нього залежить якість надання освітніх послуг для нашого підростаючого покоління. Аналізуючи дані нашого констатувального експерименту, на якість виконання функціональних обов'язків та досягнення ними професійної ефективності значну роль відіграє взаємозв'язок рис перфекціонізму та професійної ідентичності. Зокрема, розвинений деструктивний перфекціонізм шкодить формуванню стійкої й активної професійної ідентичності педагога, таким чином механізми ідентифікації порушені, особистість застрягає на рівні дифузної профідентичності або мораторію. Тому є потреба у деякій корекції особистісних властивостей педагога.

Теоретичний аналіз наукових праць показує, що вчені роблять наголос на використанні психологічних тренінгів, а також психокорекційних програм щодо трансформації перфекціонізму в конструктивне русло. Серед них – українські вчені Т. Грубі, М. Коваленко, О. Кононенко, О. Лоза, Г. Чепурна та ін.

У психокорекції перфекціонізму як особистісної властивості важливим є застосування технологій роботи з рівнем домагань (С. Максименко, В. Панок, Т. Титаренко, В. Осьодло, Г. Рудь та ін.), питання формування та розвою професійної ідентичності (А. Борисюк, А. Деркач, І. Гуляс, О. Заверуха, Г. Ложкін, А. Лукіяничук, В. Осьодло та ін.).

Констатувальний експеримент вказує на те, що професійна ідентичність педагога формується в тому числі і деяким рівнем перфекціоністських установок, що дає нам право стверджувати про адаптивний перфекціонізм. Опираючись на кореляційні зв'язки професійної ідентичності та рівня

розвитку перфекціонізму, можемо стверджувати про їх взаємовплив через внутрішні механізми.

Конструктивний перфекціонізм педагога проявляється через активну життєву позицію, високий рівень домагань, усвідомлення та прийняття власних сил та ресурсів, межі результативності, у них наявна мотивація досягнення успіху, адекватне сприйняття критики, є внутрішній аналіз помилок, позитивне мислення, відкритість щодо досвіду, задоволеність від професійної діяльності.

Професійна ідентичність педагога проявляється у розумінні себе як фахівця, адекватності професійної самооцінки, задоволеністю своєю професійною діяльністю, власною компетентністю, кар'єрою, самоефективністю, спрямованістю на професійну справу, гнучкість мислення та поведінки, узгодженість професійних та власних життєвих цінностей [3].

Відомо, що перфекціонізму властива стійкість як особистісної риси. Саме тому у психокорекційних діях варто вживати інтегративний тренінговий підхід, опираючись на когнітивний, мотиваційний, поведінковий та емоційний рівні. Вчена Г. Чепурна зазначає, що слід акцентувати увагу на роботі з особистістю на індивідуальному рівні та враховуючи соціальне оточення, формуючи таким чином адаптивний перфекціонізм [10].

Для оптимізації перфекціонізму державних службовців, О. Лоза пропонує удосконалювати організацію їхньої діяльності та систему відбору, а також забезпечувати психологічний супровід їх професійного розвитку [6].

Програма корекції негативних аспектів перфекціонізму О. Кононенка ґрунтується на когнітивному підході та засадах гуманістичної психології. Вона спрямована на розвиток позитивного уявлення про себе (доброта, альтруїзм, авторитарність, агресивність, підлеглість), ключових особистісних рис (врівноваженість, відкритість, екстра- чи інтроверсія, невротичність, сором'язливість) та соціально-психологічної адаптації (адаптивність, прийняття себе та інших, внутрішній контроль, емоційний комфорт) осіб із негативним типом перфекціонізму [5].

Програма, розроблена М. Коваленко для психокорекції та профілактики дезадаптивних станів студентів із високим

рівнем перфекціонізму, спрямована на формування адаптивного перфекціонізму, адекватних стандартів, покращення самооцінки, розвитку особистісного потенціалу, гармонійного самосприйняття, а також на підвищення навичок ефективної комунікації та міжособистісної взаємодії, зниження дезадаптивних станів і соціальної фрустрації [4].

З метою корекції перфекціонізму через рівень домагань у професійній діяльності важливу роль відіграють перевірені тренінги, спрямовані на розвиток кар'єрних і життєвих і домагань. Психологічний тренінг щодо розвитку життєвих домагань сприяє формуванню операційно-регуляційних, мотиваційно-ціннісних та рефлексивних аспектів, що лежать в основі саморозвитку та самореалізації особистості.

Програма розвитку професійної ідентичності, запропонована А. Лукіянуком, зосереджується увага на розвитку взаємопов'язаних компонентів професійної ідентичності, зокрема, гностичного, когнітивного, емпатійного, комунікативного та емоційно-вольового через формування професійного «Я», усвідомлення власних професійних сил, вибору шляхів самовдосконалення, ототожнення з професійною спільнотою та розвитку емпатійних, комунікативних та емоційно-вольових якостей [7].

А. Борисюк зазначає, що підвищити ефективність процесу формування професійної ідентичності допомагають інноваційні соціально-психологічні технології, такі як професійно орієнтоване навчання та психотренінги, які розвивають ставлення до себе як до професіонала, до професії та професійної спільноти [1].

О. Радзімовська представляє тренінг професійної ідентичності, зорієнтований на життєву усвідомленість, формування професійних цінностей, самореалізації, мотивів, професійної самооцінки, цілеспрямованості, активності, спрямованості на успіх, професійне цілепокладання та планування [9].

У рамках психологічного супроводу професійного становлення, Н. Волянчук використовує програму суб'єктно-орієнтованого психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток футуристичних навичок та вмій фахівця. Програма сприяє формуванню професійної «Я-концепції», розширенню професійної самосвідомості, а також знайомить з життєвими

стратегіями, такими як добробут, самореалізація та успіх, дозволяючи переосмислити власні професійні плани [2].

Для підвищення професійно-психологічного ресурсу офіцерів, В. Осьодло розробив комплексну систему психологічного супроводу. Вона включає розвивально-корекційний комплекс, орієнтований на розвиток рефлексивного, діяльнісного та мотиваційного компонентів суб'єктності офіцера, який включає тренінги з рефлексії, мотивації та професійної діяльності [8].

Отже, серед представлених підходів до розвитку професійної ідентичності та оптимізації перфекціоністських установок переважають психотренінгові технології, що інтегруються в комплексну систему психологічного супроводу, з урахуванням компонентів професійної ідентичності та перфекціонізму особистості. Найефективнішим підходом є розвиток конструктивного перфекціонізму та досягнутої професійної ідентичності педагогів за допомогою професійно-орієнтованого тренінгу, що базується на взаємозв'язках суб'єктно-особистісних, когнітивно-рефлексивних, діяльнісних та операційно-регуляційних критеріїв. Перспективою нашого наукового пошуку є розробка комплексної програми тренінгу розвитку конструктивного перфекціонізму педагогів.

Список використаних джерел

1. Борисюк А. С. Соціально-психологічні засади становлення професійної ідентичності майбутнього медичного психолога : автореф. дис. д-ра психол. наук : 19.00.05 / А. С. Борисюк; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К., 2011. 32 с.
2. Воляннюк Н. Ю. Психологія професійного становлення тренера : монографія / Н. Ю. Воляннюк. Луцьк : Волинська обл. друкарня, 2006. 444 с.
3. Заверуха О. Я. Стратегії формування професійної ідентичності в переході до дорослості. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 3(67), 167–176. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-167-176>
4. Коваленко М.В. Програма психокорекції та психопрофілактики дезадаптивних станів у студентів з високим рівнем перфекціонізму. *Biomedical and biosocial anthropology*. 2014. №23. С. 217–219.
5. Кононенко О. І. Обґрунтування та зміст програми корекції негативних аспектів перфекціонізму. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2016. Т. 21, Вип. 1. С. 109–117.
6. Лоза О.О. Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців : дис. канд. псих. наук: 19.00.01 / О.О. Лоза. К., 2015. 206 с.

7. Лукіяничук А. М. Розвиток професійної ідентичності у майбутніх молодших спеціалістів педагогічного профілю : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / А. М. Лукіяничук. Луцьк, 2010. 18 с.

8. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера : монографія / В. І. Осьодло. Київ : ПП «Золоті ворота», 2012. 463 с.

9. Радзімовська О. В. Психологічні чинники розвитку професійної ідентичності учнів професійно-технічних навчальних закладів : дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / О. В. Радзімовська ; Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України. Київ, 2017. 309 с.

10. Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді : дис. канд. псих. наук: 19.00.05 / Г. Л. Чепурна. Київ, 2013. 242 с.

С. С. Андрєєв,
вчитель географії
*(Комунальний заклад «Кам'яноярський ліцей»
Чугуївської міської ради Харківської області)*

В. Г. Андрєєва,
вчитель історії
*(Комунальний заклад «Кам'яноярський ліцей»
Чугуївської міської ради Харківської області)*

ТЕХНОЛОГІЯ СМЕРТІ В ЦИФРОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА

Поняття «технологія смерті» є багатогранною, включаючи безліч галузей, які умовно можна поділити на те, що пов'язано з підготовкою до смерті та похованням. Сьогодні у широкому сенсі під цим поняттям розуміється збереження пам'яті про людину в цифровій реальності. Сьогодні в світі ми можемо спостерігати появу цифрових двійників, чат-ботів, котрі імітують розмови з справжньою людиною. Виходячи з цього, можна сказати, що «технологія смерті» є новою цифровою індустрією, яка в сучасному інформаційному суспільстві сприяє вирішенню питань щодо збереження спадщини та пам'яті про людину після її смерті. Ця новітня галузь особливо активно розвивається у кількох напрямках: цифрові цвинтарі, чат-боти для спілкування з померлими, посмертні аватари.

Похоронні бюро по всьому світі процвітають. Всі країни без винятку мають проблему з розростанням цвинтарів, що призводить як до екологічних проблем, так і до проблем раціонального використання земельних ресурсів. Особливо це стосується країн Азії де є наявною велика щільність населення. В таких регіонах спостерігається висока вартість ділянок для поховання і влада ставить завдання скорочення площ кладовищ, які стрімко розширюються. Тому почали формуватися програми, які націлені на створення нових та більш компактних форм поховань, що стали своєрідним тригером до появи цифрових цвинтарів.

Похоронні бюро створюють інноваційні майданчики для поховань, які являють собою вертикальну стіну з рідкокристалічними екранами, за якими зберігаються урни з прахом

померлих. Тобто замість звичного всім пам'ятника з фотографією, можна розмістити відео, яке представлятиме слайд-шоу з фотографій, зібраних протягом життя людини.

Вважається, що це дасть більш ємне уявлення про особистість померлого для наступних поколінь. Крім того, в даний час досить часто постає питання про переведення працівників похоронних служб на електронні платформи або програми, де люди змогли б замовити оформлення похорону у дистанційному форматі. Це є дуже зручним, оскільки сучасна людина досить мобільна, а дані служби будуть надавати підтримку аж до закінчення похоронного процесу без фізичної присутності.

На ринку цифрових продуктів починають активно з'являтися чат-боти для спілкування із померлими. Ці програми здатні імітувати розмову з реальною людиною на основі цифрової бази даних. Чат-боти розроблені не тільки для того, щоб автоматизувати та запобігати людським помилкам у різних галузях, але й надання підтримки у складний період життя. Втрата близького може стати для людини шоковою ситуацією, тому люди вдаються до спілкування з чат-ботом, який є цифровою ілюзією, але може нагадувати померлого. Для найбільшої правдоподібності у спілкуванні можна завантажити частину особистого листування з людиною, запис голосу, зроблений заздалегідь відеофрагмент, де присутня ця людина і тоді чат-бот буде копіювати манеру, стиль та поведінку померлого. З одного боку, таке спілкування може стати своєрідним зміцненням від втрати близького, але з іншого – це може лише утруднити і відстрочити шлях, де кінцевою метою є прийняття.

Відзначаються випадки, коли спілкування з чат-ботом виявляється недостатнім, щоб полегшити біль від втрати. Тому деякі компанії пропонують такі послуги, як створення цифрового аватара. Для створення подібної моделі людини потрібно набагато більше часу та фінансів, ніж на створення чат-бота. Проводиться ретельна робота цілої групи людей, які копіюють голос, зовнішність, жести та навіть манеру поведінки.

Посмертний аватар є цифровим клоном людини, який здатний вести діалог, емоційно реагувати на сказані слова та, в деяких випадках, людина здатна доторкнутися до такого аватара.

Звісно, що технологія смерті має свої позитивні та негативні риси.

До позитивних належать:

1. Допомога в процесі жалоби: цифрові технології можуть слугувати як засіб для вираження горя та полегшення емоційного навантаження для людей, які втратили близького;

2. Збільшення доступності інформації: онлайн-ресурси та електронні платформи можуть надати людям необхідну інформацію про процес планування похорону, догляд за померлими та іншими пов'язаними питаннями;

3. Персоналізація та збереження пам'яті: цифрові технології можуть допомогти зберегти спогади та пам'ять про минулих, створюючи цифрові пам'ятники, архіви повідомлень тощо.

До негативних рис можна віднести:

1. Етичні питання: використання технологій для спілкування з померлими викликає питання про приватність, гідність померлих та норми поведінки;

2. Відрив від реальності: застосування технологій може призвести до ухилення та ізоляції від реальних міжособистісних відносин та процесу печалі;

3. Комерціалізація: індустрія смерті може бути об'єктом комерційних інтересів і призвести до отримання прибутку з траурних та пам'ятних моментів у житті людей.

Таким чином, технології смерті у сучасному інформаційному суспільстві, з одного боку, відкривають нові можливості для поховання та пам'яті про померлих за допомогою цифрових технологій. З іншого боку, дана індустрія розкриває безліч негативних аспектів, які значною мірою можуть змінити світогляд людини та її ставлення до смерті.

Список використаних джерел:

1. Вересень П. О. Штучний інтелект у житті людини: реальність та перспективи / Київ: Нова книга, 2023. 412 с.
2. Costwold, Timothy. Digital Cemeteries/ London: Routledge, 2022. 146 p.

С. С. Андрєєв,
вчитель географії
*(Комунальний заклад «Кам'яноярський ліцей»
Чугуївської міської ради Харківської області)*

ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД У РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Кожній сім'ї хочеться мати здорову дитину, але поява у ній дитини з особливостями у розвитку змінює життєві установки. Такі сім'ї потребують підтримки та постійного психолого-педагогічного супроводу. Якщо ми проаналізуємо підходи, які впроваджені у багатьох містах Європейських країн, то ми зможемо відзначити активне впровадження інноваційні технології супроводу сімей, які виховують з особливими потребами. Однією з найбільш ефективних форм психологічного супроводу є ігротека.

Створені центри реабілітації для дітей та підлітків за роки свого існування мають позитивні результати із впровадження цього підходу та відповідного обладнання, які мають приклади ефективного його використання. Це свідчить про її безперечну ефективність такого методу підтримки та психолого-педагогічного супроводу у процесі реабілітації.

Такі установи відвідують діти з різними захворюваннями: вроджені пороки розвитку, дитячий церебральний параліч, синдром Дауна тощо. Їх всіх об'єднує те, що вони мають можливість опинитися в просторі ігротеки.

Діяльність зазначених установ пов'язана з використанням ігрових засобів, що забезпечують повноцінне залучення дитини з особливими потребами та оточуючих його у соціальну активність.

Наявна матеріальна база включає наступне:

- спеціальне обладнання для дітей із порушеннями рухів;
- устаткування для розвитку загальної рухливості;
- іграшки для розвитку моторних навичок;
- іграшки для розвитку тактильного сприйняття;
- іграшки та засоби для розвитку зорового сприйняття;
- іграшки для розвитку слухового сприйняття;
- іграшки для розвитку мислення;

- іграшки для розвитку мови;
- іграшки для підтримки соціально-емоційного розвитку;
- іграшки для гри із водою;
- іграшки для гри із сипучими матеріалами;
- матеріали для творчості;
- музичні іграшки;
- книги для дітей;
- фонотека та відеотека;
- комп'ютерні ігри;
- книги для батьків;
- засоби для розвитку невербальної комунікації;
- виставка саморобних іграшок;
- спеціальне обладнання для сліпих дітей та дітей зі складним дефектом.

Робота з дітьми та підлітками розбита на два основних етапи:

1. Діагностичний: вивчаються індивідуальні особливості дітей, їх потенційні можливості; специфіка проблем батьків.

2. Корекційно-розвитковий: з урахуванням отриманих результатів психолого-педагогічного обстеження розробляється індивідуально маршрут розвитку дитини індивідуально та у міні-групах.

Тривалість занять складає в середньому 30 хвилин, залежно від віку та складності порушень розвитку дітей. Заняття відбуваються у формі ігрових сеансів. Тривалість групової ігрової діяльності дітей, в тому числі і разом із батьками, становить 40-60 хвилин. Групова робота передбачає навчання батьків розвиваючим навичкам, котрі значно підвищують якість взаємодії з дітьми, збагачують досвідом інших учасників групи та підвищують власну впевненість.

3. Аналітичний: вивчаються результати роботи із сім'єю на основі професійної взаємодії спеціалістів на консиліумах; за потреби вносяться корекції до індивідуальної програми розвитку дитини.

4. Завершальний: діагностика психофізичних особливостей дітей з оцінкою результативності реалізації програми розвитку дитини, а якщо це необхідно, то вносяться корективи до програм розвитку.

Одним із важливих напрямів у роботі ігротеки є формування у дітей з особливими потребами навичок та умінь, необхідних їм у побуті.

Діти знайомляться з предметами найближчого оточення, виконують дії відповідно до їх функціонального призначення, у доступній та цікавій формі засвоюють норми загальноприйнятої поведінки та навчаються взаємодіяти з оточуючими, а дорослі виступають у ролі безпосередніх учасників, активізуючи дітей та спрямовуючи їх дії відповідно до правил гри.

Використання у роботі з дітьми з обмеженими можливостями здоров'я та їх сім'ями обладнання ігротеки дозволяє дорослим краще зрозуміти дитину, а дитині забезпечується стан психологічного комфорту в процесі спілкування з однолітками та дорослими, що зрештою дозволить їй успішно інтегруватися у суспільстві.

Список використаних джерел:

3. Арно М. В. Психологічна допомога сім'ї у вихованні дитини з помірно розумовою відсталістю : монографія. Дніпро : Нова ера, 2019. 275 с.
4. Костенко Г. А. Ігри та заняття з дітьми з психофізичними порушеннями : методичний посібник для батьків та педагогів. Харків : Стиль-іздат, 2021. 197 с.
5. Мурашко Є. А. Корекційна допомога дітям з органічним ураженням центральної нервової системи : посібник для батьків та педагогів. Полтава : Книжковий світ, 2021. 204 с.

М. В. Архангельська,
аспірантка
Лабораторії когнітивної психології
(Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України)

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ В ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

В умовах війни люди стикаються зі значними викликами, пов'язаними зі стресом, тривогою, депресією, адаптацією та іншими психологічними захворюваннями і проблемами. Перед нашим суспільством постають питання вирішення проблеми психологічного здоров'я та забезпечення результативної психологічної практики і підтримки населення.

В сучасній психологічній практиці когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) відіграє важливу роль у лікуванні та профілактиці психічних захворювань. Згідно рекомендацій Національного інституту охорони здоров'я та вдосконалення медичної допомоги (NICE) і Американської психологічної асоціації (APA) когнітивно-поведінковий напрям психотерапії є визначеною системою психотерапевтичних «втручань першого вибору» в лікуванні депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), генералізованого тривожного розладу (ГТР), обсесивно-компульсивного розладу (ОКР), панічного розладу (ПР), соціальної фобії, розладу харчової поведінки та деяких інших психічних захворювань.

На історію розвитку КПТ вплинули філософські течії стоїцизму, екзистенціалізму, роботи відомих вчених, представників бихевіоризма Б. Ф. Скіннера, Е. Торндайка, Д. Уотсона, А. Бандури, та когнітивної психології Д. Келлі, Д. Мейхенбаума, А. Бека, А. Елліса та інших вчених (Beck, 2005; Kennerly et al., 2011).

У сучасній психологічній практиці новаторські методи А. Бека використовуються в лікуванні різних психологічних проблем та психічних розладів. Когнітивно-поведінкова терапія ґрунтується на когнітивній моделі, яка показує як думки та інтерпретація впливають на емоційні, фізіологічні та поведінкові реакції людини. За допомогою когнітивної моделі розглядають зміст мислення та причини психологічних проблем. Психотерапевтичний підхід КПТ зосереджений на рефлексії,

розвитку навичок аналізувати своє мислення, давати об'єктивну оцінку ситуацій.

Серед основних характеристик в проведенні когнітивно-поведінкової терапії: взаємовідносини співпраці терапевта та пацієнта, терапевтичний альянс, концептуалізація, психоосвіта та визначення мети терапії, підготовка терапевтичної програми, оцінка результатів терапії, та попередження рецидивів (Cottraux, 2020).

За Бек Д. серед принципів КПТ формулювання проблеми пацієнта, терапевтичний альянс, співпраця терапевта і пацієнта, активна участь пацієнта, орієнтованість на результат, фокусування на «тут і тепер», попередження рецидивів і навчання пацієнта бути самому собі терапевтом, короткостроковість терапії (6–14 сесій), структурованість сесій, виявлення та оцінка пацієнтами своїх дисфункціональних думок, використання адаптованих технік (Beck, 2011).

Психоосвіта надає клієнту інформацію про конкретний психічний розлад та його особливості для того, щоб краще справлятися з ним. Психоосвіта сприяє зниженню тривоги, зняттю стигми психічного захворювання, спідвищенню почуття особистої ефективності, що є необхідним для одужання (Weiner & Lachaux, 2022).

Кероване відкриття засноване на систематичних питаннях і емпатичному слуханні, виділенні корисних ідей і коротких пояснень. Сократівські питання допомагають більше усвідомити свою проблему, свої очікування та свою особистість. Кероване відкриття спрямоване на поліпшення в раціональному мисленні та гнучкості (Palazzolo, 2023).

А. Бек у когнітивну модель депресії включає три компоненти: когнітивна тріада (негативне ставлення до себе, навколишнього та до майбутнього), схеми та когнітивні спотворення (Beck, 1979). Симптоми депресії у когнітивній моделі розглядаються як результат цих негативних патернів мислення.

У когнітивно-поведінковому підході терапії депресії виділяють когнітивну реструктуризацію та поведінкову активність. За допомогою когнітивної реструктуризації виявляють негативні автоматичні думки, ірраціональні переконання та когнітивні спотворення. У процесі роботи з клієнтом, ірраціональні переконання замінюють більш реалістичними.

Поведінкова активація передбачає активізацію пацієнта, його діяльності, графік дня та відновлення соціальних зв'язків.

Когнітивна модель панічного розладу Д. Кларка виділяє катастрофічну інтерпретацію симптомів пацієнтом (Clark & Beck, 2011). Пацієнти з панічним розладом схильні розглядати відчуття в тілі та симптоми як неминучу катастрофу. В рамках когнітивно-поведінкової терапії у лікуванні панічного розладу проводиться психоосвіта про тривогу, виявляються проблемні когніції, що підтримують цикли цього розладу. Терапія зосереджена на помилковій інтерпретації симптомів тривоги пацієнтом, захисній поведінці та уникненні, зниженні румінацій, тривоги. У лікуванні панічного розладу використовують методи поведінкового експерименту та експозиції (Salkovkis, 2007 ; Kaczurkin & Foa, 2015).

Таким чином, застосування когнітивно-поведінкової терапії в діяльності психолога є систематичним процесом, з метою перервати підтримуючі цикли проблем, або психічного розладу, шляхом виявлення та виправлення необ'єктивних патернів мислення та дисфункціональних переконань. Підхід КПТ допомагає індивіду більш об'єктивно ставитися до проблем та вирішувати їх, розбиваючи ці проблеми на невеликі етапи.

Список використаних джерел

1. Beck, J. S. (2005). *Cognitive therapy for challenging problems: What to do when the basics don't work*. New York: Guilford Press.
2. Beck, A., Rush, A., Shaw, B., Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
3. Clark, D., Beck, A. (2011). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders Science and Practice*. New York: Guilford Press.
4. Cottraux, J. (2020). *Les psychothérapies cognitives et comportementales*. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson.
5. Kaczurkin, A., Foa, E. (2015). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: an update on the empirical evidence. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, p. 347–346. doi: 10.31887/DCNS.2015.17.3/akaczurkin
6. Kennerly, H., Kirk, J., Westbrook, D. (2011). *An introduction to cognitive behavioral therapy*. London: Sage.
7. Palazzolo, J. (2023). *Les essentiels des TCC*. Paris : Hermann.
8. Salkovskis, P. (2007). Cognitive-behavioural treatment for panic. *Psychiatry*. Vol.6 (5), p.193-197. doi: 10.1016/j.mppsy.2007.03.002
9. Weiner, L., Lachaux, E. (2022). *Mettre en œuvre un programme de psychoéducation pour la dépression*. Malakoff : Dunod

В. В. Баррій,
викладач кафедри практичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

А. І. Легка,
викладач кафедри практичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ЕМОЦІЙНА БЕЗПЕКА ЯК СКЛADOVA ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ РОДИН ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО РИЗИКУ

Питання підтримки та захисту психічного здоров'я цікавлять фахівців професія «Людина-людина» давно, але з часу повномасштабного вторгнення росії проти України ця проблема набула свого загострення. Бути учасником бойових дій, перебувати під збройною агресією на прифронтових територіях, окупацією чи бути свідками війни сильно підривають ментальний стан та підвищують формування психосоціального стресу, що здатен провокувати поширення депресії, тривоги, ПТСР тощо.

Наслідки повномасштабного вторгнення відчувають наші співгромадяни, що проживають на території нашої держави та за її межами, та до особливо уразливої групи належать родини військових, працівників МВС України, які стоять на варті нашої безпеки, або зазнали інших наслідків воєнного ризику: змушенні до переїздів в інші регіони, втратили почуття безпеки та впевненості у майбутньому, зникли безвісти, перебувають у полоні, отримали поранення, загиблі. Саме ці та інші наслідки особливо впливають на втрату почуття емоційної безпеки. Тому, вважаємо за необхідне шукати ефективні шляхи до комплексного підходу надання психосоціальної підтримки тим, хто найбільше цього потребує, особливо родини правоохоронців.

Емоційна безпека – одна із основних людських потреб, яка дозволяє взаємодіяти із навколишнім світом та почувати себе

частиною його, що формується на основі близькості та довіри, відчутті безпечності при контакті з близькими та друзями. Формування почуття емоційної безпеки бере свій початок з ранніх років життя та продовжує формуватися через людську контактність. Безсумнівно нинішні реалії підривають цей стан через ризикові та непередбачувані події воєнних умов, тому ми прагнемо посприяти поверненню уваги до проблеми психосоціальної допомоги та підтримки населення для збереження емоційної безпеки в небезпечних умовах.

Психосоціальна допомога включає широкий спектр надання первинної психологічної допомоги та соціальної підтримки усім, хто опинився у травмівному досвіді та переживає важкі життєві події; організація комплексних заходів для надання необхідних адаптаційних навичок до нових змінених обставин життя внаслідок умов воєнного ризику. У вужчому трактуванні психосоціальна підтримка передбачає організацію заходів спрямованих на досягнення соціального балансу та знаходження ресурсу для зміни у важких життєвих обставинах.

Працівники МВС України та їх родини належать до вразливої категорії населення щодо виникнення стресу та поширення інших емоційних станів, оскільки з одного боку вони виконують професійні завдання в екстремальних умовах та характеризуються вже специфічними умовами виконання службового обов'язку, а в умовах воєнного ризику – це підсилює ймовірність розвитку екстремальних подій, таких як травмування, загибель тощо. Тому важливо дбати про нейтралізацію чи пом'якшення наслідків негативного емоційного стану правоохоронців.

Заходи для збереження емоційної безпеки як складової психосоціальної підтримки включають в себе комплексний підхід профілактичних заходів, які сприятимуть підвищенню професіоналізму та боєздатності; залученість до групової роботи, яка сприятиме налагодженню взаємодії з іншими учасниками групи та спільному проживанню травматичного досвіду; індивідуальна робота з кожним, яка враховує індивідуальний спектр потреб для трансформації та реконструкції пережитого негативного досвіду; психологічна корекція та реабілітація як види надання психологічної допомоги

для зняття психоемоційної напруги, відновлення, покращення та адаптації до повсякденного життя.

Головна мета психосоціальних заходів полягає у необхідності створення тих умов, які сприятимуть стійкості, відновленні, зміцненню людського потенціалу та внутрішньому ресурсу для ще й досі невизначеного майбутнього, а отже і укріпленню емоційної безпеки вже сьогодні.

Вважаємо за необхідне продовжувати інтенсивний пошук ефективних заходів організації психосоціальної підтримки родин військових чи працівників МВС України. Раніше ми виявили позитивну динаміку покращення та відновлення ментального здоров'я методами арттерапії зокрема, тому переконані у дієвості впливу технік арттерапевтичної спрямованості, та прагнемо знайти й інші способи подолання наслідків стресу через війну та виникнення позитивного почуття емоційної безпеки для майбутнього.

Список використаних джерел

1. Деякі питання надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-%25D0%25BF#Text>

2. Не залишатися сам на сам: як соціальна підтримка покращує наше психічне здоров'я. URL: <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/nezalyshatysya-sam-na-sam-yak-soczialna-p/>

3. Тімченко О. В. Основні проблеми організації надання екстреної психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайної ситуації / О. В. Тімченко, Н. В. Оніщенко. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. наук. праць. Харків : НУЦЗУ, 2011. Вип. 10. С. 63–70.

В. І. Барко,
доктор психологічних наук, професор,
головний науковий співробітник
(Державний науково-дослідний інститут
МВС України)

ІНДИВІДУАЛЬНА ТИПОЛОГІЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТУ «ОПИТУВАЛЬНИК ВЕЛИКОЇ П'ЯТІРКИ»

Важливим напрямом підвищення ефективності діяльності Національної поліції України (НПУ) в умовах воєнного стану є вдосконалення системи психологічного вивчення персоналу. «Опитувальник Великої П'ятірки» (ОВП) – поширений суб'єктивний опитувальник, створений на основі п'ятифакторної моделі, яка описує індивідуальність за допомогою п'яти факторів: екстраверсії, нейротизму, поступливості, сумлінності і відкритості досвіду. О. Джон, Л. Науман і С. Сото (2008) розробили версію, який складається з 44 персональних характеристик; саме на її основі створено українськомовний текст (Барко, Барко, Остапович, 2018). З метою визначення індивідуальної типології поліцейських проведено експериментальне дослідження; усього на основі української версії ОВП обстежено двісті десять працівників поліції (патрульних, поліції громади), вісімдесят чотири особи становили жінки, спеціальні звання респондентів становили від капрала до підполковника поліції, вік коливався в межах від 22 до 42 років, середній вік респондентів – 28,7 років. Для обстеження відбирались поліцейські, які за експертними оцінками характеризувалися як «успішні». Опитування здійснювалося на добровільних засадах, в груповій формі.

Інтерпретація результатів залежить від кількості відповідей за кожною шкалою: для шкал екстраверсії, нейротизму, поступливості і сумлінності показники в межах норми (4–6 стенів) означають гармонійну особистість; виражені помірно (7–8 стенів) – акцентуйовані риси; виражені надмірно (9 і більше стенів) – стан емоційної напруженості, ускладненої адаптації; показники від 3 до 1 стенів є ознакою гіпоемоційності або недостатнього саморозуміння.

За результатами виконання ОВП психолог може встановити, до якого типу реагування належить респондент. Так, середні і високі індекси (6 і більше стенів) за шкалами стенічного типу реагування (екстраверсія і відкритість досвіду) і низькі (менше 4 стенів) за шкалами гіпостенічного регістру (нейротизм, сумлінність і поступливість) однозначно дозволяють віднести особу до стенічного типу. Низькі значення за стенічними шкалами (менше 4 стенів) і підвищені за гіпостенічними (більше 6 стенів) означають належність особи до гіпостенічного типу реагування. Середні значення стенічних і гіпостенічних шкал (4-6 стенів) дозволяють віднести особу до змішаного типу реагування.

Більшість поліцейських продемонстрували показники стенічного типу реагування (40–44%) які є бажаними для правоохоронної діяльності і характеризуються екстравертованістю, активністю, сміливістю, лідерством, енергійністю і відкритістю до всього нового тощо. Менш виражений змішаний тип реагування (37–39%), гіпостенічний мало виражений (16–22%), останні два частіше зустрічається у поліцейських патрульної поліції. Для оцінювання ступеню психологічної придатності особи до службової діяльності використано трьохрівневу порядкову шкалу: 1 – високий рівень придатності до діяльності; 2 – достатній; 3 – недостатній рівень.

Проведене дослідження із застосуванням опитувальника ОВП дозволило встановити типові індивідуальні типи поліцейських (на основі порівняння їх з експертними оцінками щодо успішності службової діяльності).

Представимо деякі особливості психологічних типів в порядку зменшення їх поширеності у виборці обстежених поліцейських.

1. Тип «Нормативний» (20% обстежених), (стенічний тип реагування). Індекси шкал стенічної групи (екстраверсія і відкритість) дещо підвищені (до 8 стенів), шкали гіпостенічного типу (нейротизму, поступливості) і змішаного типу (сумлінності) – в межах норми (4-6 стенів). Прогноз успішності професійної діяльності – позитивний.

2. Тип «Стенічний» (20%), (стенічний тип реагування). Показники шкал стенічного регістру (екстравертованість, відкритість) підвищені (до 9 стенів), значення шкал

гіпостенічного реєстру (нейротизму й поступливості) знижені до 3 стенів, значення шкали сумлінності в межах норми. Прогноз успішності професійної діяльності – позитивний.

3. Профіль «Активно-комунікабельний» (15%), (змішаний тип реагування). Показники шкали екстраверсії помірно підвищені (до 9 стенів), індекси шкал відкритості, нейротизму і поступливості в межах норми (4-6 стенів) при знижених показниках шкали сумлінності (до 2-3 стенів). Прогноз успішності діяльності – позитивний.

4. Профіль «Незалежно-ригідний» (10%), (змішаний тип реагування). Показники шкал екстраверсії та відкритості помірно підвищені (до 9 стенів), шкали поступливості знижені (до 2 стенів), при нормативних значеннях інших шкал (4-6 стенів). Прогноз успішності професійної діяльності – достатній.

5. Профіль «Компромісно-конформний» (12%), (змішаний тип реагування). Показники гіпостенічний шкал поступливості і нейротизму помірно підвищені (до 8 і 7 стенів відповідно) при нормативних значеннях інших шкал. Прогноз успішності професійної діяльності – достатній.

6. Профіль «Відповідально-залежний» (8%), (гіпостенічний тип реагування). Показники шкал нейротизму і поступливості дещо підвищені (до 7 і 8 стенів відповідно), шкал екстраверсії знижені (до 2-3 стенів), при нормативних значеннях шкали відкритості досвіду і сумлінності. Прогноз успішності професійної діяльності – достатній.

7. Профіль «Конфліктний» (5%), (змішаний тип реагування). Показники шкал нейротизму, поступливості і сумлінності знижені (до 2-3 стенів за кожною) при нормативних значеннях інших шкал. Прогноз успішності професійної діяльності – достатній.

8. Профіль «Індивідуалістичний» (4%), (змішаний тип реагування). Показники шкали екстраверсії підвищені (до 9 стенів); показники шкал поступливості і нейротизму знижені (до 2 стенів), при нормативних значеннях шкал сумлінності і відкритості досвіду. Прогноз успішності професійної діяльності – достатній.

9. Профіль «Невротичний» (3%), (гіпостенічний тип реагування). Показники шкали нейротизму дещо підвищені (до 7 стенів); показники шкал екстраверсії і відкритості

досвіду помірно знижені (до 2–3 стенів), при нормативних значеннях шкал поступливості і сумлінності. Прогноз успішності професійної діяльності – недостатній.

10. Профіль «Гіпотимний» (3%), (гіпостенічний тип реагування). Показники шкал гіпостенічного регістру підвищені (нейротизму – до 8 і більше стенів, поступливості – до 9 і більше стенів) при нормативних значеннях інших шкал. Прогноз успішності професійної діяльності – недостатній.

Таким чином, дослідження показало, поліцейським властиві десять індивідуальних типів, у тому числі, 40% працівників властиві типи реагування стенічного характеру, 46% – змішаного і 14% – гіпостенічного. Розрахунки також показують, що більшості (55%) поліцейських властиві психологічні профілі, які відповідають позитивному прогнозу (високому рівню) психологічної придатності до діяльності. Таким працівникам притаманні збалансовані тенденції, переважно стенічні, лідерські, комунікабельні типи профілів, їм властиві екстравертованість, активність, оптимізм, відкритість, позитивна самооцінка, рішучість, тенденція до самореалізації, відстоювання своїх інтересів, домінування і самоствердження. Менша частка обстежених (39%) прогностично виявили достатній рівень придатності, який характеризується нормативними, але дещо завищеними показниками стенічних шкал (екстравертованості, відкритості), або деякими підвищеннями шкал гіпотимного чи змішаного типів (нейротизму, поступливості, сумлінності). Це допустимий рівень, який свідчить про їхню придатність до діяльності, адаптивність, проте психологам потрібно враховувати можливі варіанти порушення процесу адаптації.

Нарешті, незначна група (6% осіб) продемонстрували низький (недостатній) рівень психологічної придатності до діяльності. Це особи, які виявили перевищення (8 і більше стенів за шкалою нейротизму, 9 і більше стенів за шкалою поступливості) і зниження (до 2–3 стенів) за шкалами екстраверсії і відкритості, такі особи характеризуються високою ймовірністю настання певних варіантів дезадаптації (неврastenічних, депресивних, психопатичних тощо) в складних умовах службової діяльності.

Список використаних джерел

1. Барко, В. В. (2024). Методи дослідження індивідуально-особистісних властивостей працівників Національної поліції України : монографія. Харків : Факт. 380 с.
2. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 р. № 580-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2015. № 40–41 (від 09.10.2015). Ст. 379. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (дата звернення: 27.08.2020).
3. Барко, В. В., Барко, В. І., Остапович В. П. (2018). Можливості використання «Опитувальника великої п'ятірки» психологами Національної поліції України. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 3 (2), 181–186. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/571/532>
4. Барко, В. В., Барко, В. І., Мойсеєва, О. Є. (2022). Визначення рівня психологічної готовності поліцейських до службової діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*, 4 (68), 5–23. DOI: 10.33099/2617-6858-22-68-4-16-28. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/258527/258992>
5. Бурлачук, Л. Ф., Королев, Д. К. (2000). Адаптація опросника для діагностики п'яти факторів личности. *Школа-Пресс*. № 1. С. 126–135.
6. Costa, P. T., McCrae, R. R., & Kay, G. G. (1995). Persons, places, and personality: Career assessment using the revised NEO Personality Inventory. *Journal of Career Assessment*, 3, 123–139.
7. Cochraine, R. E., Tett, R., Vandecreek, L. (2003). Psychological Testing and the Selection of Police Officers. *A National Survey Criminal Justice and Behavior*, 30(5), 511–537. Retrieved from: <https://www.researchgate.net/publication/247743668>.
8. Dunnette, M. D., Borman, W.C. (1979). Personnel Selection and Classification Systems. *Annual Review of Psychology*, 1 (30), 477–525.
9. Barrett, G. V., Miguel, R. F., Hurd, J. M., Lueke, S. B., Tan, J. A. (2003). Practical Issues in the Use of Personality Tests in Police Selection. *Public Personnel Management*, 4 (32), 360-377.
10. John, O. P., Naumann, L. P., Soto, C. J. L. A. Pervin (Eds.). (2008). Paradigm Shift to the Integrative Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues (pp. 114–117).

С. І. Білозерська,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
(Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка)

О. П. Возняк,

магістр практичної психології
(Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка)

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В даний час у психологічній науці значно зріс інтерес до таких проявів активності суб'єкта, які не піддаються опису в термінах активність-реактивність і зустрічаються в контексті вивчення таких понять, як сенс, свобода, віра, самодетермінація, саморегуляція, самовизначення, рефлексія, духовність, неадаптивна активність, життєтворчість, особистісний потенціал та ін. Сучасні психологічні дослідження більше уваги приділяють виду діяльності, в якому людина діє «над порогом ситуативної необхідності».

Феноменологія неадаптивної активності особистості розкривається дослідниками через вивчення прагнення суб'єкта до безкорисливого ризику, до прояву творчої активності особистості, до пошуку та вирішення проблемної ситуації. У рамках цієї проблеми розглядаються такі концептуальні питання, як ідея щастя (М. Аргайл, М. Селігман), психологія вищих прагнень особистості (Р. Еммонс), специфіка альтруїзму.

На наш погляд, у контексті неадаптивної активності варто розглядати проблему волонтерської діяльності як соціального явища, яке за своїми характеристиками не може бути адаптивним у світі економічних відносин.

Волонтерство – суспільно корисна діяльність, що ґрунтується на добровільному виборі, що відображає особисті погляди та позицію громадянина; це потужний інструмент соціальних змін, культурного та економічного зростання суспільства. Природа волонтерства передбачає гуманність і милосердя, що є важливим методом виховання та ефективної соціалізації молоді.

Хоча волонтерство може здатися сучасним явищем, воно має багату та складну історію, яка формувалася разом із розвитком суспільства протягом століть. Витоки волонтерства можна простежити від стародавніх цивілізацій, таких як Єгипет, Греція та Рим, де діяльність для загального блага часто вважалася моральним обов'язком. У середньовіччі християнські цінності милосердя та допомоги ближньому породили перші благодійні організації, такі як релігійні ордени, які опікувалися бідними, хворими та сиротами.

В епоху Просвітництва, особливо в 18 столітті, виникло багато благодійних організацій. Зростання інтересу до гуманітаризму призвело до створення нових форм волонтерства, особливо серед середнього класу, який займався діяльністю в галузі освіти, охорони здоров'я та соціального забезпечення.

У XIX та XX століттях волонтерство почало набувати тієї форми, яку ми знаємо сьогодні. Запровадження законів про соціальну та медичну допомогу в багатьох країнах сприяло розвитку неурядових і волонтерських організацій. Під час Першої та Другої світових воєн, а також у регіональних конфліктах волонтери відігравали ключову роль, пропонуючи гуманітарну та медичну допомогу, а також підтримку біженцям і переміщеним особам. Прикладом може бути діяльність таких організацій, як YMCA або Червоний Хрест, які надавали підтримку солдатам і мирним жителям, які постраждали від наслідків війни. Ця діяльність сприяла розвитку міжнародного гуманітарного права та формуванню громадської обізнаності про наслідки збройних конфліктів.

В останні десятиліття XX століття та на початку XXI століття волонтерство зазнало ще однієї трансформації завдяки цифровізації та глобалізації. Інтернет і соціальні медіа полегшили координацію діяльності волонтерів і дозволили швидко мобілізувати допомогу в разі стихійних лих або гуманітарних криз.

Сучасне волонтерство стикається з новими викликами, такими як зміна клімату, соціальна нерівність і кризи здоров'я. Водночас розвиваються нові форми та методи волонтерства, які відповідають на ці виклики, дедалі більше інтегруючись у глобальні процеси прийняття рішень та розвиток місцевих громад.

Станом на сьогодні, залученість у волонтерську діяльність не залишає байдужим жодного українця. Мільйони українців приєдналися до волонтерського руху з метою допомоги військовим, цивільним особам, тваринам та птахам, що постраждали від війни, охоплюючи всі міста, поселення та селищні громади, громадські організації, державні та приватні інституції, різних людей за фахом та віком.

Масштабне дослідження Є. Г. Кларі та його колег визначили наступні шість мотивів волонтерства:

- можливість транслювати та реалізовувати свої гуманістичні, альтруїстичні цінності у волонтерській діяльності;
- можливість отримати нові навички, навчитися новому;
- самовдосконалення, можливість рости і розвиватися психологічно;
- збільшення шансів на отримання роботи за інтересами через волонтерство;
- соціальний мотив (збереження та зміцнення соціальних зв'язків);
- захисний мотив (втеча від негативних переживань, вирішення власних емоційних проблем шляхом волонтерства) [3].

Виявлені під час дослідження мотиви можна поділити на справді альтруїстичні та егоїстичні, зовнішні (отримання нових навичок, професійного досвіду тощо) та внутрішні (саморозвиток, допомога іншим тощо). Дослідники активно вивчають питання волонтерської мотивації, часто в континуумі егоїзм-альтруїзм.

У деяких роботах показано переважання альтруїстичних мотивів у волонтерів над егоїстичними. Інші знаходять егоїстичні причини для волонтерства. Деякі автори, у свою чергу, вказують на майже рівне співвідношення альтруїстичних і егоїстичних мотивів у волонтерів з незначною перевагою в бік альтруїзму. Варто зауважити, що мотиви часто змішані, і окремого досліджуваного волонтера неможливо однозначно віднести, наприклад, до групи «альтруїстів» чи «егоїстів».

Волонтери надзвичайно серйозно ставляться до своєї діяльності та вважають її цінною для суспільства. Провідним мотивом, на думку Л. Т. Лях, є внутрішнє бажання надати допомогу без очікування винагороди. Волонтерській діяльності, як зазначає автор, притаманні всі ознаки «неадаптивної

активності особистості»: у процесі діяльності волонтер здатний придумати нові способи вирішення проблемної ситуації; творчий підхід до справи; вихід за межі очікуваного; схильність до ризику; брати на себе відповідальність; ініціативність. Волонтери схильні долати свої слабкості та прагнути до саморозвитку [2].

Участь волонтерів у вирішенні соціально значущих проблем однозначно спрямована на покращення соціального життя інших людей і тому є просоціальною поведінкою. Просоціальною поведінкою можна назвати не тільки безкорисливу поведінку, але й будь-яку поведінку, яка приносить користь обом сторонам, навіть якщо особа, яка надає допомогу, отримує від цього певну користь для себе [1]. В останньому випадку вигода може бути абсолютно будь-яка, і це не обов'язково матеріальна винагорода. Волонтерство, як зазначено вище, не має на меті отримання винагороди; однак, будучи чітко просоціальним, волонтерство може принести інші переваги волонтеру (набуття досвіду чи додаткових знань, доступ до ресурсів, особистий розвиток тощо).

З точки зору психоаналітичних досліджень найважливішим мотивом просоціальної поведінки є подолання страху смерті. Намагаючись впоратися з цим страхом, людина включає захисні механізми психіки, які блокують думки про смерть, не впускаючи їх у поле свідомості. Ці захисні механізми, на думку дослідників, полягають у прагненні людини знайти сенс свого існування, своєї діяльності; а також в оцінці людиною того, наскільки її істота близька до стандарту існування. Тому людина, допомагаючи ближньому, стає трішки ближче до його стандарту, тим самим підтримує роботу захисного механізму та справляється зі страхом смерті.

Необхідно розрізняти такі поняття як просоціальна поведінка, альтруїзм та допомагаюча поведінки. Допомагаюча поведінка – це допомога іншій людині у складній, небезпечній ситуації у формі участі, співпереживання, матеріальної підтримки без мотивів наживи. Поведінка, заснована на альтруїзмі, – це найвищий рівень готовності допомагати іншим, надаючи моральну підтримку та розуміння. Альтруїстична поведінка за своєю природою є цілеспрямованою, усвідомленою та особистісно значущою для людини. До такої поведінки

схильні люди, для яких основою ціннісно-сислової орієнтації є альтруїзм. Вони не очікують отримання нагороди. Допомога людям є вершиною гуманізму, своєрідним служінням законам моралі, справедливості, моралі [1]. Просоціальна поведінка, як більш широкий феномен, включає допомогу та альтруїстичну поведінку і може базуватися як на свідомій альтруїстичній мотивації, так і на свідомій орієнтації на отримання певної вигоди для себе.

Таким чином, розглядаючи різноманітні праці вітчизняних і зарубіжних психологів, можна зробити висновок, що феномен волонтерства, увійшовши в предметну сферу наукових досліджень, ще недостатньо вивчений. Волонтери виявляють ознаки дезадаптивної активності в широкому сенсі через перевагу складності, демонстрацію несподіваної поведінки, впевненість у своїх рішеннях, відповідальність за прийняті рішення та бажання долати перешкоди, жертвуючи собою. Волонтерство можна розглядати також і через призму просоціальної поведінки.

Волонтерська діяльність характеризується всіма ознаками неадаптивної активності особистості: здатність особистості виходити за межі заданих; дії індивіда над порогом даної ситуації; пошук особистістю неординарних рішень; свідомо поставлені цілі з невизначеним результатом; реалізація нових вимог до себе. Поряд з тим, волонтерам характерна впевненість у значущості боротьби, незалежно від гарантій успіху виконуваних дій. Вони не схильні вважати волонтерську діяльність перспективною та не оцінюють її в контексті часу. Високий рівень стійкості пояснює прагнення волонтерів до невідомого та активної участі в тому, що відбувається в житті загалом. Можна зробити висновок, що для волонтерів характерна свідомо поставлені цілі з невизначеним результатом, що є ознакою неадаптивної активності особистості, в основі якої є просоціальна поведінка.

Список використаних джерел

1. Білозерська С. Особливості емоційного вигорання волонтерів в умовах війни. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації* : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С. 28–32.

2. Лях Т. Л. Види мотивації до волонтерської діяльності. *Вісник Запорізького національного університету*. № 2 (15), 2011. С. 37–41. URL: [../AdminPC/Downloads/Konf-nezy-27-10-2023.pdf](#)

3. Clary E.G., Snyder M. The Motivations to Volunteer: Theoretical and Practical Considerations. *Current Directions in Psychological Science*. 1999. Vol. 8. No. 5. P. 156–159.

С. С. Бойчук,
доктор філософії,
директор Департаменту
забезпечення діяльності Міністра
(Міністерство внутрішніх справ України)

ПСИХОЛОГІЧНА СПЕЦИФІКА ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ОBOB'ЯЗКІВ ПРАЦІВНИКАМИ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Війна являє собою неосягнений стан суспільства, окремої людини; суперскладний процес, що розгортається на фізичному, онтологічному, метафізичному, екзистенціальному рівнях. Війна – це завжди діалоги та монологи. Це смерть і життя, травма, ненависть і покаяння. Це Бог, що наново відкривається чи безкінечно віддаляється. Війна – це все можливе в людині, від краю до краю. І проєкції цього антропосплеску на площину соціальності – колективного психічного, соціальних практик, державу, злочинність, культуру, в тому числі й право – вельми варіативні, нелінійні, багатовимірні за якістю, інтенсивністю, часами і просторами». Було би помилкою вважати, що можливо здійснити повне й вичерпне наукове дослідження психологічних, соціальних, кримінологічних чи будь-яких інших гуманітарних аспектів війни [1].

Виконання службових завдань працівниками Національної поліції України відбувається в особливих психологічно напружених умовах, при чому воєнна фабула виступає об'єктивною детермінантою їх ускладнення. Дефіцит часу, брак оперативної інформації, невизначеність ситуацій, в яких доводиться виконувати завдання; різноманітність завдань, які необхідно розв'язувати, у тому числі непритаманних поліцейським підрозділам за мирних часів; висока відповідальність за наслідки прийнятих рішень і дій; висока ймовірність бути пораненим або загинути в ході виконання завдання – усе це є чинниками екстремальності, воєнної екзистентності, які висувають підвищені вимоги до особистості кожного поліцейського.

Функціонування в умовах війни спричиняє кардинальний вплив на життєдіяльність і професійний простір поліцейських, що може відображатися у змінах їх особистісних рис

і властивостей, звичних форм та способів поведінки, особливостей соціальної взаємодії та стосунків. Жінки-поліцейські відчувають більший стрес в екстремальних умовах несення служби, що значною мірою пов'язано з переживаннями за дітей і близьких.

Важливо відзначити, що вперше в історії наші поліцейські – слідчі і криміналісти здійснюють збір доказів безпосередньо умовах, коли тривають бойові дії. Історія минулих війн показує, що лише позавершенню воєнних кампаній реалізовувалося вивчення скоєних воєнних злочинів [2, 3, 4]. А українські поліцейські за ці два роки набули – унікального професійного досвіду і надзвичайної сили воєнної травматизації.

Тільки на території Харківської області відкрито 20 тисяч кримінальних впроваджень – і це тільки воєнні злочини, тобто те, що стосується загибелі цивільних осіб (не військових), і це не рахуються всі інші злочини, які нікуди не зникли – крадіжки, вбивства, наркотизм, домашнє насильство тощо.

Станом на червень 2024 року працівниками поліції було зафіксовано більше 150 тисяч воєнних злочинів»

У складних воєнних реаліях сьогодення, коли працівники поліції щодня переживають і спостерігають страждання і втрати, коли змінюються місця перебування, умови професійної діяльності, коли рушиться звичний спосіб життя – виникає гостра необхідність розібратися у власних відчуттях і думках, краще зрозуміти себе та інших людей, свої і чужі емоції, поведінку. Адже кожен новий день війни приносить контакти з багатьма людьми, вимагає вирішення безлічі важливих питань і проблем. І саме в цей час актуалізуються необхідність усвідомлення своєї ролі і свого місця у трагічних подіях, що відбуваються навкруги, необхідність розуміння того, що людина відчуває і робить на даний момент, чому саме такі почуття вона переживає, чи дійсно щось є важливим для неї, та чи готова людина щось змінювати.

Незвичні умови несення служби працівниками поліції, повітряні тривоги, загроза використання проти поліцейських балістичної зброї призводять до фізичної втоми, психологічного виснаження, професійного вигорання, емоційних зривів, панічних атак тощо. Працюючи на місцях масової загибелі людей, займаючись ексгумаціями, фіксуючи звірства агре-

сорів, працівники поліції не лише набувають важкого досвіду, який виходить за межі звичайного сприйняття життєвих подій, але й отримують тяжкі психологічні травми.

Якщо за мирних часів дослідники писали про «можливість виникнення екстремальних ситуацій» у службовій діяльності поліцейських, то в умовах війни екстремальна ситуація стала щоденним тлом для виконання службових обов'язків. Поліцейські несуть службу у постійно напружених мінливих умовах.

Всі характеристики, притаманні діяльності поліцейських за мирних часів, такі як спрямованість на забезпечення законності і дотримання прав людини; необхідність швидко приймати рішення і висока відповідальність за них; владні повноваження; емоційна насиченість і напруженість, психофізичні навантаження; наявність організаційних і екстремальних чинників; специфічність об'єктів професійної діяльності; толерантність до невизначених ситуацій; важливість командної взаємодії в підрозділах в умовах воєнного стану – залишилися, але набули ще більшого значення і ще більших гостроти і критичності.

Список використаних джерел

1. Орлов Ю. В. Злочинність і протидія їй в умовах війни: кримінально-правовий та кримінологічний виміри : монографія. Криминол. асоц. України. Харків : Право, 2023. 252 с. ISBN 978-966-998-563-7 <https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/18524>
2. Holowka, D. W., Wolf, E. J., Marx, B. P., Foley, K. M., Kaloupek, D. G., & Keane, T. M. (2012). Associations among personality, combat exposure and wartime atrocities. *Psychology of Violence*, 2, 260–272. <http://dx.doi.org/10.1037/a0026903>
3. Litz, B. T., Lebowitz, L., Gray, M. J., & Nash, W. P. (2015). *Adaptive disclosure: A new treatment for military trauma, loss, and moral injury*. New York, NY: Guilford Press.
4. Litz, B. T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W. P., Silva, C., & Maguen, S. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29, 2009. 695–706.

Ю. М. Бойчук,
судовий експерт відділу комп'ютерно-технічних,
телекомунікаційних досліджень та досліджень
у сфері інформаційних технологій
*(Львівський науково-дослідний
експертно-криміналістичний центр МВС України)*

Р. Р. Біндас,
старший судовий експерт відділу комп'ютерно-технічних,
телекомунікаційних досліджень та досліджень
у сфері інформаційних технологій
*(Львівський науково-дослідний
експертно-криміналістичний центр МВС України)*

ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ СУДОВОГО ЕКСПЕРТА: ПОГЛЯД МОЛОДОГО СПЕЦІАЛІСТА-ПСИХОЛОГА

Професійна ідентичність вважається одним з найбільш вагомих чинників формування професіоналізму і конкурентоспроможності фахівця [1], і цей чинник має особливе значення на початку трудової діяльності. Тому актуальним варто вважати дослідження професійної ідентичності через призму особливостей професійної діяльності молодого спеціаліста, зокрема – судового експерта психолога, оскільки практичне значення цього феномену тісно пов'язане зі спроможністю подальшого самовдосконалення і підвищення рівня професійного багажу знань, умінь і навичок фахівців у галузі психології.

Глибоке усвідомлення молодим фахівцем індивідуальних особливостей своєї особистості формує у нього позитивне ставлення до розпочатої професійної діяльності. Осягаючи цільний образ набутої професії та перші кроки самостійної роботи він актуалізує та розвиває усвідомлення особистісного досвіду, починає чітко формувати власні цілі, здійснює вибір стратегії і тактики професійного саморозвитку та кар'єрного зростання. Але особливу роль в умовній системі «особистість – професійна діяльність» на початковій стадії професійного життя відіграє ідентифікація, оскільки саме вона розвиває ключову для фахівця з будь-яким стажем якісну складову його діяльності – професійну ідентичність, яка дозволить йому максимально успішно увійти у професійну систему

і набути оптимальні уміннями до самовдосконалення, а також буде оптимізувати подальшу професійну адаптацію [2].

Тому поняття «ідентичність» дедалі ширше використовується не лише у психології й споріднених галузях науки, а також системно вивчається у педагогіці, політології, соціології, філософії та ін. як окрема галузь досліджень.

Зокрема, процеси ідентичності особистості у психології є об'єктом дослідження найбільш видатних науковців світового масштабу – З. Баумана, А. Ватермана, Е. Еріксона, І. Кона, Дж. Марсія, Х. Таджфела, Д. Тернера та ін. Аналіз змісту поняття «ідентичність» в узагальнюючих дане питання [3–5] та інших наукових працях дозволяє стверджувати, що професійна (фахова) ідентичність судового експерта, який розпочинає трудову діяльність це:

тотожність та внутрішня неперервність, найважливіша характеристика початкового етапу його зрілості і ядра його цілісності, інтеграція переживань нерозривного зв'язку і отожднення себе з певними соціальними групами;

стала характеристика індивіда, властивість, істотне досягнення, яке свідчить про особистісну зрілість людини – сукупність конституційних задатків, базових потреб, здібностей, значимих ідентифікацій, успішних сублімацій і постійних ролей;

відображення особливості взаємодії особистості з соціальним середовищем через засвоєні у процесі соціальної активності, ролі, мовленнєві та поведінкові патерни;

нерозривний зв'язок з соціокультурним середовищем, який існує в особистісному та соціальному вимірах, у яких особистісна ідентичність виступає як вторинна стосовно соціальної, формуючись на основі використання понять, вироблених у процесі соціальної категоризації;

компонент особистої ідентичності, який одночасно виступає різновидом соціального самовизначення;

результат активного рефлексивного процесу (ідентифікації), що відображає уявлення суб'єкта про себе та супроводжується відчуттям особистісної визначеності.

Формування професійної ідентичності триває упродовж усього життя і супроводжується періодичними кризами. І оскільки формування загальної структури особистості

суттєво залежить від обраної професійної діяльності та досягнутого у ній успіху, то наукові пошуки у сфері дослідження особливостей і механізмів формування професійної ідентичності залишаються особливо вагомими.

Список використаних джерел

1. Андрієвська-Семенюк О. П. (2020). Формування професійної ідентичності майбутніх психологів. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. № 21, 102–106.
2. Лукіяничук А. М. (2010). Модель розвитку професійної ідентичності майбутніх педагогів. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць КПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Випуск 7, 370–380.
3. Мельничук І. М. (2008). Формування професійної ідентичності майбутніх соціальних працівників в умовах тренінгу. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки* : збірник наукових праць. Київ, Запоріжжя. Випуск 48.
4. Партико Т. Б. (2008). Загальна психологія. Київ : Видавничий дім «Ін Юре».
5. Мельничук І. М. (2015). Формування професійної ідентичності майбутніх фахівців як педагогічна проблема. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія : Педагогіка та психологія*. Випуск 1.

В. В. Бондаренко-Берегович,
старший судовий експерт
(Житомирський науково-дослідний
експертно-криміналістичний центр МВС України)

СУДОВО-ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА ПІД ЧАС ФОРМУВАННЯ ПРАВОСУДДЯ

Судова психологічна експертиза є одним із засобів встановлення істини та джерелом доказів у судовому розгляді. Тому вона повинна бути обов'язковим компонентом судових експертиз при розгляді справ неповнолітніх. Ця експертиза дозволяє об'єктивно визначити міру покарання з урахуванням реальної мотивації, рівня усвідомленості підлітками своїх дій, індивідуально-психологічних якостей особистості обвинувачених і особливостей їхньої поведінки, що не може бути правильно оцінене без застосування психологічних методів [1].

Залежно від категорій експертиз, завдань і можливостей використання спеціальних психологічних знань, вирізняють такі види експертизи:

- судова психологічна експертиза здатності повнолітнього обвинуваченого усвідомлювати значення власних дій або керувати ними;

- судова психологічна експертиза індивідуально-психологічних особливостей неповнолітнього обвинуваченого та їх впливу на поведінку в кримінальній ситуації;

- судова психологічна експертиза особливостей виховання, проживання й психологічних компонентів обставин, що сприяли вчиненню злочину.

Під час проведення судових психологічних експертиз неповнолітніх визначають відповіді на такі запитання:

- які індивідуально-психологічні, зокрема, емоційно-вольові, особливості притаманні для підекспертної особи?

- які мотиви діяльності та поведінки підекспертного є типовими для його повсякденного життя? Якими мотивами він керувався при вчиненні злочину?

- чи відповідає рівень розумового розвитку підлітка його біологічному (паспортному) віку?

- яким чином сприйнята конфліктна ситуація та її суб'єктивна оцінка підлітком могли вплинути на його дії?

– чи не властива підекспертному підвищена навіюваність? Якщо так, то яким чином це могло вплинути на його дії у конкретній кримінальній ситуації або на його свідчення стосовно вчиненого злочину?

– чи наявна у підекспертного схильність до фантазування? Якщо так, то як це могло вплинути на його здатність давати правдиві свідчення?

– чи не перебував підліток у момент скоєння злочину у стані фізіологічного афекту?

Таким чином, судова психологічна експертиза є важливим інструментом у кримінальному процесі, що дозволяє глибше зрозуміти психологічні аспекти поведінки учасників процесу та врахувати ці аспекти при прийнятті судових рішень. Це сприяє забезпеченню справедливості та об'єктивності у правосудді.

Відповідно до Закону України «Про судову експертизу» судова психологічна експертиза визначається як дослідження, яке ґрунтується на спеціальних знаннях у галузі психології і проводиться з метою надання висновку з питань, які є або є предметом судового розгляду [2].

Призначення судових експертиз, у тому числі психологічних, судовим експертам, їх обов'язки, права і відповідальність, керівництво проведенням судових експертиз, оформлення їх результатів здійснюються в порядку, встановленому цим Законом [1].

В Україні судові психологічні експертизи проводяться виключно державними спеціалізованими установами, такими як Київський науково-дослідний інститут судових експертиз, для вирішення правових питань і сприяння різним аспектам системи кримінального правосуддя [2].

Судова психологічна експертиза допомагає визначити психічний стан правопорушника, оцінити його здатність до суду та пом'якшити покарання.. Ця інформація життєво важлива для забезпечення справедливого судового розгляду та справедливих результатів [3].

Результати цих судово-психологічних оцінок можуть бути використані як докази в судових розглядах, зокрема в міжнародних кримінальних судах, таких як МКС, під час розслідування військових злочинів в Україні. Це допомагає

встановити факти та обставини справи. Судові психологи в Україні допомагають у профілактиці злочинів, розслідуванні та реабілітації засуджених. Їхній досвід сприяє створенню більш комплексної та справедливої системи правосуддя.

Список використаних джерел

1. Thompson, W. C., & Cole, S. A. (2020). Psychological aspects of forensic identification evidence. In *Expert psychological testimony for the courts. Psychology Press*. 2020. 31–68. DOI: 10.4103/jfsm.jfsm_66_21
2. Гусєва В. О. Сучасні можливості психологічних експертиз під час розслідування кримінальних правопорушень, вчинених проти працівників правоохоронних органів. *Вісник Луганського державного університету внутрішніх справ імені Е. О. Дідоренка*. 2021. № 3 (95). С. 256–267. <https://doi.org/10.33766/2524-0323.95.256-267>
3. Mirzabaevna, K. S. Social-psychological characteristics and analytical considerations of forensic psychological examination of minors. *Ijtimoiy fanlarda innovasiya onlayn ilmiy jurnali*. 2024. 4(5). 28–33. DOI: <https://sciencebox.uz/index.php/jis/article/view/10706>

Д. М. Бондзик,
аспірант відділу організації освітньо-наукової підготовки
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ)*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО РИЗИКУ

В сучасних умовах швидких соціальних змін та зростання невизначеності в багатьох сферах життя питання схильності до ризику набуває все більшої актуальності. Соціально-психологічні фактори, які впливають на готовність людей до ризику, охоплюють як індивідуальні риси особистості, так і вплив оточення, культурних норм і міжособистісних взаємин. У різних ситуаціях – від професійної діяльності до особистого життя – люди схильні реагувати на ризик по-різному, залежно від соціальних очікувань, рівня підтримки, доступу до ресурсів та особистого досвіду.

Загалом схильність до ризику можна розглядати як результат взаємодії психологічних характеристик (наприклад, імпульсивність, потреба в новизні) і соціальних факторів, таких як груповий тиск, рольові очікування та підтримка оточення. Психологічні дослідження показують, що соціальне середовище може як стимулювати, так і пригнічувати ризиковану поведінку: наприклад, у колективі, де ризик цінується як позитивна риса, індивіди можуть бути більш схильні до ризикованих рішень. Таким чином, аналіз соціально-психологічних детермінант ризику є важливим для розуміння як індивідуальних, так і групових моделей поведінки в різних соціальних контекстах [4].

Ризик зустрічається у всіх сферах життєдіяльності людини: здоров'я, професійна діяльність, особисте та суспільне життя, спорт, відпочинок, розваги тощо. Вчиняючи ризиковані дії, люди часто прагнуть проявити свою індивідуальність. У психології виділяють поняття ризику, який може мати як позитивний, так і негативний вплив. Усвідомлений та виправданий ризик, що позитивно сприяє повноцінному розвитку особистості, може включати спортивні змагання, соціально-схвалювані ініціативи, подорожі тощо. Негативна поведінка, пов'язана з ризиком, охоплює вживання алкоголю,

наркотичних речовин, куріння, небезпечні сексуальні дії, самопошкодження і т. д.

Ризикована поведінка, на думку С. В. Бикової, з одного боку, спрямована на досягнення соціально значущих результатів оригінальними, неординарними методами в умовах невизначеності та необхідності вибору. З іншого боку, така поведінка може вести до авантюризму, прийняття спонтанних рішень всупереч об'єктивним умовам та обставинам, що часто призводить до соціально-економічних і моральних втрат. Це трапляється, коли в ситуації ризику і недостатньої інформації обирається альтернативний варіант без належного врахування об'єктивних закономірностей розвитку соціальних явищ, на які спрямоване рішення [2].

Ряд авторів розглядають ризиковану поведінку як невід'ємну характеристику процесу соціалізації.

Ризикована поведінка може розглядатися як особливий спосіб реагування на бажання індивідуума досягти високого рівня соціальної адаптації, а також як досвід, який людина вважає важливим для самоусвідомлення. Існує кілька різних підходів до визначення цього феномена у психології.

На думку Саннікової О. П., ризиковану поведінку слід розуміти як дії, що створюють небезпеку для життя і здоров'я. Її можна трактувати як діяльність, пов'язану з експериментуванням із власними можливостями і самопізнанням [3].

Прат І. В. у своїх працях визначає ризиковану поведінку як «дії, що несуть об'єктивну загрозу для фізичного чи психічного благополуччя». Її характер може варіюватися залежно від рівня та типу допустимого ризику, зумовленого сімейними чи соціальними умовами. На думку дослідника, будь-яка поведінка може мати ризикований аспект, не обов'язково шкідливий для здоров'я, особливо у процесі самовизначення [5].

Суперечливі уявлення суспільства про допустимі стратегії поведінки особистості зумовлюють соціальний аспект вивчення ризикованої поведінки. З одного боку, активно пропагується здоровий спосіб життя, розробляються і впроваджуються заходи, спрямовані на підтримку і зміцнення здоров'я людей усіх вікових категорій. З іншого боку, суспільство часто схвально ставиться до сміливих і рішучих вчинків, а засоби масової інформації створюють образ впевнених у собі людей,

які здатні долати будь-які перешкоди, навіть через ризиковану поведінку. Такий спектр вимог і очікувань у соціумі може негативно впливати на формування моделей поведінки у молодих людей, які є найбільш сприйнятливими до поведінки своїх однолітків [1].

Соціально-психологічні фактори суттєво впливають на схильність особистості до ризикованої поведінки. Під впливом соціальних норм, міжособистісних стосунків та особливостей середовища людина формує своє ставлення до ризику. Одним із ключових висновків є те, що схильність до ризику не завжди має негативний характер, оскільки вона може сприяти особистісному зростанню та самовираженню. Проте з іншого боку, надмірний вплив соціальних очікувань і культурних установок на сміливу поведінку може призводити до непередбачуваних наслідків, особливо в умовах недостатньої інформації чи обмежених ресурсів.

Таким чином, схильність до ризику формується як комплексна реакція на соціально-психологічні обставини, включаючи вплив групових норм, особистісні мотиви та індивідуальні риси характеру. У майбутніх дослідженнях варто розглянути, як адаптивні механізми, наприклад, розвиток емоційної стійкості та соціальних навичок, можуть зменшувати негативні наслідки ризикованої поведінки і сприяти більш усвідомленому вибору.

Список використаних джерел

1. Бикова С. В. Індивідуально-типологічні показники схильності до ризику : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2008. 204 с.
2. Бикова С. В. Схильність до ризику та відповідальність у різних сферах життєдіяльності. *Наука і освіта*. 2007. № 8–9, с. 12–26.
3. Саннікова О. П., Бикова С. В. (2008). Психологічна діагностика стійкої схильності до ризику: апробація оригінальної методики. *Проблеми гуманітарних наук. Наукові записки Дрогобицького державного педагогічного університету ім. І. Франка. Психологія*, 19. 4–15.
4. Хомуленко Т. Б., Абсалямова Л. М. Мотиваційні, інтелектуальні та емоційні компоненти психології ризику: віковий аспект. Харків : ХНПУ, 2011. 157 с.
5. Prat I. W. Risk aversion in the small and the large. *Economtrica*. 1964. V. 32. P. 122–136.

О. М. Борисюк,
доцент кафедри теоретичної психології,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ПОЛІЦІЇ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

Професійна діяльність офіцера Національної поліції України (далі – НПУ), який повинен організувати власну діяльність і діяльність підлеглих, допомогти колегам і громадянам, які потребують допомоги, вимагає високого рівня сформованості у офіцера поліції професійної мотивації, яка проявляється у готовності до вирішення професійних завдань різної складності та здійснення управління процесом виконання поставлених службових завдань.

Для визначення особливостей професійної мотивації у майбутніх офіцерів поліції ми користувалися методикою «Професійна мотивація» В. Осьодла, яка дозволяє визначити такі показники мотиваційної сфери: оцінка результатів праці (ОРП), професійні домагання (ПД), інтернальність у сфері професійних досягнень (ІПД), професійні інтереси та цінності (ПІ), життєві цілі (ЖЦ), соціальна бажаність (СБ) та загальна активність (ЗА) [2; 3].

Розроблену нами анкету «Мотиви професійної управлінської діяльності» використано для діагностики вираженості домінуючих професійних мотивів, цілей управлінської діяльності офіцерів та шляхів їхнього досягнення на етапі професійного становлення офіцера НПУ [1].

Адекватна оцінка професійних мотивів, інтересів і схильностей є важливим прогностичним чинником успішності професійного становлення в майбутньому. На нашу думку, дослідження мотиваційної сфери майбутніх офіцерів поліції за вказаними показниками надасть можливість визначити особливості їхньої професійної мотивації та стати основою підвищення ефективності професійної діяльності.

Психодіагностичному обстеженню підлягали курсанти 1-го, 2-го та 3-го курсів факультету підготовки фахівців

для підрозділів слідства (денної форми навчання ЛьвДУВС). Кількість досліджуваних по курсах – 283 особи (82 особи – жін. статі, 201 особа – чол. статі), по поліцейських – 35 осіб (11 осіб – жін. статі, 24 особи – чол. статі). Дослідження було проведено на добровільних засадах за процедурою групового обстеження. Статистична обробка отриманих даних проводилася за допомогою статистичного пакету програм Microsoft Excel, SPSS – 21.0.

Критерієм для аналізу щодо курсантів було застосовано курс навчання, а для полісменів стать. Це було здійснено з причини відсутності різниці за середніми значеннями за статтю у курсантів й стажем роботи у офіцерів поліції. Отже, у таблицях наведено узагальнені дані середнього значення та стандартного відхилення.

Отримані показники за шкалами методики «Професійна мотивація» знаходяться на середньому рівні, деякі наближені до високих, інші – до низьких. В цілому, аналізуючи отримані середні значення, можна вказати на відсутність суттєвих відмінностей між досліджуваними групами. Лише за шкалою «оцінка результатів праці», спостерігається зниження показників у поліцейських (табл. 1.). Сутність самооцінки за цією шкалою полягає в тому, що вона характеризує переконання людини в тому, що професійна діяльність має заохочуватися, викликати позитивні переживання значущості своєї праці, відповідальності, прагнення до особистісного розвитку, підвищення результатів праці, кваліфікації тощо. Таким чином, поступове зниження показників за даною шкалою, свідчить про зниження ролі «мотивуючого потенціалу праці» в процесі професійного становлення офіцерів. Все це призводить до того, що офіцери не знають і не розуміють, наскільки ефективно вони виконують свої професійні обов'язки, їхні суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, а це веде до погіршення якості результатів праці. Внаслідок цього, рівень професійних домагань та зацікавленість до професійної діяльності також знижується. Тобто, прагнення до успіху у них виражено слабше, вони більш обережні, менш наполегливі, не схильні до ризику, схильні перебільшувати свою роль і значення у професійних досягненнях.

Таблиця 1

Професійна мотивація курсантів та офіцерів поліції

Шкала	Курсанти				Офіцери поліції		
	1 курс	2 курс	3 курс	Загалом	Загалом	Чоловіки	Жінки
Середнє значення та стандартне відхилення							
Оцінка результатів праці	11,7±2,8	11,9±2,0	11,8±2,3	11,8±2,4	8,9±2,6	8,1±2,7	9,5±2,4
Професійні домагання	11,8±2,1	11,1±1,6	11,3±1,6	11,4±1,8	10,8±1,8	10,8±2,0	10,6±1,6
Інтернальність у проф. досягн.	13,0±2,0	13,0±2,2	12,9±1,8	12,9±2,0	12,8±2,2	13,0±1,9	12,3±2,8
Професійні інтереси і цінності	12,4±1,8	12,0±2,3	11,7±2,5	12,0±2,2	10,5±2,7	10,7±2,4	10,0±3,5
Життєві цілі	11,1±1,9	11,2±1,9	11,0±1,9	11,1±1,9	10,5±1,9	10,6±1,9	10,1±1,9
Загальна активність	59,3±7,3	59,2±7,2	58,7±6,9	59,1±7,1	56,8±9,3	59,1±8,0	51,7±9,2

Загальний рівень активності досліджуваних груп є в межах середніх значень. Курсанти показали трішки вищий рівень професійної мотивації (59,1±7,1), ніж полісмени. Можемо припустити, що за цими зниженнями, стоять процеси перебудови в мотиваційній сфері. Зокрема, зниження зацікавленості, розчарування в обраній професії, страх не впоратися з труднощами, незадоволеність соціально-побутовими умовами, матеріальними стимулами.

Жінки є менш мотивованими до професійної діяльності (51,7±10,2), ніж чоловіки (59,1±8,0). Такі результати можуть свідчити про те, що чоловіки більше орієнтовані на кар'єру та професійну самореалізацію, а жінки – на сімейні стосунки.

Таким чином, здійснивши аналіз середніх значень ми з'ясували, що професійна мотивація курсантів та поліцейських знаходяться на середньому рівні та є дещо вищою у курсантів та полісменів-чоловіків. Можемо припустити, що за цими зниженнями, стоять процеси перебудови в мотиваційній сфері. Зокрема, зниження зацікавленості, розчарування в обраній професії, страх не впоратися з труднощами, незадоволеність соціально-побутовими умовами, матеріальними стимулами.

Чоловіки більше орієнтовані на кар'єру та професійну самореалізацію, а жінки – на сімейні стосунки.

Анкета «Мотиви професійної діяльності», яка використувувалась для діагностики вираженості домінуючих професійних мотивів, цілей діяльності та шляхів їхнього досягнення на етапі професійного навчання майбутніх поліцейських дозволила з'ясувати деякі відмінності. Цілі діяльності найбільш чітко виражені на 1-му курсі навчання (табл. 2). На 3-му курсі курсанти найбільше знають, якими способами досягатимуть професійних результатів. Мотиваційні компоненти професійної діяльності залишаються сталими протягом всього навчання, лише на 3-му курсі починають дещо зростати.

Таблиця 2

Мотиви професійної діяльності

Шкала	Курсанти		
	1 курс	2 курс	3 курс
Середнє значення та стандартне відхилення			
Мотиваційні компоненти	23,6±2,4	23,0±1,6	24,9±2,5
Цілі діяльності	31,5±2,4	27,6±2,5	29,2±2,8
Способи досягнення проф. результатів	32,1±3,6	30,1±3,9	33,5±3,9

Таким чином, дослідження засвідчило, що професійна мотивація курсантів та поліцейських знаходяться на середньому рівні та є дещо вищою у курсантів та полісменів-чоловіків; мотиваційні реакції курсантів на 1-му курсі є найвищими, далі спостерігаються незначні тенденції щодо їх зниження. Внаслідок цього, рівень професійних домагань та зацікавленість до професійної діяльності також знижується.

Список використаних джерел

1. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера : монографія. Київ : ПП Золоті Ворота, 2012. 463 с.
2. Борисюк О. М. Методологія емпіричного дослідження управлінської компетентності майбутніх офіцерів ОВС. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна* : збірник наукових праць. Львів : ЛьвДУВС, 2016. Вип. 1. С. 117–128.
3. Осьодло В. І. Методика діагностики професійної мотивації. *Вісник Національної академії оборони України*. 2007. № 2 (4). С. 142–151.

В. Ф. Боснюк,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах,
кандидат психологічних наук, доцент
(Національний університет цивільного захисту України)

ЗАДОВОЛЕННЯ БАЗОВИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ ЯК ДЖЕРЕЛО ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ТРАВМАТИЧНО НЕБЕЗПЕЧНИХ СИТУАЦІЯХ

Теорія самодетермінації [6] декларує три базові психологічні потреби (автономність, компетентність та зв'язність з іншими). Потреба в автономії означає прагнення індивіда самостійно контролювати власні дії та поведінку, бути їхнім незалежним ініціатором, відчувати вибір та власну детермінацію своєї активності. Під компетентністю розуміється прагнення індивіда відчувати себе ефективним діячем, здатним справлятися із завданнями різного рівня складності. Третя базова потреба – зв'язність з іншими (relatedness) – стосується якості взаємовідносин, вона включає прагнення до встановлення надійних і задовольняючих індивіда відносин з іншими людьми, що ґрунтуються на почутті прихильності та дають відчуття прийняття, близькості, підтримки.

Ці психологічні потреби вважаються вродженими та універсальними [9], їх задоволення необхідне для психосоціального розвитку людей незалежно від ситуації, культури, віку, статі та соціально-економічного походження. На противагу цьому, фрустрація потреб передбачає проблемну поведінку і навіть психопатологію.

Вчені розглядають базові психологічні потреби, першочергово, як необхідна передумова для психологічного благополуччя людини, що було показано в різноманітних та багаточисленних дослідженнях.

Останні наукові роботи показують, що ці психологічні потреби не лише сприяють психічному здоров'ю, але й здійснюють захисну роль в ситуації невизначеності та небезпеки.

Відповідно до цієї позиції, було виявлено, що задоволення потреб прогнозує психологічну стійкість в умовах військового конфлікту [4], адаптацію людей під час кризи COVID-19 [7]

та різноманітних ситуацій з підвищеною загрозою для людини [1]. Задоволення потреб слугувало джерелом благополуччя та захищало від неблагополуччя осіб різних вікових груп, включаючи підлітків, студентів, дорослих та людей похилого віку. Рівень задоволення потреб виявився критично важливим для розуміння функціонування студентів під час онлайн-освіти та працівників за умов тривалої дистанційної роботи.

Згідно з організмичним поглядом на природу людини в межах теорії самодетермінації [5], люди намагаються організувати своє життя так, щоб задовольняти свої потреби. Таке природне прагнення є дуже функціональним, оскільки не лише безпосередньо сприяє покращенню психічного здоров'я, але й може захищати від деструктивних впливів. Концептуально вважається, що задоволення потреб підвищує психологічну стійкість, оскільки спонукає людей мобілізувати адаптивні та гнучкі когнітивно-поведінкові реакції на тривожні та неспокійні ситуації, що викликають дистрес.

Відповідно до теорій резильєнтності [2, 8] та класичних моделей регуляції стресу і його подолання [3], задоволення потреб сприятиме благополуччю двома функціонально різними способами. По-перше, через здатність людей зберігати позитивний погляд на події, незважаючи на перебування в стресових та небезпечних ситуаціях. Задоволення потреб сприяє більш суб'єктивно прийнятній оцінці таких стресорів. Вважається, що люди з різним рівнем задоволення потреб відчують різний ступінь занепокоєння, коли стикаються з подібними подіями, оскільки вони по-різному інтерпретують ситуації з точки зору їхньої складності та небезпеки. По-друге, навіть коли події сприймаються як дистресові, задоволення потреб сприятиме більш конструктивним когнітивно-поведінковим реакціям, дозволяючи людям «оговтатися» в умовах несприятливих обставин, пом'якшуючи їх вплив на психологічне благополуччя.

Враховуючи дані роздуми, дослідження функцій задоволення потреб з метою підвищення психологічної стійкості особистості, має значний потенціал для профілактичних програм, тим самим зміцнюючи здатність людей справлятися з труднощами. Задоволення психологічних потреб є потенційним пом'якшувальним фактором, оскільки може забезпечити

людей достатньою психологічною енергією для запуску адаптивних поведінкових реакцій і стратегій регулювання емоцій, гнучко застосовуючи їх залежно від ситуативних вимог, зокрема й в травматично небезпечних, в яких перебувають все населення України із-за військової агресії проти неї.

Список використаних джерел

1. Brunelle E., Fortin J. A. Distance makes the heart grow fonder: An examination of teleworkers' and office workers job satisfaction through the lens of self-determination theory. *SAGE Open*. 2021. Vol. 11. no. 1. <https://doi.org/10.1177/2158244020985516>

2. Hartigh R. J., Hill, Y. Conceptualizing and measuring psychological resilience: What can we learn from physics? *New Ideas in Psychology*. 2022. Vol. 66. P. 100934. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2022.100934>

3. Lazarus R. S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 445 p.

4. Lera M. J., Abualkibash S. Basic psychological needs satisfaction: A way to enhance resilience in traumatic situations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, no. 11. P. 6649. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116649>

5. Ryan R. M., Vansteenkiste M. Self-determination theory: Metatheory, methods, and meaning. *The Oxford handbook of self-determination theory* / ed. by R. M. Ryan. 2023. С 3–30. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.2>

6. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Publishing, 2017. 756 p.

7. Sakan D., Zuljevi D., Rokvic N. The role of basic psychological needs in well-being during the COVID-19 outbreak: A self-determination theory perspective. *Frontiers in Public Health*. 2020. Vol. 8. P. 583181. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.583181>

8. Troy A. S., Willroth E. C., Shallcross A. J., Giuliani N. R., Mauss I. B. Psychological resilience: An affect-regulation framework. *Annual Review of Psychology*. 2023. Vol. 74. P. 547–576. <https://doi.org/10.1146/annurevpsych-020122-041854>

9. Vansteenkiste M., Soenens B., Ryan R. M. Basic psychological needs theory: A conceptual and empirical review of key criteria. *The Oxford handbook of self-determination theory* / ed. by R. M. Ryan. 2023. С. 84–123. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.5>

Х. П. Варварук,
аспірантка кафедри соціальної психології
(Прикарпатський національний
університет ім. В. Стефаника)

ТРАНСФОРМАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ВЧИТЕЛЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Війна є надзвичайно стресовим і руйнівним фактором для всіх сфер суспільного життя. Вона порушує звичний ритм життя, створює небезпечні умови для здоров'я та життя людей, впливає на емоційний стан і психіку. Актуальність теми професійної ідентичності вчителя набуває особливого значення в контексті війни в Україні, оскільки зміни в соціальних, психологічних та професійних умовах діяльності педагогів вимагають глибшого аналізу. Війна суттєво змінює не лише зовнішні умови роботи освітян, але й впливає на їхні цінності, мотивацію, ставлення до професії, відданість та самоефективність. Таким чином, постає питання, як війна впливає на професійну ідентичність вчителя, і які нові виклики постають перед освітянами в умовах воєнного конфлікту.

Дослідження професійної ідентичності вчителів отримали значну увагу за останні два десятиліття. Багато науковців підкреслюють важливість розвитку професійної ідентичності як у майбутніх, так і у практикуючих вчителів. Обидві групи проходять індивідуальні процеси розвитку. Зростаючий інтерес до цього питання збігається з посиленою увагою до ролі переконань, емоцій, пристрасі, відданості, мотивації вчителів. Професійна ідентичність вчителів тісно пов'язана з напруженістю між особистими переконаннями та соціальними вимогами (Pillen, Beijaard), емоційними та мотиваційними аспектами (Zembylas, Chubbuck), усвідомленням власного «я» та смисловим розумінням своєї роботи (Beijaard, Meijer). Вважається, що вона є важливим чинником у розумінні уявлень про роль вчителя, виборі методів навчання та дій, які вчителі обирають у своїй професійній діяльності (Hong). Т. Піддубна виокремлює неспецифічні закономірності, що пов'язані із загальним розвитком самосвідомості, та специфічні, що відображають вплив майбутньої професії на розвиток. В. Петренко

акцентує на зміні когнітивних структур та зростанні професійної складності [1].

Akkerman і Meijer зазначають, що професійна ідентичність вчителів має складний і змінний характер, залежний від часу та обставин, включаючи зміни в навчальних програмах [2].

Richter і Brunner описують професійну ідентичність як самосприйняття себе в професійній спільноті, що включає переконання, цінності та мотивацію. Вони відзначають, що ідентичність є основою для сприйняття й дій вчителів у робочих ситуаціях [5]. Beijaard і Verloop підкреслюють, що професійна ідентичність не є статичною, а розвивається протягом життя і кар'єри вчителя, маючи значний вплив на його професійний розвиток та ставлення до змін [2].

Voinea підтримує цю точку зору, зазначаючи, що ідентичність вчителів еволюціонує відповідно до нових суспільних викликів. Додає, що прийняття нових ролей часто викликає у вчителів страх та невпевненість через можливі наслідки для їхнього самопочуття [6].

Hanna наголошує на важливості вивчення різних аспектів професійної ідентичності, таких як мотивація, самосприйняття, самоефективність, відданість, сприйняття завдань і задоволеність роботою. Дослідник стверджує, що ці аспекти взаємопов'язані і потребують подальших досліджень, особливо в контексті професійних викликів [3].

Pennington, Richards розглядають професійну ідентичність як набір характеристик, які формуються в контексті сприйняття себе і оточення. Вони наголошують на її динамічності, яка змінюється під впливом контексту [4].

Отже, вважаємо, що професійна ідентичність вчителя є комплексним психолого-педагогічним поняттям, яке охоплює усвідомлення власної ролі в освітньому процесі, самооцінку своєї професійної діяльності, мотивацію до роботи, систему цінностей, ставлення до учнів та колег, а також здатність до саморефлексії. Важливо розуміти, що професійна ідентичність не є статичним феноменом, вона постійно розвивається під впливом змін у професійному та соціальному середовищі, а також внутрішніх факторів, таких як особистісний розвиток, зміни у ставленні до професії та професійне зростання.

Для оцінки психологічних аспектів розвитку професійної ідентичності майбутніх вчителів початкової школи необхідно провести структурний аналіз цієї характеристики та визначити критерії її сформованості. Багато дослідників згодні, що компоненти професійної ідентичності відображають загальну структуру особистісної ідентичності, але існують різні думки щодо їх кількості та змісту.

Н. Євтешина пропонує структуру професійної ідентичності, що складається з семи компонентів: об'єктного, суб'єктного, когнітивного, емоційного, інтерактивного, мотиваційного та факторного. Т. Бугайчук виділяє три компоненти: когнітивний, мотиваційний і ціннісний. Наппа, також аналізує компоненти професійної ідентичності, такі як уявлення про себе, мотивацію, відданість, сприйняття завдань і задоволеність роботою [1].

Структурно професійну ідентичність ми розглядаємо через кілька ключових компонентів:

Когнітивний компонент – включає знання про свою професійну діяльність, розуміння професійних стандартів, методик та підходів до навчання, здатність до аналітичного мислення щодо власної роботи.

Особистісний компонент – охоплює професійні цінності, установки, самооцінку та самоідентифікацію вчителя в межах професійної спільноти.

Поведінковий компонент – включає професійні навички, вміння реалізовувати свою діяльність в умовах, що постійно змінюються, та взаємодіяти з іншими учасниками освітнього процесу.

Ці компоненти професійної ідентичності можуть змінюватися під впливом зовнішніх обставин, зокрема війни, що робить актуальним дослідження того, як війна в Україні змінює професійну ідентичність освітян.

Війна в Україні створила нові умови та виклики для вчителів, які суттєво впливають на їхню професійну ідентичність. Військові дії, переселення населення, знищення інфраструктури, зокрема шкіл та інших освітніх установ, не лише змушують вчителів переосмислювати свої професійні ролі, але й адаптуватися до нових методів роботи в екстремальних умовах.

Війна породжує значні стресові чинники, що викликають у вчителів емоційне виснаження. Це зниження емоційної

стійкості, яке супроводжується постійним почуттям небезпеки, турботою за власне життя та життя учнів, родин, колег. У багатьох випадках учителі відчують професійне вигорання через неможливість повноцінно виконувати свою роботу або через постійні перебої в навчальному процесі [1].

Через військові дії багато шкіл вимушено перейшли на дистанційну або змішану форму навчання, що вимагає від вчителів не лише технічних знань, але й здатності до швидкої адаптації. Це значно змінює когнітивний компонент їхньої професійної ідентичності, адже вчителі повинні в короткі строки оволодівати новими педагогічними технологіями та методами роботи.

В умовах війни вчителі стикаються з моральними дилемами, зокрема стосовно виховання патріотизму в учнів, розвитку почуття відповідальності за долю країни та підтримки психологічної стійкості дітей. Ці морально-етичні виклики можуть створювати внутрішні конфлікти у вчителів, коли їхні професійні та особистісні цінності стикаються з жорсткою реальністю війни.

Війна також впливає на сприйняття ролі вчителя в суспільстві. В умовах кризи вчителі часто беруть на себе додаткові функції – вони стають не лише педагогами, але й підтримкою для своїх учнів, батьків, громад. Це може змінювати особистісний компонент професійної ідентичності, коли вчитель бачить себе не просто викладачем, але моральним авторитетом та провідником у складних умовах.

Професійна ідентичність вчителя в умовах війни в Україні є складним і багатограним феноменом, що постійно зазнає змін під впливом зовнішніх обставин. Війна створює нові виклики для вчителів, змушуючи їх переосмислювати свою професійну роль, адаптуватися до нових форм навчання, справлятися з емоційним виснаженням та загрозами. Водночас вона відкриває можливості для розвитку нових навичок, підвищення професійної стійкості та поглиблення відданості своїй місії.

Для підтримки професійної ідентичності вчителів у складних умовах важливо забезпечувати психологічну допомогу, можливості для професійного розвитку, підтримку з боку держави та громади. Це сприятиме збереженню їхнього професійного потенціалу та ефективному виконанню освітньої місії навіть в умовах воєнних дій.

Список використаних джерел

1. Линенко А. Ф. Професійна ідентичність в контексті професійної підготовки майбутнього вчителя : теоретичний аспект дослідження. № 1. Оdesa, 2016. С. 72–76.
2. Beijaard, D., Meijer, P. C., & Verloop, N. (2004). Reconsidering Research on Teachers' Professional Identity. *Teaching & Teacher Education: An International Journal of Research and Studies*, 20(2), 107–128.
3. Hanna, F. (2020). Teacher identity and professional identity tensions among primary student teachers: A focus on theory, measurement, and longitudinal associations.
4. Pennington, M. C., & Richards, J. C. (2016). Teacher Identity in Language Teaching: Integrating Personal, Contextual, and Professional Factors. *RELC Journal*, 47(1), 5–23.
5. Richter, E., Brunner, M., & Richter, D. (2021). Teacher educators' task perception and its relationship to professional identity and teaching practice. *Teaching and Teacher Education*, 101.
6. Voinea, M., & Pălășan, T. (2014). Teachers' Professional Identity in the 21st Century Romania. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 128.

В. В. Волобуєв,
старший викладач,
доктор філософії з освітніх, педагогічних наук
кафедри прикордонної служби
факультету безпеки державного кордону
*(Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького)*

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВПЛИВУ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Військовослужбовці виконують професійні завдання за призначенням в екстремальних умовах діяльності.

Дослідники розглядають психологічні наслідки впливу екстремальних умов діяльності на психологічний стан військовослужбовців у двох напрямках, зокрема: 1) як вплив екстремальних умов на ефективність здійснення професійної діяльності, тобто мова йде про вплив на рівень професійної готовності; 2) як збереження психічного здоров'я особового складу (фізіологічних, психологічних і духовних якостей військовослужбовців), що, у свою чергу забезпечення можливості повернення до ефективного виконання професійних обов'язків [5, стор. 45–46].

Екстремальні впливи і несприятливі умови можуть порушувати сформовані співвідношення якісно різних станів здоров'я, спричиняти втрату психологічної стійкості й виникнення психічних розладів у військовослужбовців. Професійна діяльність військовослужбовців характеризуються високою інтенсивністю, напруженістю, швидкоплинністю та широким спектром бойових стрес-чинників, що викликають тривожність, агресію, страх, паніку, невпевненість у собі тощо. Такий стан нервово-психічної нестійкості супроводжується деструктивними процесами в емоційній, вольовій, поведінковій, діяльнісній сферах [1, 2, 3, 4].

Сьогодні вкрай важливо досліджувати питання щодо:

1) ефективного формування та розвитку здатності військовослужбовців відновлювати психологічну рівновагу шляхом

адекватного реагування на раптові зміни обстановки без негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я;

2) формувати психологічну стійкість військовослужбовців, як одну з основних детермінант професійної придатності та успішності виконання професійних завдань в секторі безпеки та оборони

До основних компонентів психологічної стійкості та готовності до професійної діяльності в екстремальних умовах дослідники відносять моторику, волю, інтелектуальні здібності, когнітивні процеси, мотивацію та емоційну сферу. При цьому важливе значення для процесу формування, розвитку і підвищення рівня психологічної стійкості має психологічне проектування, психологічна підтримка, корекція і реабілітація.

Дослідники визначають три компоненти психологічної стійкості, а саме: 1) емоційний; 2) вольовий та 3) інтелектуальний. Сукупність когнітивних, емоційних і регулятивно-вольових процесів становить основну тріаду психіки особистості.

Стресостійкість особистості відображає її рівень саморегуляції в умовах, що висувають підвищені вимоги до адаптаційних механізмів. Психологічна стійкість як якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, резистентність, є вкрай важливою для військовослужбовців. Саме вона дозволяє людині протистояти негативним чинникам та надає можливість управляти стресом та зберігати здоров'я і працездатність.

Психологічна стійкість військовослужбовця – це така характеристика його/її особистості, яка забезпечує її стійкість до протидії зовнішнім негативним впливам під час виконання професійних завдань в екстремальних умовах професійної діяльності. Вона проявляється у здатності відновлювати психологічну рівновагу шляхом адекватного реагування на раптові зміни в екстремальних умовах без негативних наслідків для психічного і фізичного здоров'я людини.

О. В. Тімченко, досліджуючи чинники негативного впливу на військовослужбовців у бойовій обстановці, звертає нашу увагу на той факт, що основними причинами психологічного стресу є загроза життю, відповідальність за виконання

завдання, недостатність і невизначеність інформації, яка надходить, дефіцит часу при прийнятті рішень та виконанні завдань, невідповідність рівня військово-фахових навичок вимогам, що їх висуває бій до особистості, психологічна невідповідність до виконання конкретного завдання, невпевненість у надійності зброї, недовіра до командування і чинники ізоляції (при діях у відриві від основних сил, перебуванні в ізольованих захистах) та інше [4, с. 67–68].

Психологічні наслідки впливів екстремальних умов діяльності на психологічний стан військовослужбовців учені розглядають у двох напрямках, серед яких нас цікавить саме перший – вплив екстремальних умов на ефективність професійної діяльності та збереження психічного здоров'я особового складу (фізіологічних, психологічних і духовних якостей військовослужбовців, що дозволяє їм повернутися до ефективного виконання службових обов'язків).

Першу психологічну допомогу можна надавати у будь-якому досить безпечному місці – безпосередньо на місці події або у місцях надання допомоги постраждалим. В ідеалі першу психологічну допомогу треба надавати там, де за необхідності можна без перешкод поговорити з людиною. Для людей, які пережили певні критичні ситуації, можливість поговорити наодинці є дуже важливою в аспекті конфіденційності та поваги до людської гідності.

Показником ефективності надання першої психологічної допомоги є оптимізація психічного стану та поведінки постраждалого і відновлення його психологічної готовності до дій за своїм функціональним призначенням.

Діяльність психолога в осередку екстремальної ситуації полягає в інтервенції у поверхневі шари свідомості потерпілого, тобто роботі з симптоматикою, а не з синдромами. Така допомога спрямована на нормалізацію психічного стану з нівелюванням негативних переживань, які чинять руйнівний вплив як на психічні, так і на соматичні функції потерпілого.

Відновлення психологічної стійкості військовослужбовців – це система організаційно-психологічних заходів, яка спрямована на гармонізацію внутрішнього стану людини через зміни у його психіці з метою подолання негативних психічних станів. Відновлення психологічної стійкості

військовослужбовців потрібно здійснювати у короткотривалій та середньостроковій перспективі, тобто одразу після її втрати (прояву нервово-психічної нестійкості), що вимагає оперативних психокорекційних заходів. Цей процес спрямовується на гармонізацію внутрішнього психічного ресурсу індивіда з метою подолання наслідків деструктивних психологічних впливів екстремальних умов діяльності на психічну сферу військовослужбовця.

Виклики та загрози сьогодення передбачають зростання ролі психологів у секторі безпеки та оборони задля надання якісної допомоги та психологічного супроводу військовослужбовцям, які виконують професійні завдання в екстремальних умовах діяльності.

У нових умовах сьогодення виокремились перспективні та недостатньо вивчені спільні проблеми психології відновлення.

Вкрай актуальною є питання підготовки психологів з належним рівнем психологічної готовності до професійної діяльності в умовах війни. Саме тому сучасний етап розвитку української психологічної науки в загалі та психології відновлення зокрема висуває першочергове завдання щодо створення фундаментальної психологічної теорії ефективного психологічного супроводу військовослужбовців, які виконують завдання в екстремальних умовах діяльності на цій основі – оптимізацію технологій і методик підготовки сучасних психологів-професіоналів.

Нажаль обсяг тез не дозволяє авторові розкрити всі аспекти щодо проблематики психологічних наслідків впливу екстремальних умов професійної діяльності на психологічний стан військовослужбовців.

Шляхами подальшого дослідження проблеми, що розглядається, є вивчення позитивних практик зарубіжних країн щодо формування морально-психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах діяльності.

Список використаних джерел

1. Лисюк С. Г. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Сергій Григорович Лисюк; НАДПСУ. Хмельницький, 2011. 205 с.

2. Сафін О. Д. Основні напрямки психологічного забезпечення професійного самовизначення майбутніх офіцерів-прикордонників / О. Д. Сафін. *Правничий вісник Університету КРОК*. 2013. Вип. 15. С. 143–151.

3. Потапчук Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців : монографія. Хмельницький : НАДПСУ, 2004. 323 с.

4. Тимченко А. В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции. Харьков, 1997. 184 с.

5. Шинкарук О. М. Морально-психологічне забезпечення професійної діяльності персоналу Державної прикордонної служби України : монографія / О. М. Шинкарук, О. Ф. Волобуєва, Б. М. Олексієнко ; за ред. О. М. Шинкарука. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2018. 480 с.

О. Ф. Волобуєва,
помічник ректора (з гендерних питань),
доктор психологічних наук, професор
(Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ІНСТИТУТУ МЕНТОРСТВА В СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ

Сьогодні про менторство говорять і пишуть багато. Особливого значення набуває питання розвитку інституту менторства в секторі безпеки та оборони як важливого чинника професійного зростання військових професіоналів, їх успішного розвитку та підтримки. У свою чергу це потребує якісно нових підходів до дослідження особливостей розвитку як інституту менторства в загалі та багатогранної діяльності ментора / менторки та менті зокрема.

Відповідно до Oxford Advanced Learner`s Dictionary автора А. S. Hornby термін «mentor» – означає «an experienced person who advises and helps sb with less experience over a period of time» (ментор – це досвідчена людини, яка консулює та допомагає комусь із меншим досвідом протягом певного періоду часу, – переклад наш, В. О. Ф.) [8, стор. 959].

Менторство або менторінг це процес взаємодії більш досвідченої у певній сфері людини з менш досвідченою, при якому відбувається передача знань, умінь і навичок. Менторство – це один із методів навчання та розвитку особистих і професійних якостей персоналу. Суть менторства полягає у двосторонній співпраці ментора, тобто більш досвідченого фахівця, і менті – людини, яка планує розвивати й поглиблювати свої знання та навички в певному напрямі професійної діяльності.

У цьому контексті варто зазначити, що саме динаміка змін у суспільному житті українського суспільства впливає на динаміку мовних змін, а саме на лексику термінологічної системи. Англomовний термін «менторство» пристосувався до фонетичної системи української мови [1, стор. 67], його було запозичено з англійської мови для позначення старого поняття «наставництво». Менторство – це наставництво,

але не в чистому вигляді, а в поєднанні з консультуванням та різноманітною допомогою, у тому числі психологічною.

Результати аналізу наукових джерел свідчить, що питання менторства знаходиться у центрі багатьох вітчизняних і зарубіжних дослідників.

Цілу низку українських наукових доробок присвячено розробці питань менторства (наставництва): у контексті Європейської інтеграції та відновлення України опрацьовано Програму «Менторство для інклюзивного відновлення та розвитку людського капіталу. Менторство для лідерів» [4, стор 10], О. Іваницька присвятила своє дослідження аспектам академічного менторства у закладах вищої освіти України [2], В. В. Радченко вивчав особливості організованого наставництва у системі післядипломної освіти [5], В. В. Мерденов досліджував проблемні питання нормативного закріплення інституту наставництва в Національній поліції України [3] та ін..

Зарубіжні вчені Belle Rose Ragins та Kathy E. Kram у своєму дослідженні підкреслюють, що наставництво – це стосунки розвитку, які вбудовані в контексті кар'єри, вони є унікальними у тому, що в них основну увагу зосереджено на кар'єрному розвитку та зростанні менті. Дослідниці розглянули типи поведінки або функції, які пропонуються у відносинах наставництва, що, на їх думку, змінюється разом із сейсмічними змінами в технологіях, глобалізацією. Все це в контексті організаційної структури та векторів кар'єрних шляхів і різноманітності професійної діяльності фахівців вимагає критичного аналізу та переоцінки менторства як галузі дослідження [6, стор 4].

Helen Colley досліджує феномен менторства щодо змістовного наповнення терміну в динаміці розвитку з часів персонажу старогрецької міфології Ментора – мудрого наставника сина Одиссея – Телемака у поемі Гомера «Одіссея» (IX ст. до н. е.) до наших днів. Порівнюючи особливості наставництва як процесу часів Гомера, дослідниця зауважує, що літературні джерела про наставництво молоді вказують на чітке розмежування між природними наставницькими стосунками, які стійкі молоді люди шукають і будують для задоволення власних потреб, та штучними наставницькими відносинами, що реалізуються через проекти та схеми, такі як карти менторської підтримки [7, стор. 7].

Результати аналізу наукових джерел свідчать, що питання менторства в секторі безпеки та оборони потребує подальшого дослідження із урахуванням досвіду та позитивних національних і міжнародних практик.

В установах та організаціях провідних країн світу активно використовуються карти менторської підтримки. Так, наприклад, карта менторської підтримки приватного науково-дослідного університету Lehigh ADVANCE – Ліхайського університету, штат Пенсільванія, США, свідчить, що особливістю менторської діяльності є той факт, що викладачі мають кілька наставників протягом усієї своєї кар'єри. У процесі менторства активно використовуються робочі таблиці під назвою «Mentoring network map» – «Карта мережі наставників», яка допомагає менті концептуалізувати та організувати виконання наставниками різних професійних та особистих ролей із урахуванням потреб у таких сферах, як професійний розвиток; емоційна підтримка, відчуття спільноти, підзвітність, інституційне спонсорство, доступ до мереж, зворотній зв'язок для конкретного проекту, вивчення інституції, доступ до можливостей тощо. Особливу увагу також звернуто на особливості підзвітності та подано інформацію щодо інтелектуальної спільноти, безпечного простору та збереження психічного здоров'я [10].

Заслуговує на увагу також досвід використання карток мережі менторів у Гарвардському університеті США, на офіційному сайті якого на сторінці «Розвиток наставницьких відносин» висвітлено документом «Підготовка до розмови про розвиток кар'єри», де подано рекомендації щодо підготовки до першої зустрічі менті з ментором за допомогою вправи «Знайомство з новим потенційним ментором / менторкою/ менторами» (переклад наш, О. Ф. В.) [9].

Ментори здійснюють професійну підтримку та рольове моделювання та надають персоналу можливості для розвитку професійної компетентності.

Таким чином, реалії сьогодення висувають нові вимоги до розвитку інституту менторства в секторі безпеки та оборони України. Вкрай важливим є дослідження питань щодо покращення системи «ментор/менторка/ментори – менті» із урахуванням найкращих світових практик. Мова йде про створення

єдиної системи менторства у військових підрозділах із охопленням усіх категорії персоналу, що надасть можливість забезпечити не тільки безперервний професійний розвиток, але й розвивати особистісний потенціал персоналу та зберегти їх психічне (ментальне) здоров'я.

На окрему увагу заслуговують аспекти дослідження феномену відповідальності ментора/менторки/менторів за професійний розвиток менті із урахуванням гендерного компоненту. Саме урахування ментором/менторкою гендерних підходів під час здійснення менторської діяльності забезпечуватиме ефективне формування лідерських якостей та організаторських здібностей ментів – майбутніх керівників і керівниць військових підрозділів. Тому сьогодні вкрай актуальним є розробка поради менторам та менторкам сектору безпеки та оборони.

Для успішного функціонування системи «ментор/менторка/ментори – менті» необхідно опрацювати структурно-функціональну модель та програму менторства сектору безпеки та оборони, які повинні бути динамічними та адаптуватися до змінних умов в умовах конкретної організації/підрозділу.

Інститут менторства, що здійснюється на засадах ефективних програм менторства, надасть можливість розвивати лідерські якості, особистий потенціал військовослужбовців-жінок і військовослужбовців-чоловіків, формувати прихильність до здорового способу життя та психологічну готовність до виконання завдань за призначенням.

Список використаних джерел

1. Василяко І. Англомовні запозичення в сучасній англійській термінології кіномистецтва. *Вісник національного університету «Лівівська політехніка». Серія «Проблеми української термінології»*. 2012. № 733, с. 67–70.
2. Іваницька, О. (2024). Академічне менторство у закладах вищої освіти України. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, (1(54), стор. 63–66. URL: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2024.54.63-66>) (режим доступу 16.08.2024).
3. Мерденов В. В. досліджував проблемні питання нормативного закріплення інституту наставництва в Національній поліції України // «Проблеми нормативного закріплення інституту наставництва в Національній поліції». *Південноукраїнський правничий часопис*, № 1. 2023, стор. 248–253.

4. Програма «Менторство для інклюзивного відновлення та розвитку людського капіталу. *Менторство для лідерів*». URL: <https://eu-ua.kmu.gov.ua/news/v-ukrayini-startuye-mentorska-programa-z-pytan-yevrointegratsiyi-ta-vidnovlennya-ukrayiny/> (режим доступу 16.08.2024).

5. Радченко В. В. Менторство в системі післядипломної освіти лікаря. *Медицина освіти*, 2019. № 1, стор. 116–120.

6. Ragins Belle Rose, Kram Kathy. The Roots and Meaning of Mentoring. URL: https://www.researchgate.net/publication/242220278_The_Roots_and_Meaning_of_Mentoring (режим доступу 19.08.2024).

7. Colley Helen (2001) Righting rewritings of the myth of Mentor: a critical perspective on career guidance mentoring. *British journal of guidance and counselling*, 29 (2). pp. 177–197. ISSN 0306-9885. URL: <https://e-space.mmu.ac.uk/14187/2/Righting%20rewritings%20of%20Mentor.pdf> (режим доступу 19.08.2024))

8. Hornby A. S. Oxford Advanced Learner's Dictionary, Oxford University Press, the Seventh Edition, 2005, 1780 p.

9. Mentorship in Clinical and Translational Research. A guide to empower mentees and mentors in maximizing their mentoring relationships and growing their networks/ <https://catalyst.harvard.edu/mentorship-in-clinical-and-translational-research/build-a-ntoring-network/> (режим доступу 19.08.2024).

10. Mentoring Network Map of Lehigh University. URL: <https://advance.cc.lehigh.edu/mentoring-network-map> (режим доступу 19.08.2024).

С. О. Гарькавець,
професор кафедри психології та соціології,
доктор психологічних наук, професор
(Східноукраїнський національний
університет імені Володимира Даля)

А. О. Дрожанова,
здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня,
спеціальності 053 Психологія,
(Східноукраїнський національний
університет імені Володимира Даля)

ДО ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ (ВПО)

Натепер, ми маємо широкий спектр соціально-психологічних викликів, що супроводжують життєдіяльність представників із такої соціальної групи, як ВПО. Українські громадяни, які віднесені до цієї групи, випробовують на собі сильні деструктивні впливи, що породжені російською військовою агресією проти суверенної України, а також неспроможністю самої держави забезпечити права ВПО на гідне існування.

Все це сприяє виникненню розладів адаптації, або наявних станів суб'єктивного дистресу, що викликані стресовими подіями, значними змінами життєвого укладу, які значно заважають продуктивності соціального функціонування.

Окреме питання, що зачіпає інтереси ВПО, це віктимні виклики, які повстали перед ними, й вони потребують окремого розгляду, у тому числі щодо попередження та мінімізації їхніх віктимогенних уразливостей [1].

Отже, як на нашу думку, натепер, найбільш продуктивними психологічними технологіями, які можуть бути використані у психокорекційній роботі з ВПО є *психоедукація* (пояснення необхідності дбати про власне психічне здоров'я, про способи його збереження та подолання психологічних негараздів), *психоосвіта* (опанування навичок психоемоційної регуляції, способів самодопомоги та аналізу власного психічного стану (практики «майндфулнес», турботи про себе тощо)), *арт-терапія* та *релаксаційні методики* (музикотерапія (вальси

Штрауса, музичні твори Шопена тощо) ароматерапія (ольфакторія ефірних олій лаванди, ромашки, жасмину тощо [3]).

Для більш поглибленого втручання варто використовувати методи когнітивно-поведінкової психотерапії та методики прогресивної м'язової релаксації.

Разом із цим варто зазначити, що психологічні технології у психокорекційних практиках передбачають використання широкого спектру психологічних і соціальних впливів, які мають різні форми прояву [2]. Тож, важливим є врахування конгруентності впливу та ситуації, у якій він здійснюється. Важливо пам'ятати, що власно вплив виявляється складним утворенням, яке у феноменологічному плані виступає полімодальним явищем.

Щоб успішно використовувати вплив у психокорекційних практиках потрібно зважати на те, чи буде він для людини інформаційним (залежить від невпевненості людини), чи нормативним (залежить від контролю над ним).

Стосовно ВПО доцільно використовувати інформаційні впливи, в яких акцент робиться на поясненні, роз'ясненні, доведенні до них інформації, що є вкрай для них необхідною, корисною та такою, що збільшить їхні особистісні ресурси. Серед таких впливів виокремлюються «соціальний доказ», «прихильність», «експертна оцінка», «демонстрування» тощо [4]. Впливи, що виявляються своєю нормативністю («взаємний обмін», «винагорода», «влада та закон» тощо) є непродуктивними, а іноді навіть шкідливими.

Як ми вже зазначали, віктимні виклики складають окрему проблему для ВПО. Тож, й психокорекційне втручання, у такому випадку, буде мати суттєві відмінності від звичайного.

Так, багато хто з ВПО очікує деокупації територій, з яких їм прийшлося евакуюватися. Але, для того, щоб людина повноцінно соціально функціонувала вона повинна фокусуватися на тут-і-зараз. При цьому, нічого не має гіршого, ніж дарувати надію, а потім зраджувати суб'єктивною або об'єктивною неспроможністю. Віктимність індивіда значно зростає, коли його очікування не відповідають реальній дійсності. Тож, треба вибудовувати таку комунікацію державних інституцій з ВПО, за яку зростає довіра, а не з'являється розчарування, образа, відчуття зради та приниження. Гіркий досвід 2014–2022 рр.,

коли більшість ВПО були кинуті напризволяще (не вирішувалися проблеми житла, не надавалися компенсації за втрачене майно тощо), є тому яскравий приклад.

Підвищення особистої спроможності – це віра у власні сили. Потрібно усвідомити, що той, хто нічого не очікував від держави, самотужки вибудовував своє майбутнє, спромігся й в умовах військової агресії російських загарбників своєчасно відчутти реальні загрози та знизити віктимогенні ризики (зразу покинув зону бойових дій, знайшов безпечні умови для тимчасового перебування тощо). Той, хто вірив у «державне сумління» піддався вторинній віктимізації, продукував навчену беспорядність, втрачав віру у майбутнє. Ситуації неконтрольованого характеру змушують людей опустити руки, стати беспорядними та плисти за течією. Саме неспроможність індивіда вирішити актуальні завдання сприяє посиленню синдрому беспорядності, а в соціальних ситуаціях знижує поріг віктимної уразливості. Зазначимо, що інтернальні індивіди значно менше вразливі до появи такого синдрому, ніж екстернальні. Чим сильнішим у індивіда є внутрішній локус контролю, тим меншою є ймовірність її віктимної уразливості.

Таким чином, використання психологічних технологій у психокорекційних практиках, що реалізуються у роботі з ВПО, має свою змістовну специфіку та вимагає виваженого професійного підходу.

Список використаних джерел

1. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Віктимологічні виміри існування внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Кримінологічні дослідження* : зб. наук. праць. Вип. 14 : Жертви злочинів у час війни: соціально-гуманітарний, кримінологічний та правовий виміри / гол. ред. В. Поклад ; Донецький держ. універ. внутр. справ. Київ : ВД Дакор, 2024. С. 119–128.
2. Гарькавець С. О. Соціально-нормативний конформізм особистості у психологічному вимірі : монографія. Луганськ : Вид-во «Ноулідж», 2010.
3. Третьяченко В. В., Гарькавець С. О. Феноменологія запаху та нюху: соціально-психологічні аспекти. Луганськ : Знання, 2007.
4. Чалдіні Р. Психологія впливу ; пер. з англ. М. Скоробагатова. Харків : КСД, 2015.

І. О. Гурська,
начальник відділу психологічного забезпечення
управління соціально-психологічної роботи, полковник поліції
*(Департамент кадрового забезпечення
Національної поліції України)*

СУЧАСНІ ВИКЛИКИ В ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

В умовах воєнного часу, постійної небезпеки для життя і здоров'я населення України внаслідок проявів загарбницької масованої агресії, бомбардувань, злочинів проти людства з боку рф, значно ускладнились умови професійної діяльності поліцейських, змінився їх режим праці, почастишали випадки залучення поліцейських понаднормово, збільшилось робоче та психоемоційне навантаження, в першу чергу на працівників підрозділів оперативних служб, превентивної діяльності, патрульної служби, слідчих та спеціальних підрозділів, які постійно стикаються з людським горем, наслідками злочинних посягань на права і свободи громадян.

Такі умови праці можуть призводити до надмірної психологічної травматизації поліцейських, виснаження їх життєвих ресурсів, знижувати захисні сили організму та адаптаційні механізми психіки, що в подальшому викликає втому, виснаження, зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті та когнітивних функцій мозкової діяльності, неспроможності максимально сконцентруватися на виконанні професійних завдань.

У значної частки поліцейських змінилися умови проживання, внаслідок війни вони та члени їх сімей були змушені залишити місця свого постійного проживання, полишити рідні домівки та переселитися у незвичне для них середовище. Часто члени родин поліцейських в пошуках безпеки та захисту змушені проживати окремо від своїх чоловіків та дружин на території України та поза її межами. Ситуація невизначеності, незадоволення базових нагальних потреб поліцейських та членів їх сімей, страх невідомого, туга за втраченим колишнім життям, місцем проживання, колом спілкування, відірваність від родин призводять до нестабільності емоційних реакцій. Відповідно зростає рівень непорозумінь та конфліктів

у родинях поліцейських, аж до розриву стосунків або проявів домашнього насильства. Відповідно такі працівники поліції та члени їх сімей, в тому числі діти потребують додаткових психопрофілактичних заходів, консультативної, психологічної підтримки та допомоги. Аналогічної підтримки потребують члени родин загиблих працівників поліції або зниклих безвісті.

Постійно зростає частка поліцейських, які стають учасниками бойових дій, отримують поранення, каліцтва, мають обмежені фізичні можливості (далі – поліцейські з бойовим досвідом). При цьому більшість з таких поліцейських демонструють стійкість духу та високу мотивацію до подальшої активної професійної діяльності в лавах Національної поліції, прагнуть повноцінної реалізації інтелектуального, психологічного та професійного потенціалу. Разом із тим, поліцейські з бойовим досвідом, з урахуванням отриманих травм та особливих можливостей, потребуватимуть підтримки на етапі реадaptaції до нових професійних умов. Це вимагає поглиблених психологічних знань, компетентності, делікатності з боку керівників і колег по службі щодо особливостей побудови ефективної комунікації з даною категорією поліцейських, зокрема на початкових етапах їх входження в професійну діяльність та колектив.

Надмірне стресогенне навантаження, що супроводжує повсякденне виконання професійних обов'язків поліцейськими негативно впливає на їх фізичний, психологічний та емоційний стани та вимагає запровадження в колективах систематичної психопрофілактичної роботи, проведення вправ або групових сеансів психологічного розвантаження, опанування працівниками поліції навичками психічної саморегуляції, стабілізаційних психотехнік для профілактики деструктивних поведінкових реакцій.

Зважаючи на обставини сьогодення істотно збільшилось навантаження на психологів поліції, суттєво зросла кількість поліцейських та членів їх сімей, які потребують психологічного супроводження, підтримки та допомоги. При цьому психологи залучаються на усіх етапах супроводження службової діяльності поліцейських: здійснюють психологічне вивчення та просвітницьку діяльність серед поліцейських,

в тому числі й під час формування зведених загонів перед направленням в зони ведення бойових дій та після їх повернення; проводять вивчення стану соціально-психологічного клімату в колективах та за потреби проводять тренінги, лекції, практичні заняття для діючих поліцейських; забезпечують психологічний відбір кандидатів на посади в Національній поліції України, а також супроводжують здійснення досудового розслідування під час допитів неповнолітніх. Натепер колосальна увага приділяється психологічному супроводженню постраждалого контингенту. Зокрема, з початку повномасштабного вторгнення РФ на територію нашої держави:

1. Психологи поліції залучаються до надання психологічної допомоги цивільному населенню під час надзвичайних подій. Так, на виконання наказу від 19.07.2023 № 594 «Про затвердження Порядку взаємодії психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій та Національної поліції України під час дії воєнного стану в Україні або в окремих її місцевостях з питань надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій», загалом впродовж 2023–2024 років надано невідкладну психологічну допомогу понад 4 тис. осіб цивільного населення у ході усунення наслідків надзвичайних ситуацій. Тільки упродовж 2024 року 155 психологів поліції, перебуваючи на місцях надзвичайних ситуацій, здійснили 86 виїздів на місця надзвичайних ситуацій приймали участь у наданні першої психологічної допомоги та підтримки майже 3 тис. особам, які отримали травмування під час терористичних обстрілів російської федерації або перебували у стресовому стані, у яких зникли безвісти або загинули близькі родичі або тим, хто безпосередньо приймали участь в проведенні аварійно-рятувальних робіт та евакуації постраждалого населення тощо.

2. Надають психологічну допомогу пораненим поліцейським та поліцейським, звільненим з полону, працюють з членами сімей, в тому числі загиблих та зниклих безвісти, надають психологічну допомогу дітям різної вікової категорії (протягом поточного року надано психологічну підтримку та допомогу близько 5,5 тис. постраждалим внаслідок збройної агресії (поліцейським та членам їх сімей).

З метою концентрації зусиль психологів на підтримку і ре-адаптацію постраждалих внаслідок збройної агресії поліцейських та членів їх сімей відповідно до наказу Міністерства внутрішніх справ України від 15.01.2024 № 27 у Національній поліції України запроваджений проект менталтьюторства (mental tutor). Натепер 95 психологів поліції – ментал тьюторів успішно пройшли спеціальну підготовку для якісного надання психологічних послуг постраждалим поліцейським та членам їх сімей.

Менталтьюторинг – це психологічна робота з постраждалими внаслідок збройної агресії працівниками поліції спрямована на відновлення в них відчуття безпеки, стабілізацію емоційного стану, подолання та осмислення психотравматичного досвіду, профілактику посттравматичного стресового розладу, запобігання самогубствам та саморуйнівній поведінки (зокрема різних видів залежностей, адикцій), а також відпрацювання ефективних конструктивних стратегій (допінг-стратегій) для досягнення загального фізичного та психологічного благополуччя. Все це досягається шляхом психологічних практик із застосуванням різноманітного інструментарію, наприклад це арт терапевтичні заходи, малювання масляними фарбами ресурсних сюжетів сповнених сакрального змісту та символів, що дозволяє прожити отриманий під час війни душевний біль та відновити сили, віру в себе та безперервність життя.

Проводять психопрофілактичні заходи з поліцейськими (індивідуальні бесіди, консультації, психокорекційна робота, сеанси релаксації, тренінги психопрофілактичної спрямованості, групи підтримки для членів сімей, дружин та дітей, пункти психологічних практик).

Постійно здійснюються пошуки найбільш ефективних форм та методів психологічної допомоги постраждалим особам внаслідок збройної агресії. Зважаючи на це, керівництвом Національної поліції України здійснюються спроби використовувати наявні ресурси для здійснення психоемоційної підтримки постраждалих. Для цього наказом Національної поліції України від 13 серпня 2024 року № 870 «Про організацію впровадження в Національній поліції України пілотного проекту залучення кінологів зі службовими собаками до психоемоційної підтримки поліцейських та членів їх сімей»

запроваджена низка заходів щодо реалізації цього пілотного проекту. Так, на виконання підпункту 3 пункту 1 розділу I Плану заходів з реалізації пілотного проекту залучення кінологів зі службовими собаками до психоемоційної підтримки поліцейських та членів їх сімей на період до 2026 року, в період з 23 по 27 вересня 2024 року для 28 кінологів поліції проведений п'ятиденний тренінг за програмою «Рівний – Рівному» на території ГУНП у Львівській області.

3. З метою створення в Національній поліції системи взаємної психологічної підтримки, можливості раннього втручання в кризові ситуації наказом Національної поліції України від 10.04.2024 № 390 «Про впровадження заходів психологічної підтримки поліцейських за принципом «Рівний-Рівному» запроваджена програма психологічної підтримки поліцейських за принципом «Рівний – Рівному». На сьогодні понад 1400 консультантів надає психологічну підтримку і допомогу своїм колегам по службовій діяльності, серед консультантів натеper є і керівники (близько 100 керівників пройшли навчання за програмою стійкого лідерства), і учасники бойових дій, які можуть надавати підтримку та допомогу ветеранам або учасникам бойових дій для профілактики виникнення ознак посттравматичного стресового розладу. Поступове і планомірне зростання кількості поліцейських, обізнаних з питань ментального здоров'я, які пройшли відповідну підготовку і сертифікацію за програмою «Психологічна підтримка за принципом «Рівний – Рівному» в Національній поліції України», а також керівників, які пройшли навчання за програмою «Стійке лідерство» призведе до зростання культури спілкування у професійному середовищі, своєчасному виявленню та запобіганню негативних явищ у колективах, розширенню кола охоплення поліцейських заходами первинної психопрофілактики, сприятиме своєчасному виявленню осіб з ознаками професійного вигорання, посттравматичного стресового розладу, схильних до реактивної агресії, саморуйнівної, залежної та суїцидальної поведінки.

А. А. Громович,
курсант, рядовий поліції
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

О. П. Ляска,
доцент кафедри психології, соціології та педагогіки,
кандидат психологічних наук, доцент
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ПСИХОЛОГО-СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ РЕІНТЕГРАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

За визначенням Міжнародної організації з міграції (МОМ), реінтеграція – це повторне входження людини в соціальну групу чи процес (своєрідна повторна соціалізація – *Н. Р.*). Наприклад, входження мігранта в суспільство країни його походження або місця проживання. Отже, реінтеграція – це процес повернення громадян до соціального, культурного, економічного та політичного життя країн їхнього походження [1, с. 155]. У випадку працівників правоохоронних органів цей процес має специфічний характер через особливості їхньої професійної діяльності.

Реінтеграція до цивільного життя працівників правоохоронних органів – це важкий соціально-психологічним процес, який вимагає особливої уваги з боку як науковців, так і практиків. Служба в правоохоронних органах є однією з найскладніших і найбільш стресових професій, що вимагає від працівників високого рівня психологічної стійкості, рішучості та готовності до дії в умовах підвищеної небезпеки.

Важливість реінтеграції для працівників правоохоронних органів є вагомою, оскільки вона забезпечує психологічну підтримку, сприяє професійному розвитку, допомагає соціальній адаптації, знижує ризик професійного вигорання та підвищує безпеку й ефективність їхньої роботи. Це дозволяє правоохоронцям відновити сили, адаптуватися до нормального життя та бути готовим до нових викликів, можливо в іншій діяльності.

Реінтеграції потребують співробітники правоохоронних органів, які брали участь у бойових діях або спеціальних

операціях, повернулися після тривалих відряджень, перенесли серйозні травми або стрес, а також для тих, хто повертається на службу після тривалої відпустки. Вона спрямована на допомогу цим працівникам у відновленні їхніх професійних навичок, психологічне та фізичне відновлення, а також адаптацію до нормального життя і виконання службових обов'язків.

Неможливо не відмітити, що за період тривалої поліцейської служби (двадцять п'ять і більше років) значна кількість правоохоронців втрачає цивільну професію або кваліфікацію та більшість зав'язків із цивільним середовищем. Колишні поліцейські змушені адаптуватися до нового, в якійсь мірі їм мало відомого, цивільного життя, вростати в нове для них середовище, шукати для себе шляхи працевлаштування і навіть просто виживати [2 с. 393–394].

Реінтеграція для правоохоронців поділяється на психологічну, яка включає підтримку психічного здоров'я і подолання стресу; професійну, що передбачає перепідготовку та розвиток нових навичок; соціальну, спрямовану на відновлення соціальних зв'язків та адаптацію до мирного життя; а також медичну, яка зосереджена на фізичному відновленні після травм або хвороб. Кожен із цих видів реінтеграції допомагає працівникам успішно повернутися до виконання службових обов'язків і нормального життя.

Процес реінтеграції можна розділити на кілька етапів. Початковий етап полягає у усвідомленні змін і необхідності їх прийняття. На цьому етапі важливо визнати, що зміни стали реальністю і що необхідно почати процес адаптації. Другий етап, активного пристосування, передбачає розробку нових стратегій поведінки та прийняття рішень у нових умовах. Це може включати вивчення нових навичок, налаштування на новий режим життя та встановлення нових соціальних зв'язків. Нарешті, етап стабілізації характеризується інтеграцією нових моделей поведінки та звичок у повсякденне життя, коли особа відчуває, що нові умови стали частиною її звичайного способу життя.

Робота в правоохоронних органах є джерелом значних стресових навантажень, що можуть мати тривалий вплив на психічне здоров'я працівників. Часто правоохоронці стикаються з ризиками для життя, необхідністю прийняття важких

рішень у кризових ситуаціях, а також регулярними конфліктами та взаємодією з особами, які порушують закон. Цей професійний досвід часто призводить до розвитку професійних деформацій, таких як цинізм, що виражається в зниженні довіри до інших людей і відчуженні, гіпервідповідальності, що проявляється у надмірному контролі за оточенням, емоційному вигоранні, яке призводить до виснаження емоційних ресурсів і зниження здатності до емпатії.

Одним із основних психологічних викликів, що ускладнює процеси входження людини в цивільне оточення, є переживання тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). ПТСР є особливо поширеним серед тих, хто зазнав значних стресових ситуацій або був свідком насильницьких подій під час служби. Посттравматичний стресовий розлад ще називають «хронічним військовим неврозом», який характеризується збудливістю, дратівливістю, нестримним реагуванням на подразники, схильністю до некерованих агресивних реакцій. А фактори, що його детермінують «...це, насамперед, психотравма, отримана від екстремальних впливів, особливості роботи людської психіки і впливу соціального середовища. Вплив екстремальних стресових подій охоплює всі рівні людського організму і може викликати зміни як психічного, так і соматичного характеру» [4, с. 46]. Ці психологічні проблеми можуть ускладнюватися почуттям ізольованості та непорозуміння з боку оточуючих, які не завжди розуміють досвід і труднощі колишніх правоохоронців.

Соціальні та економічні труднощі також відіграють значну роль у процесі реінтеграції. Після завершення служби багато працівників правоохоронних органів стикаються з проблемами працевлаштування, що може бути обумовлено специфікою їхнього професійного досвіду та недостатньою перекваліфікацією для роботи в інших сферах. Втрата фінансової стабільності може стати додатковим джерелом стресу і викликати почуття невпевненості у майбутньому. Це, у свою чергу, може негативно вплинути на сімейні відносини, посилюючи конфлікти і сприяючи соціальній ізоляції та навіть призвести до вчинення протиправних діянь.

Культурні та соціальні бар'єри є суттєвим викликом у процесі реінтеграції. Колишні правоохоронці можуть відчувати

себе відчуженими в цивільному суспільстві через відмінності у цінностях і світогляді. Їхній попередній досвід, що включає постійну готовність до дії в умовах небезпеки, може не знаходити розуміння в цивільному середовищі, що часто акцентує увагу на спокої та стабільності. Це може призводити до соціальної ізоляції та відчуття, що вони не належать до нового середовища.

Полегшення процесу реінтеграції працівників правоохоронних органів до цивільного життя потребує комплексного підходу, який включає психологічну підтримку, соціальні програми реінтеграції та активну роль держави, суспільства, сім'ї, тощо. Лише завдяки системним зусиллям можна забезпечити колишнім правоохоронцям гідне повернення до цивільного життя.

Список використаних джерел

1. Ржевська Н. Ф. Модель реінтеграції окупованих територій Донбасу в контексті світової практики. *Політикус* : наук. журнал. 2020. № 2. С. 155–163.

2. Галусян О. А. Психопрофілактична робота щодо поліцейських перед їх звільненням зі служби. *Актуальність та особливості наукових досліджень в умовах воєнного стану* : збірник матеріалів IV Міжнародної науково-практичної інтернетконференції. 2024. С. 393–397. URL: https://drive.google.com/file/d/1QxFMt82_injhzyl0veOPJaDchlEfdOfm/view?usp=drive_link (дата звернення: 28.08.2024).

3. Швець Д. В., Кісіль З. Р. Професійна деформація співробітників національної поліції України: юридико-психологічний вимір. *Проблеми юридичної психології*. 2023. С. 301–305. URL: <https://doi.org/10.32850/sulj.2023.3.48> (дата звернення: 28.08.2024).

4. Орловська О. Особливості адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя. *Молодий вчений*. 2019. №8 (72), С. 45–49. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-8-72-11> (дата звернення: 29.08.2024).

Н. Р. Дарвішов,
асистент кафедри психодіагностики
та клінічної психології факультету психології,
доктор філософії з психології
*(Київський національний університет
імені Тараса Шевченка)*

ОСОБИСТІСНОЦЕНТРОВАНИЙ ПІДХІД ДО ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Концептуалізована у середині дев'яностих років двадцятого століття теорія посттравматичного зростання, продовжує викликати щирий інтерес у дослідників в сфері позитивної психології та ментального здоров'я, оскільки пропонує оптимістичний сценарій розвитку особистості, що зазнала психологічної травми. Погляди на пост-травматичне зростання в цілому сходяться відносно того, що даний процес означає для особистості не лише компенсацію від деструктивного впливу психологічної травми, а й може відкрити перед людиною нові сенси, цінності і навіть здібності (як-то ризильєнтність [5]). Дана концепція дозволяє дивитися на особистісну динаміку під новим світлом, і в цілому добре узгоджується з ідейною течією гуманістичної психології, ще на етапі дослідницьких розвідок А. Маслоу[8].

Соціальна значущість теми травматичного зростання стала більш відчутною останні роки в Україні, дедалі більше фахівців та дослідників прогнозують напрочуд високий відсоток травматизації на тлі війни та супутніх кризових явищ [2, 4]. Закономірно, це створює запит на ефективні методи психологічного та психотерапевтичного лікування травм та обґрунтовує необхідність пошуку нових та ефективних практик у цій сфері. Центрована на особистості психотерапія (далі ЦОТ), що відноситься до гуманістичного підходу психотерапії, на сьогоднішній день є включеною до переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю, затвердженого МОЗ, однак, у даному переліку, до сфери її застосування не відносять психологічну травма чи пост-травматичний стресовий синдром [9]. Однак, спираючись на світову практику, вже маємо свідчення ефективності методу ЦОТ у роботі з психологічною травмою. Як зазначає Joseph, S [6]. На практиці терапевти, що працюють

за підходом ЦОТ нерідко стикаються з людьми, які пережили травматичні події. Однак ЦОТ рідко розглядають у текстах, присвячених травматичному стресу, і виникають питання щодо її доцільності для роботи з постраждалими від травм.

Зрозуміти подібну тенденцію в науковій літературі можна, зокрема через те, що праці К. Роджерса, що виступають фундаментальними для ЦОТ, були написані задовго і до поняття «посттравматичний стресовий розлад» і, тим більше, посттравматичне зростання.

Також, прихильники підходу ЦОТ рідко використовують психіатричні терміни і не вважають, що для кожного специфічного стану потрібне особливе лікування [1]. Така тиша навколо ПТСР у межах підходу ЦОТ призвела до його маргіналізації в контексті сучасних психологічних і психіатричних підходів до ПТСР.

Однак, теорія К. Роджерса забезпечує концептуальну основу для експерієнційної роботи з людьми, які пережили травми. Більше того, його теорія також допомагає зрозуміти процеси посттравматичного зростання і заохочує терапевтів до більш позитивного підходу в їхньому розумінні того, як люди адаптуються до травматичних подій.

У 1999 році Було висловлено припущення, що ЦОТ, іноді може бути корисним підходом у роботі з клієнтами, які пережили травму, активно шукають новий сенс у своєму житті та відчувають, що винесли важливі уроки зі свого досвіду [13].

Теорія ЦОТ припускає, що коли клієнт розвиває структуру «Я», яка є більш конгруентною між «Я» та досвідом, він стає більш функціональним. Такий рух до більшої функціональності у травмованих клієнтів може бути описаний сучасною термінологією як «посттравматичне зростання» [7, 12].

Розглянемо шість необхідних та достатніх умов психотерапії, які виділив К. Роджерс: 1. Дві особи перебувають у психологічному контакті. 2. Перша особа, яку ми називаємо клієнтом, перебуває в стані невідповідності, тобто відчуває вразливість або тривожність. 3. Друга особа, яку ми називаємо терапевтом, є конгруентною (цілісною) у відносинах. 4. Терапевт відчуває безумовне позитивне ставлення до клієнта. 5. Терапевт відчуває емпатичне розуміння внутрішньої системи поглядів клієнта і намагається передати це розуміння клієнту.

6. Ця комунікація терапевтичного емпатичного розуміння та безумовного позитивного ставлення досягається, хоча б мінімально. [10]

Найважливіше, щодо ЦОТ, в даному контексті полягає в тому, що вона пояснює як розвиток ПТСР, так і посттравматичне зростання. Проаналізувавши відповідність положень ЦОТ та специфіку терапії психологічної травми, Jozeph S. [6] запропонував 10 практичних і дослідницьких висновків підходу ЦОТ, у роботі з травмованими людьми: **1. Небажання говорити:** Клієнти можуть не хотіти говорити про травму на початку. В методі ЦОТ Терапевт не змушує клієнта говорити, визнаючи виклики та складнощі перед ним, створюючи простір для сильного терапевтичного темпу; **2. Прийняття і розуміння** є важливими факторами психологічного комфорту та безпеки для клієнтів з травмою, що дозволить їм розкритися та працювати з нею. Прискорення цього процесу або розчарування терапевта можуть затримати розвиток стосунків; **3. Перебування з досвідом клієнта:** Терапевт не спрямовує зміст розповіді, а прагне зрозуміти досвід клієнта і залишатися з ним у цьому переживанні; **4. Психологічний контакт:** Психологічний контакт – передумова терапії. За його відсутності слід використовувати методи заземлення або передтерапії; **5. Переоцінка і перегляд:** Терапевт допомагає клієнту почути власні значення і переглянути їх, але не робить це за клієнта. Така недирективність дозволить людині реконсолідувати свій досвід більш «натуральним» способом; **6. Робота з негативними емоціями:** Терапевт не намагається усунути інтенсивні негативні емоції клієнта, а залишається поруч із ним; **7. Вправи та активності:** Терапевт не пропонує вправи, але може поділитися ідеями щодо напрямку роботи, не тиснучи при цьому на клієнта, залучаючи його власну ініціативу в роботі; **8. Зростання як процес:** Посттравматичне зростання – поступовий процес (а не результат) що слідує актуалізуючій тенденції особистості; **9. Індивідуальне лікування:** Хоча фахівцям корисно знати загальну інформацію про травму та її лікування, терапевт не повинен припускати, що всі клієнти реагуватимуть однаково і для всіх буде однаково корисною конкретна інтервенція; **10. Надання клієнту відповідальності:** Одним із висновків досліджень ПТСР є адаптивна роль внутрішнього

локусу контролю. Терапевти повинні постійно переконувати-ся, що в їхній взаємодії з клієнтами вони не забирають у них відповідальність, оскільки клієнт має самостійно відповідати за свій прогрес у терапії. Так само, L. Calhoun і R. Tedeschi [3] підкреслюють, що терапевти можуть створити терапевтичний контекст, сприятливий для посттравматичного зростання, але лише клієнт може досягти цього зростання.

Цей список не є вичерпним, але ілюструє деякі ключові практичні аспекти підходу, ЦОТ, і допомагає окреслити дослідницький порядок денний. Хоча ЦОТ виглядає теоретично узгодженим із концепціями ПТСР і посттравматичного зростання, необхідні подальші емпіричні докази [6].

Дослідження травматичного зростання в українському контексті вказує, що окрім безпосередніх клінічних інтервенцій, направлених на лікування симптомів ПТСР, важливою є модеруюча змінна – наявність надії, підтримки, ціннісно-смыслових орієнтирів особистості [11]. І описова модель процесу фасилітації травматичного зростання буде очікувано збагачуватись. Ми передбачаємо, що ЦОТ може запропонувати ефективні практики для розвитку позитивних установок, що сприяють травматичному зростанню, та закликаємо до подальших емпіричних досліджень в цьому напрямку.

Список використаних джерел

1. Bozarth, J. (1998). *Person-centred therapy: A revolutionary paradigm*. Ross-on-Wye: PCCSBooks
2. Cai, H., Bai, W., Zheng, et al. (2022). International collaboration for addressing mental health crisis among child and adolescent refugees during the Russia-Ukraine war. *Asian journal of psychiatry*, 72, 103109.
3. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating post-traumatic growth: A clinicians guide*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
4. Chaaya, C., Thambi, V. D., et al. (2022). Ukraine–Russia crisis and its impacts on the mental health of Ukrainian young people during the COVID-19 pandemic. *Annals of medicine and surgery*, 79.
5. Collier, L. (2016). Growth after trauma. Why are some people more resilient than others – and can it be taught? American Psychological Association.
6. Joseph, S. (2004). Client-centred therapy, post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth: Theoretical perspectives and practical implications. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77(1), 101–119.
7. Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 11± 21

8. Maslow, A. H. (1969). The farther reaches of humannature. *Journal of Transpersonal Psychology*,1(1), 1–9.
9. Ministry of Health of Ukraine. (2023). Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю (Order No. 129). Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#Text>
10. Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95–103.
11. Slezackova, A., Malatincova, T., Millova, K., Svetlak, M., & Krafft, A. M. (2024). The moderating effect of perceived hope in the relationship between anxiety and posttraumatic growth during the Russian-Ukrainian war. *Frontiers in Psychology*, 15, 1440021.
12. Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (Eds.) (1998). Posttraumatic growth: Positivechanges in the aftermath of crisis. Mahwah, NJ: Erlbaum
13. Williams, R., & Joseph, S. (1999). Conclusions: An integrative psychosocial model of PTSD. In W. Yule (Ed.), *Post-traumatic stress disorders: Concepts and therapy* (pp. 297 ±314).

О. В. Дацун,
старший викладач
(Національний авіаційний університет)

ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ ТЕХНІКИ «ТРАНСФОРМАЦІЯ ЧАСУ» В ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У ЖІНОК-ПЕРЕСЕЛЕНОК

Вимушена міграція зумовлює актуальність питань корекції психоемоційних станів у жінок-переселенок, пошуку нових корекційних підходів, методів та технік в роботі з жінками. Одним із важливих завдань в розробці актуальних методів роботи є створення арттерапевтичних технік, що відповідають як нормам стандартизації, так і мають бути індивідуально не-травматичними для історії клієнта.

Емоційний стан вимушених жінок-переселенок обтяжується ще й наявністю внутрішнього конфлікту між відсутністю можливості подальшого проживання в зоні бойових дій, втратою родинних та дружніх зав'язків та необхідністю адаптації на новому місці, налагодженню побуту, пошуку нових соціальних зав'язків. Часто цей процес супроводжується не тільки переживанням втрати та страхом адаптації на новому місці, але й почуттям провини перед людьми, що залишилися, безсиллям перед неможливістю змінити чи полегшити їх становище. В той самий час, жінки відчувають необхідність в наявності спокою, впевненості, безпеці та наповненості [1].

Використання арттерапевтичних технік в роботі має певні особливості. Крім загальних вимог стосовно безпечності матеріалів, їх вартості та доцільності у застосуванні є необхідність знань індивідуальної історії клієнта. Дану рамку необхідно використовувати щоб виключити можливість ретравматизації людини через асоціації, що можуть виникнути в процесі. До таких асоціацій можна віднести образи літака, будинку із коробок та інші [2].

В своїх дослідженнях ми розробили ряд арттерапевтичних малюнкових технік, що дають можливість обережного отримання доступу до переживань людини. В рамках даної теми було розроблено техніки фототерапії, малювання з застосуванням нетрадиційних матеріалів, спонтанне малювання, використання природних матеріалів – каміння, мушлі та інші.

Пропонуємо розглянути авторську арттерапевтичну техніку для корекційної роботи з емоційними переживаннями у жінок-переселенок «Трансформація часу».

Техніка «Трансформація часу». Мета роботи: робота з негативними переживаннями.

Інструменти та матеріали: аркуш паперу розміром А3 для малювання фарбами, фарби, тонкий пензлик, прямокутний шматок картону (можна застосовувати непотрібні пластикові картки чи візитівки).

Час виконання роботи: 40–60 хвилин.

Інструкція:

Завдання 1. Зробіть декілька глибоких вдихів та видихів. Розкажіть про причину звернення. Які емоційні переживання виникають у вас? Які події, що відбулися нещодавно спонукали вас прийти саме зараз? Які із перерахованих причин, або яка частина проблеми є для вас найскладнішою? Якби ці переживання ви могли передати в кольорі – якими б кольорами вони були?

Виберіть три фарби відповідних кольорів. Спочатку фарбою білого кольору заґрунтуємо аркуш. Далі хаотично ляпаємо на аркуш обрані три фарби і замальовуємо ними аркуш, створюючи фон картини.

Розкажіть про свої емоції на даному етапі роботи.

Завдання 2. На верхній половині малюнка в довільному положенні малюємо 5–6 білих крапок на відстані 3–5 см одна від одної (це будуть серединки майбутніх елементів малюнка).

Навколо кожної серединки на відстані приблизно 2–3 см по колу легкими рисочками білого кольору малюємо коло у вигляді секундних поділок годинника.

Розкажіть які емоції відчуваєте зараз. Які асоціації у вас виникають з образом годинника?

Завдання 3. Вмочити одну сторону шматочка картону чи пластикової картки в білу фарбу і відбитками намалювати через серединки лінії – годинникові сегменти. Не намагайтеся малювати правильні лінії, чи лінії однакової довжини. Нехай відбитки виходять такими, як є.

Розкажіть про отримане зображення. Що для вас є метафора часу? Які думки, емоції та відчуття виникали у вас в процесі роботи?

Завдання 4. Від серединки вниз за допомогою тонкого пензлика білою фарбою намалюйте стебла, перетворюючи «годинник» на квітку кульбабки. Додайте до малюнка декілька білих рисочок навхрест, у вигляді насіння з квітки кульбабки.

Які асоціації виникають при зміні образу часу в квітку? Які асоціації виникають з образом насіння кульбабки, що розноситься вітром? Опишіть свої емоції, думки та відчуття що виникли у вас по завершенні роботи.

Авторська арттерапевтична техніка «Трансформація часу» пройшла апробацію при роботі зі студентами спеціальності «Психологія» Національного авіаційного університету і може бути рекомендована для подальшого застосування в програмі корекції емоційних станів у жінок-переселенок.

Список використаних джерел

1. Дацун О. В., Черногод Р. Особливості застосування техніки мандала в психокорекції емоційних станів у жінок-переселенок / О. Дацун, Р. Черногод. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія* : зб. наук. пр. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (22). С. 94–100.

2. Ємельянова Д. С. Особливості використання ігрових технік для зниження тривожності у дітей в умовах воєнного часу. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 41 с.

В. В. Демський,
старший науковий співробітник
науково-дослідного відділу
(Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВИКОНАННЯ ПРИКОРДОННИМИ ПІДРОЗДІЛАМИ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Перед керівниками прикордонних підрозділів, заступниками по роботі з особовим складом в ході виконання ними завдань в умовах бойових дій виникають проблемні питання щодо психологічного супроводу.

Зокрема, проблемні питання постають ще на етапі підготовки. Основними з них можна виділити:

- недостатня кількість психологів що можуть одночасно працювати з групами до 30 військовослужбовців з якими проводяться заняття інструкторами в системі бойової підготовки;
- на посади психологів призначають мобілізованих, які і ті кого навчають, теж не мають ні бойового досвіду ні досвіду військової служби;
- не великий ресурс часу на підготовку що знижує її ефективність та ін.

На етапі виконання бойових завдань проблемних питань стає ще більше:

- для проведення психологічного супроводу необхідно дотримання норми до 300 військовослужбовців на одного психолога, а в практиці зустрічаються випадки до 5000 на двох психологів;
- для проведення консультативної та реабілітаційної роботи до 15 військовослужбовців на одного психолога, у тому числі проблемні питання з відведенням цих військовослужбовців до більш-менш безпечних місць дислокації для проведення цієї роботи;
- залучення психологів до проведення службових розслідувань та ін.

У перспективі для удосконалення роботи щодо психологічного супроводу бойових дій прикордонними підрозділами пропонується:

- перед початком етапу підготовки прикордонних підрозділів до бойових дій проводити навчання психологів військової частини та координацію їх дій на підготовчому етапі;

- передбачити штатну чисельність та комплектування посад психологів з розрахунку не менше двох для психологічного супроводу бойових дій прикордонною комендатурою швидкого реагування або підрозділу безпосереднього підпорядкування командира частини;

- удосконалити взаємодію психологів з медичною службою щодо направлення військовослужбовців на консультування лікарями за рекомендаціями психологів;

- форми і методи консультативної та реабілітаційної роботи визначити за мінімальним але реальним принципом для реалізації реально проведених заходів а не тих що лише будуть формально у звітах;

- мінімізувати участь психологів у проведенні службових розслідувань, долучати до них лише у частині формування психологічного висновку.

У тезах наведені не всі проблемні питання, проте вирішення основних із них допоможуть поліпшити процес психологічного супроводу виконання бойових завдань прикордонними підрозділами.

І. З. Держко,

доктор філософських наук, професор,
завідувач кафедри філософії
(Львівський національний медичний
університет імені Данила Галицького)

ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ЗДАТНІСТЬ ПРОТИСТОЯТИ ЗОВНІШНІЙ АГРЕСИВНОСТІ ТА ОБСТРУКЦІЇ

XX століття увійшло в історію людства, як епоха, наповнена протиріччями та суспільними катаклізмами. З одного боку – поява нових держав від розпаду 4-х імперій, формування демократичних урядів та впровадження ліберальних свобод. З другого боку – дві світові війни і виникнення диктатур, яких не знали попередники, та інститутів пригнічення і відвертих заборон на волевияв думок та переконань і переслідування за вільнодумство.

Але такі філософські течії як феноменологія, антропологія, екзистенціалізм і психоаналіз розкрили глибинні ресурси психіки людини, спрямованої на збереження її ідентичності. Практика показала, що наміри зламати особистість, змусити її відмовитись від переконань та чинити згідно наказів влади, наштовхнулася на якийсь незламний стержень, що не тільки зберігає індивідуальність особистості, а й посилює прояви особистої неповторності. Названі філософсько-психологічні течії по при певні світоглядні розбіжності зійшлися у схожому трактуванні функціональної структури людської свідомості та глибин її підсвідомого.

Вони стверджували, що єдине поле свідомості поділяється на дві тісно зрощені складові – «свідомість буття» та «свідомість суб'єкт». «Свідомість буття» є такою ідеальною реальністю, котра зберігає та оберігає світоглядні переконання, налаштування на віру та вибір шкали цінностей, які обирає наша особа. Вони настільки глибоко вкорінені в нашу сутність, що ми не можемо їх перемінити згідно мінливих бажань та вимог суспільної ідеології під тиском соціальних інститутів. Навіть коли ми прагнемо пристосуватись заради самозбереження до свого локального, соціального середовища

чи політичної державної машини в цілому, виникає потужний внутрішній опір. І коли ми прагнемо його не побачити, схватись від нього, рано чи пізно він відімістить людині психосоматичними розладами, а то й відвертою психічною та тілесною патологією.

Світоглядні первини закладаються в ранньому дитинстві, стають особливо актуальними в юні роки, зумовлюючи безкомпромісність та максималізм. У часи зрілості непохитно визначають стиль міркувань, схильність до раціональності або до образного мислення. Вони визначають естетичні смаки та морально-етичні спрямування. Змінити їх не просто. Це може відбутися під впливом глибоких трансформацій суспільного характеру та настільки ж радикальних змін внутрішнього характеру. Як правило, це буває в час революцій, воєн, релігійних та конфесійних протистоянь, природних катаклізмів. Бажання змінити себе заради угодовства та пристосування до комфорту і спокою обернеться психічною катастрофою в багатьох випадках неусвідомленою.

Друга складова – це «свідомість суб'єкт», яка настільки ж вперто та вимогливо вимагає визнання особою авторства власних думок та особистих вчинків. Спроба перенести відповідальність на зовнішній тиск суспільних інститутів та громадської думки не приймається. Цікаво, що не сприймається і посилення на психічні афекти, підсвідомі «вибухи» невласних думок. Людина знову починає страждати від власного волюнтаризму і приречена визнати те, від чого прагнула схватись аби зберегти достойний вид при поганій власній грі. Екзистенціалісти були чи не найбільш вимогливі та категорично виступили супроти теорії зовнішньої детермінації нашого Я соціумом так і проти внутрішньої детермінації невідконтрольною стихією егоїстичних жадань їсти, розмножуватись та заспокоюватись.

Було зафіксовано те, що у суспільстві наростаючих пристосувань нарастає число психоневрологічних клінік.

Психоаналітики екзистенціалісти запропонували єдиний вихід для понівечених осіб – визнати авторство власних вчинків та вшановувати глибинні переконання і не прагнути їх волюнтаристських переключень і ще далі втекти від свого внутрішнього Я.

Недарма психоаналіз та аналітична психологія стають основою медичної терапії на заході, а психоаналітики новими духівниками, конкуруючими з священнослужителями. Популярною в Європі стає забута філософія стоїцизму, а також думки та вчинки великих стояків Епіктета, Сенеки та Марка Аврелія.

Думка Макса Шеллера, що людина не може перебувати у стані нижче тваринного, або вище тваринного підтвердилась! Людина зберігає себе у стані виключно людського єства, що є гідним, достойним та повчальним.

А. Р. Джус,
капрал поліції, курсант
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ)*

Науковий керівник:
Н. Е. Мілорадова,
професор кафедри психології,
соціології та педагогіки ННІ № 3,
доктор психологічних наук, професор
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ)*

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРЕВАГИ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ ДЛЯ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР

Сучасна ситуація в Україні, а саме довготривалий карантин та війна, змусили молодь продовжувати навчатися дистанційно. Як зазначив у своїй праці О. Ставицький, дистанційне навчання – це сукупність методів, підходів та технологій, суттю яких є доступна, відкрита освіта із застосуванням комп'ютерних навчальних програм, за допомогою яких створюється величезне навчальне середовище для комунікації та освітнього процесу[1].

Загалом, концепція дистанційного навчання вважається перспективною у науковому середовищі та, в теорії, має охоплювати більшу кількість студентів, даючи можливість молодим людям з різних країн світу здобувати освіту в одному навчальному закладі, обмінюватися досвідом та при цьому фізично знаходитися за тисячі кілометрів один від одного. На практиці, ідею доступності такого формату навчання можна вважати реалізованою, але впровадження дистанційної освіти призвело до виявлення та актуалізації певних нюансів та недоліків. До них належать:

1. Втрата емоційного зв'язку зі студентом. В. Кириленко та інші автори вважають, що це відбувається у контексті того, що студенти, очікуючи на певний вид допомоги, отримують недостатню її кількість або не у тому вигляді. Часто молодь бачить у цьому приниження власної гідності, негативно ставиться до такої допомоги, навіть попри те, що змогли усунути помилки

та розв'язати успішно певні задачі. Причиною цього є труднощі у побудові моделі студента, розумінні індивідуальних особливостей його характеру, що з'являються у випадках навчання протягом незначного проміжку часу [2].

2. Підвищення рівня самостійності студента, що накладає на нього більшу відповідальність за результати власного навчання. За умови наявності мотивації та дисципліни, студент отримує освіту, якість якої залежатиме від педагога, матеріалів та методів, які він застосовує. У випадках не великої вмотивованості молодшої людини, що навчається дистанційно, у незалежності від намагань та внеску викладачів, студент витрачає час та навчання набуває непродуктивного характеру.

3. Невизначеність питання контролю за студентом бо викладач не має змоги, повною мірою, спостерігати за особливостями виконання студентом практичних та контрольних робіт, що знижує можливість оцінки самостійності слухачів.

4. Індивідуальна форма навчання. Попри усі види роботи в команді, під час дистанційного навчання неможливо повністю реалізувати концепцію традиційної форми навчання, де за наявності інших учасників, у студента виникає завзятість, бажання бути кращим, здорова конкуренція. Американський психолог Норман Тріплет вивчаючи явище фасилітації, виявив, що спортсмени, під час тренувань з іншими, давали кращі результати, ніж на тренуваннях в індивідуальному порядку. Вчений відкрив ефект соціальної фасилітації, довівши, що до більш енергійної та ініціативної поведінки спонукає присутність інших людей [3].

Стосовно мотивації студентів до дистанційної освіти, І. Головська, у результаті емпіричного дослідження, виявила, що передуючими мотивами у навчанні студентів є комунікативні. Науковиця зазначила, що під час дистанційного навчання найбільший удар відбувається по комунікативній сфері. Для студентів найважливішими чинниками вмотивованості є наявність спілкування з одногрупниками та викладачами, можливість бачити свого співрозмовника та обмінюватися живим досвідом, здобувати soft skills у процесі комунікації[4].

Загалом, дистанційне навчання значно знижує шанси розвитку soft skills у молодих людей, особливо у випадках, коли така форма навчання була основною, ще у шкільні роки.

Як зауважила у своїй роботі Н. Гарань та інші науковці, у закладах вищої освіти більше уваги зазвичай приділяється розвитку «hard skills», тобто професійних навичок. Однак під час пандемії та воєнного часу дистанційне навчання виявилось викликом для розвитку «soft skills». Науковці підкреслили, що «soft skills» є ключовими для успішної професійної діяльності. Це «м'які навички», які охоплюють спілкування, вирішення проблем та вміння працювати в команді[5].

Ускладнені умови розвитку «soft skills» під час дистанційного навчання є великою проблемою, оскільки молодь після закінчення закладів освіти стикається з труднощами у побудові соціальних контактів, комунікації з колегами та керівництвом, вмінні поводити себе в колективі тощо. Це відбувається по тій причині, що студент не брав участі у різноманітних колективних проєктах, не займався додатковою самоосвітою, не відвідував різноманітні тренінги, вебінари та семінари, тим самим розвиваючи в собі тільки «hard skills».

Отже, дистанційне навчання є необхідним заходом для забезпечення безпеки населення України у сучасному житті. Але попри всі переваги, якість такого формату освіти ще не варто порівнювати з якістю традиційної. Задля повноцінного впровадження дистанційного навчання на відповідному рівні та отримання дійсно підготовлених фахівців у результаті такого навчання, необхідно інтегрувати більше інноваційних освітніх технологій у повсякденне життя учнів, студентів та педагогів. Наразі рівень кваліфікації майбутнього фахівця залежить безпосередньо від кількості зусиль, які він прикладає протягом періоду здобування освіти, ступіня вмотивованості, а також досвіду та професійності викладачів.

Список використаних джерел

1. Ставицький О. О. Психологічні особливості дистанційного навчання. *Суспільні дисципліни як засіб формування цивілізаційної компетентності здобувачів освіти* : матеріали II Всеукраїнської заочної наук.-практ. конф. (Рівне, 26–27 квітня 2019 р.) Рівне : НУВГП, 2019. С. 119–123.

2. Кириленко В., Кириленко Н., Крижановський А., Ромашук О. Психологічні особливості дистанційного навчання у закладах вищої освіти : практичний досвід. (2022). *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*, 29–38. <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2022-63-29-38>

3. Клеценко Л., Вишар Є. Теоретико-практичні основи формування готовності майбутніх фізичних терапевтів до застосування здоров'я збережувальних технологій у професійній діяльності. Технології здоров'язбереження: теорія і практика : колективна монографія / за заг. ред. професора Л. М. Рибалко. Полтава : НУПП, 2022. С. 141–159.

4. Головська І. Г., Чернева Т. М. Психологічні особливості розвитку мотивації навчання студентів в умовах дистанційного навчання. *Актуальні проблеми сучасної психології* : матеріали ІІ Всеукраїнської наук. інтернет-конф. (Одеса, 15 жовтня 2021 р.) Одеса, 2021. С. 226–233.

5. Гарань Н., Замороцька В., Колесник К. Розвиток «Soft skills» студентської молоді у закладі вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2023. № 1(103). С. 23–32.

Л. Л. Донєва,
магістр психології
(Національний університет
«Львівська політехніка»)

О. М. Борисюк,
доцент кафедри теоретичної психології,
кандидат психологічних наук, доцент
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Тривога і тривожність відіграє велику роль в житті людини як особистості та частини соціуму. Сильні негативні емоції та тривожні відчуття руйнують особистість із середини. Тому дослідження тривожності через підвищення рівня повсякденного стресу набирають обертів по всьому світу.

Війна – величезний виклик для психологічного здоров'я українців. Якщо раніше вона здійснювалася між арміями солдатів, то зараз за допомогою засобів мас-медіа та ЗМІ включає в себе всі прошарки населення. Викликає тривожність, переживання напруження, жаху, безпорадності, навіть якщо людина не була безпосередньо її свідком [2].

Студенти є у групі ризику стосовно проявів тривожності. Адже на стрес від навчання та життєвих подій накладається фактор війни в Україні.

За даними останніх соціологічних досліджень серед молоді, тривожні стани сприймаються великою кількістю опитуваних як «ті, з якими не могли впоратися». При цьому 55% респондентів не звертаються за психологічною допомогою. Це свідчить про те, що «багато людей, які страждають на тривогу, депресію, навіть не здогадуються, що з ними відбувається насправді» [3; 5].

Тривожність – особистісна властивість, що є постійною якістю або такою, що активізується перед стресовою ситуацією, та виявляється в очікуванні негативного розвитку події та накручуванням негативних думок.

Тривожність пов'язана із такими психологічними явищами, як «тривога», «страх», «стрес», «відчуття небезпеки».

Автором перших досліджень природи тривоги був Зігмунд Фройд, що розділив тривогу автоматичну як реакцію на травмуючу ситуацію (Его придушене) та сигнальну тривогу (відповідь Его на ситуацію небезпеки). В подальшому розвитку для особистості характерна моральна тривога [8].

За визначенням Г. Сельє, стан тривоги є першою стадією стресу. Далі організм людини адаптується та чинить опір. Після довгого впливу стресового фактору, до якого організм адаптувався, поступово запаси адаптаційної енергії виснажуються. Знову з'являються признаки реакції тривоги, але в цьому випадку вони мають незворотні наслідки [4].

У 60-х роках ХХ ст. Чарльз Спілбергер зробив вагомий внесок у розробку проблеми тривоги, створивши методика дослідження тривожності особистості. Він розділив тривогу на «тривогу-стан» та «тривогу-властивість», що стало основою визначення ситуативної тривожності особистості як короткочасної та особистісної тривожності як постійної характеристики людини [1].

Тривожність розглядається і в українській психологічній думці. В. Станчишин є автором видання «Стіни в моїй голові», де висвітлюється тривожність та когнітивно-поведінковий підхід до її зменшення. О. Тараріна пропонує лікування мистецтвом, арт-терапію як засіб переробки травматичного досвіду та його осмислення [5; 6].

Цікавий погляд на тривожність з точки зору Н. Пезешкіана (позитивна психотерапія). Він відзначає, що східна філософія розділяє три базові типи тривожності. В основі кожного лежить страх: страх минулого (причина – несправедливість; лікування – прощення); страх теперішнього (виражається в самотності; лікування – відособлення від соціального оточення та аскетизм); страх майбутнього (полягає в почутті втрати сенсу й цілей; лікування – молитва) [7].

Характерною для стану тривожності є катастрофізація ситуації – «завжди щось іде не так: на роботі проблеми, у дітей проблеми, у країні проблеми – з нами, тривожними людьми, увесь час щось трапляється» [5, с. 15].

Схильність до тривожності є генетично зумовленою особливостями нервової системи. Частина людей менше відчуває тривогу тому, що їхні нейрони мають більш товсті волокна.

Імпульс йде трохи довше, і тому ці люди спокійніші. Відділи мозку, що відповідають за сприйняття тривожних імпульсів, працюють більш розслаблено. Інші люди, навпаки, мають дуже чутливу нервову систему. Волокна нервової системи тонші, і вони реагують на подразник дуже швидко.

Але не варто розглядати тривожність лише як негативне явище. Тривога відіграє певну роль: сигналізує про небезпеку під час щоденних дій, наприклад при переході через вулицю; мобілізація внутрішніх ресурсів, щоб справлятися з небезпекою.

Негативний вплив тривожності зумовлений декількома факторами: силою стресового чиннику, генетичними особливостями людини, травматичними ситуаціями в дитинстві, рівнем самооцінки, наявністю внутрішнього ідеалу, життєвим досвідом. Крім того, характерною для людини є захисна реакція уникання, що також впливає на підвищення тривожності.

Іноді тривожність при надмірному рівні переходить у тривожний розлад, що характеризується емоційними (постійне відчуття небезпеки, страху, проблеми з концентрацією уваги, неспокій, очікування гіршого), поведінковими (неспроможність розслабитися, прокрастинація, сторожкість, надмірна помисливість, втрата довіри до життя і людей, уникання ситуацій, що викликають тривогу) та фізіологічними симптомами (м'язова напруга, тілесний біль, напруга, холодний піт, прискорене серцебиття, тремтіння, задишка, проблеми зі сном, з кишківником, коливання апетиту) [5].

Процес навчання та здобуття освіти містить в собі конфлікти, виклики, багато емоцій та почуттів, переживань, в тому числі тривогу і тривожні прояви. Тому джерелом тривожності можуть бути:

- зовнішні стресові ситуації, що спричиняють разове або повторюване переживання (реальні ситуації небезпеки, як-от ракетні обстріли, ситуації із підвищеною напругою, як сесія (ситуативна тривожність)).

- внутрішні причини – психологічні, фізіологічні (особистісна тривожність).

Способи реагування на воєнні дії в студентів різні. Війна в Україні триває вже понад 2 роки. В залежності від способів саморегуляції, місця знаходження та інших факторів

особистість може мати наслідки впливу надмірного стресу: ПТСР; соматичні хвороби; панічні атаки; погану адаптацію до умов життя; тривогу та тривожність; апатію та депресію; втрату сну та працездатності.

Адаптаційні можливості людини вичерпуються, через що відбувається злам адаптаційного бар'єру [2].

Нами було проведено емпіричне дослідження прояву тривожності студентів. У дослідженні брали участь 112 студентів денної та заочної форм навчання, віком від 17 до 45 років.

При обробці результатів дослідження ми виявили домінування серед групи досліджуваних середніх показників високого рівня тривоги, низької опірності до стресових факторів, високого рівня як реактивної, так і особистісної тривожності.

Ми дослідили копінг-стратегії, що визначають реакцію на стресові події. Респонденти продемонстрували перевагу найбільш ефективної, спрямованої на вирішення завдань, проблемно-орієнтованої стратегії, але реакції «емоційно-орієнтована», «уникання» також сильно виражені. Уникання спричиняє ще більшу тривожність, а емоційно-орієнтований копінг може виявлятися у надмірних емоціях, самозвинуваченні та агресії до оточуючих. Студенти відволікаються, намагаючись більше спати та за допомогою вживання улюбленої їжі, а також купуючи речі.

Найчастіше повторювані стресові фактори – травми чи хвороби, зміна в стані здоров'я членів родини, фінансового стану, початок / закінчення навчання, зміна умов життя, звичок дозвілля, відмова від певних звичок, порушення сну та харчової поведінки, смерть близького члена родини. Це може свідчити про вплив війни як великого чинника втрат, психосоматичних проявів та соціально-економічних змін. Крім того, зміна у фінансовому стані, нові навчання можуть йти поруч із посттравматичним зростанням.

Порівнявши студентів заочної та денної форми навчання, ми виявили, що рівень тривоги вищий у студентів денної форми навчання ($M = 21,3$ та $M = 16,89$), а рівень стресу – в заочній ($M = 9,66$, та $M = 12,73$).

Бачимо, що наразі є актуальною проблема визначення шляхів зменшення тривожності, адже рівень стресу постійно зростає, а обізнаність людей в методах самопомоги

доволі низька. Дослідження тривожності потребують розголо-
су та опанування нових способів роботи з нею.

Список використаних джерел

1. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*, 2019. № 1 (49). С 32–46.
2. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливков В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
3. Психологічний стан українців: опитування : вебсайт. URL: <https://ukraine.ureport.in/opinion/6599/>
4. Сельє Г. Стрес без дистресу. *Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського*, 2016. Т. 4, № 1. С. 78–89. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/jorn_2016_1_13
5. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Київ : Віхола, 2023. 208 с.
6. Тараріна. О. Зцілення мистецтвом : практикум по наданню допомоги жертвам насилля. Київ : Астамір-В, 2020.
7. Pesechskian N. Positive family therapy. Author House UK, 2016.
8. What did Freud say about Anxiety? Freud Museum London : вебсайт. URL: <https://www.freud.org.uk/education/resources/what-did-freud-say-about-anxiety/>

В. В. Дробишевська,
здобувач вищої освіти інституту права та безпеки
(*Одеський державний університет
внутрішніх справ*)

Т. В. Матієнко,
професор кафедри психології та педагогіки,
кандидат юридичних наук, доцент
(*Одеський державний університет
внутрішніх справ*)

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АСПЕКТ УКРАЇНСЬКОЇ ТА РОСІЙСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЇ РЕЛІГІЇ

Психологія релігії є важливою складовою сучасного буття, що впливає на релігійні переконання, на психічний стан і поведінку людей.

Слово «релігія» походить від латинського «religio» і означає «зв'язок».

Релігія виконує в суспільстві такі функції, як:

- 1) компенсаційна (задоволення емоційних потреб, породжених нецілісністю особистості);
- 2) терапевтична (психологічне або магичне зцілювання душевних хвороб і тимчасових станів);
- 3) регулятивна (формулювання моралі й цінностей і контроль за відповідною поведінкою);
- 4) інтегративна (релігія згуртовує та посилює ідентифікацію краще, ніж мова та політика);
- 5) світоглядна (надання людині перспективи цілей і сенсу життя);
- 6) легітимна («узаконює» в очах народу владу та поведінку, яку та вимагає) [2, с. 8].

Крім того однією з історичних місій релігії, що набуває в сучасному світі все більшої актуальності, є формування відчуття єдності людського роду, значущості неперехідних загальнолюдських моральних норм і цінностей. Однак релігія може бути виразником зовсім інших настроїв, зокрема фанатизму, непримиренності до людей іншої віри тощо.

В умовах військових конфліктів, таких як фронтова ситуація, релігійні аспекти набирають особливого значення, оскільки можуть суттєво впливати на моральний дух, стійкість

і психологічну адаптацію як військових, так і цивільного населення. Порівняльний аспект української та російської психології релігії на фронті відкриває нові горизонти для розуміння того, як релігійні переконання і практики адаптуються і змінюються в умовах війни.

Україна і рф, як сусідні країни з багатими культурними і релігійними традиціями, мають своєрідні релігійні системи і соціальні контексти, що впливають на їх військовий досвід. В умовах фронту ці традиції можуть набувати нових форм і функцій, впливаючи на моральний стан військових і цивільних осіб, а також на спосіб, яким релігія допомагає їм справлятися з травмами і стресом.

Психологія релігії в рф, особливо в контексті пропаганди та її впливу на віру людей, є складним і багатогранним явищем. В умовах сучасних військових конфліктів та політичних криз релігія часто використовується як інструмент для маніпуляції громадською думкою і підтримки влади.

Так на окупованих територіях Донбасу духовною основою самопроголошених республік проголошено православну релігію Московського патріархату. Під прикриттям цієї релігії російські бойовики та сепаратисти намагались утверджувати ідеї «руського мира». Окупація Донбасу супроводжувалась утисками та дискримінацією релігійних громад, священників та віруючих інших конфесій. Серед тих хто зазнав найбільших переслідувань, опинилися Українська православна церква Київського патріархату, Українська греко-католицька церква, численні протестантські церкви та їх послідовники [3, с. 1–2].

Російські державні медіа та інші пропагандистські канали активно використовують релігійні символи та мотиви для посилення патріотичного настрою і виправдання військових дій. Релігійні лідери, у свою чергу, часто підтримують офіційну політику, що дозволяє зміцнювати зв'язок між державою та церквою, а також допомагає легітимізувати дії влади в очах громадськості.

Саме тому релігійні лідери в рф активно підтримують військові дії, які ведуться проти України. Різноманітні священнослужителі не лише благословляють військових перед відправленням на фронт, але й формулюють моральні та релігійні обґрунтування для військових операцій. У публічних

промовах і заявах вони часто підкреслюють, що війна є «святою» або «необхідною» для захисту релігійних і моральних цінностей. Ці благословення і моральні оправдання для вбивств і насильства в Україні ставлять під питання роль церкви як носія миру і моральності. Таке використання релігії для виправдання агресії і насильства не тільки спотворює її основні принципи, але і створює додаткові соціальні і психологічні напруження в суспільстві.

А також релігія в РФ часто використовує релігійні обряди та символічні ритуали як частину пропагандистської стратегії, особливо в умовах кризових ситуацій. Ритуал – це наперед визначена строго регламентована послідовність дій і психологічних станів, котрі передбачають досягнення певного результату [4, с. 17].

Яскравим прикладом цього є випадок після атаки невідомих дронів на резервуари з паливом у Ростові-на-Дону. Після цієї атаки, яка завдала серйозних матеріальних збитків і створила значні екологічні проблеми, російська влада вирішила запросити священників для проведення молебнів та благословення постраждалих місць. Цей жест мав на меті не тільки надати моральну підтримку, але й демонструвати, що навіть у важких обставинах релігія може бути джерелом надії та впевненості.

Однак цей символічний акт не тільки не приніс очікуваного ефекту, але і викликав іронічну реакцію у частини суспільства. Багато людей розглядали це як спробу відволікти увагу від реальних проблем і зменшити масштаби кризи, а не як ефективний спосіб допомогти постраждалим. Реакції на цей жест були змішаними, і, на жаль, він став об'єктом сатири і насмішок, адже спроба вирішення серйозних проблем через релігійні ритуали виглядала недостатньо серйозно.

У свою чергу релігія в Україні в умовах війни, як і в інших країнах, відіграє важливу роль у підтримці морального духу і забезпеченні психологічної стійкості. Особливо це помітно на фронті, де релігійні переконання стають джерелом сили і надії для військових і цивільних осіб. Важливим аспектом української релігійної практики в умовах війни є глибоке коріння, яке походить із славетної козацької традиції, що символізує боротьбу за свободу і незалежність.

Козацький дух, який є частиною української ідентичності, сповнений релігійного натхнення і патріотизму. Запорізькі козаки були не лише воїнами, але й глибоко релігійними людьми, для яких віра була важливим джерелом моральної підтримки і сили. Вони часто зверталися до Бога і святих перед битвами і під час важких часів, вірячи, що їхня боротьба за свободу і справедливість має божественне благословення. Сьогодні українські військові на фронті підтримують цей дух, вшановуючи козацькі традиції і релігійні звичаї.

Релігія в Україні на фронті функціонує як потужний ресурс для підтримки морального духу та психічного здоров'я. Молебні, молитви і релігійні обряди допомагають військовим зберігати спокій і надію навіть у найскладніших ситуаціях. Капелани активно працюють з військовими, організовуючи релігійні служби, що створюють атмосферу підтримки і солідарності.

Особливу увагу заслуговує те, як релігія в Україні виступає як контрпропаганда до агресивних ідеологій, які представлені в РФ. Відзначається, що релігійні традиції не тільки підтримують патріотичний дух, але й сприяють моральному очищенню, протистоянню насильству та збереженню людяності.

Люди звертаються до своїх релігійних практик не лише для підтримки своєї віри, але й як спосіб зберегти психологічну стабільність і дух боротьби. Козацька традиція боротьби за свободу і незалежність, пронизана глибокою релігійністю, продовжує надихати сучасних українців у їхній боротьбі за незалежність і гідність, демонструючи силу віри як елемент національної стійкості та єдності.

Отже, релігія має значний вплив на психологічний стан і настанови солдатів під час військових конфліктів. Цей вплив проявляється через формування моральної підтримки, мотивації та сприйняття війни як частини більшого сенсу. Розглянемо, як релігія впливає на психологічний стан та настанови солдатів в РФ та Україні.

Отже, релігія має суттєвий вплив на психологічний стан і настанови солдатів в умовах війни. В РФ релігійні практики можуть забезпечувати моральну підтримку, але також створювати додатковий психологічний тиск. В Україні релігія служить як джерело моральної підтримки і патріотичної

Напрямок	Психологія релігії рф	Психологія релігії України
Роль релігії в підтримці морального духу	Релігія часто слугує інструментом для підвищення патріотичного настрою та легітимізації військових дій	Релігія служить як джерело моральної підтримки та патріотичної мотивації, допомагає зберігати моральний дух і національну гордість
Використання релігійних символів і мотивів	Релігійні символи та мотиви активно використовуються в пропаганді для виправдання війни як священної місії	Релігійні символи і традиції використовуються для підтримки національної ідентичності
Роль релігійних лідерів	Релігійні лідери підтримують офіційну політику, надаючи моральні обґрунтування військовим діям, підтримуючи державну ідеологію	Релігійні лідери і капелани забезпечують духовну підтримку
Релігійні обряди та символічні акти	Обряди і благословення використовуються для підвищення мотивації солдатів і створення образу священної місії, але можуть викликати іронію	Обряди та молитви підтримують моральний дух і забезпечують психічну стійкість
Вплив на психологічний стан солдатів	Релігійна пропаганда може створювати додатковий психологічний тиск і стрес через потребу відповідати високим моральним стандартам	Релігійні практики допомагають знижувати рівень стресу і тривоги, забезпечуючи моральну підтримку і зв'язок з історичною спадщиною
Емоційні та психологічні виклики	Віра в божественне благословення може знижувати тривогу, але також викликати емоційне виснаження, коли реальність не відповідає очікуванням	Високі стандарти моральності і самовідданості можуть створювати тиск, але також сприяють формуванню стійкого позитивного світогляду
Значення історичної спадщини	Більше акцент на сучасних політичних та релігійних нарративах	Глибоке коріння в козацькій традиції, яка символізує боротьбу за свободу і незалежність, має значний вплив

мотивації, що допомагає зберігати психологічну стійкість і відчуття єдності. В обох країнах релігія впливає на психологічні процеси, допомагаючи солдатам справлятися з стресом і моральними дилемами, проте також може бути джерелом додаткових емоційних викликів.

Список використаних джерел

1. Марценюк М. О., Северин Р. В. Психологічні аспекти релігії в системі духовних цінностей особистості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Гуманітарні і суспільні науки*. Мукачево, 2016. URL: <http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/2852/1/n20-101-109.pdf>
2. Павленко В. П. Психологія релігії : конспект лекції для студентів спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форм навчання. Суми, 2021. URL: <http://surl.li/mqobfd>
3. Бокоч В. М. Релігія в гідридній війні на сході України. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. Випуск 1/2. 2017. URL: <https://visnyk-psp.kpi.ua/article/view/140647/137718>
4. Стоцький Я. В. Психологія релігії : курс лекцій. Видавництво Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя. 2011. URL: <http://surl.li/jnwstz>

А. М. Дякович,
викладач кафедри тактико-спеціальної
підготовки факультету № 3, ветеран
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

О. С. Фітькало,
доцент кафедри психіатрії та психотерапії,
кандидат медичних наук,
лікар-нарколог вищої категорії,
лікар-психіатр, лікар-психотерапевт
(ФПДО ЛНМУ імені Данила Галицького)

ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО ТА ПОСТВОЄННОГО ЧАСУ

Реалії сьогодення дають підстави стверджувати про динамічне підвищення рівня стресогенності навколишнього середовища на кшталт потужних інформаційних потоків, соціальної маргіналізації, різноманітних соціальних проблем, проявів тероризму, локальних воєн, повсякчас призводить до зростання рівня психологічного нездоров'я суспільства, а саме: депресивно-тривожних розладів, емоційного та психологічного вигорання, синдрому хронічної втоми, що, нажаль нині стали звичними атрибутами життя людини.

Не можна не сказати про найгостріші, на наш погляд, душевні рани сучасного українського суспільства. Це пов'язано з наслідками війни, розв'язаної російською федерацією проти України, зокрема: втратами близьких людей; руйнуваннями домівок; вимушеними внутрішніми переміщеннями і міграціями закордон, а відтак і розривом сімей та проблемами адаптації в іншому соціокультурному середовищі; втратами роботи, життєвих перспектив; збільшенням кількості осіб із ПТСР; соціально-економічними труднощами і т. ін. З цими та іншими викликами уже тепер стикаються фахівці в галузі психічного здоров'я, що експлікує проблему зростання їх кількості та вдосконалення професійної майстерності. Адже окреслені наслідки війни все більше поширюватимуться в українському суспільстві та можуть призвести не лише до травматизації індивідуальної, але й колективної психіки.

Укорінюючись в індивідуальне й колективне несвідоме вони слугують довготривалим травматичним чинником, що передається з покоління в покоління.

Всебічна реабілітація у період війни та поствоєнних криз вимагає шукання інноваційних підходів. Реабілітація відновлює психічний та фізичний стан постраждалих, адаптує їх до нових умов та допомагає їм повернутись до повноцінного життя. Інноваційні форми реабілітації потребують нових підходів до медичної, психологічної та соціальної підтримки, а саме:

1. Інноваційні психологічні підходи

– Психологічна підтримка через цифрові платформи (онлайн-сервіси допомоги, мобільні додатки з першою психологічною допомогою).

– Групові та замкнені спільноти в цифровому середовищі, що підтримують реабілітацію та реадaptaцію.

– Психоделічно асистована терапія як інноваційний метод для роботи з глибокими психологічними травмами, що включає використання контрольованих психоделіків під наглядом фахівців.

2. Фізична реабілітація та відновлення

– Відеокурси та мобільні додатки зі спортивними комплексами для підтримки фізичної активності в домашніх умовах.

– Спільні заняття з еко-активності на природі (походи, екотерапія) як засіб психофізичної реабілітації.

3. Соціальна реабілітація та підтримка

– Створення місцевих соціальних анклавів (ветеранські збори, клуби підтримки сімей постраждалих).

– Створення центрів по перепрофорієнтації ветеранів для надання допомоги у зміні професії та адаптації до цивільного ринку праці.

– Розвиток мікропідприємств, які забезпечують трудову реабілітацію і промоцію соціальної інклюзії.

4. Нові методи арттерапії та терапії тестам

– Використання мистецтва, музики та літератури в психотерапії для покращення психологічного стану.

– Тестова терапія як засіб виявлення потенційних здібностей та підтримки особистісного розвитку.

5. Реабілітаційний центр «Оаза незламних» та інститут дослідження бойової травми як приклад інноваційного комплексу відновлення ментального здоров'я.

Реабілітаційний центр «Оаза незламних» та Інститут дослідження бойової травми є інноваційними проектами, що спрямовані на відновлення ментального здоров'я ветеранів та їхніх родин.

Інноваційні форми реабілітації в умовах воєнного та поствоєнного часу мають відповідати на потреби людей в невідпінно змінному світі. Це вимагає не лише технологічних рішень, але й підвищення рівня залучення та співпраці громад, де кожен може внести свій внесок для підтримки інших.

Умови воєнного часу ставлять перед фахівцями у галузі психології завдання складності та відповідальності. Психологія особистості фахівця в цих умовах є ключовою складовою успішності воєнних операцій та подальшої реабілітації військових та цивільних осіб, постраждалих від воєнних дій. Під час воєнних дій фахівці з психології повинні працювати з військовими та цивільними особами, які переживають стрес, тривожність та інші психологічні труднощі. Вони повинні мати глибоке розуміння військових операцій, щоб здати справжню підтримку бійцям на передовій. Психологи також мають спроможність працювати в умовах високого тиску та нестабільності, де їхні рішення можуть мати серйозні наслідки.

Після закінчення воєнного стану, важливо забезпечити реабілітацію для військових та цивільних осіб, які постраждали під час війни. Психологи віграють ключову роль у цьому процесі, допомагаючи індивідам адаптуватися до цивільного життя, подолати психологічні наслідки травм та стресу війни. Важливим аспектом психології особистості фахівця в цих умовах є їхня емпатія, толерантність та культурна компетентність. Вони повинні розуміти різні культурні та соціальні фактори, які можуть впливати на психічне становище осіб, які потребують підтримки.

Крім того, переконані, що фахівці в галузі психології мають систематично вдосконалювати свої навички та знання, оскільки війна та післявоєнна реабілітація можуть мати специфічні вимоги, що містять навчання новим методам лікування та підходам до роботи з постраждалими.

В умовах воєнного часу від фахівців з психології вимагається високий рівень професійності, емпатії та готовності до постійного самовдосконалення. Їхня робота є важливою для забезпечення фізичного та психологічного благополуччя осіб, які пережили війну та її наслідки.

Психологічна підтримка воєнних і постраждалих вимагає від фахівців-психологів творчого мислення, інноваційних підходів і надзвичайної віри в силу людської душі. Інноваційні методи, такі як віртуальна реальність та мобільні додатки, розширюють можливості психологів у наданні підтримки.

Список використаних джерел

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Т. 1. Київ, 2018. 208 с.
2. Алещенко В. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теоретико-методологічне обґрунтування моделі. *Психологічний журнал*. 2019. Вип. 3. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/issue/view/11893> (дата звернення: 10.08.2023).
3. Гульбс О. А., Кобець О. В. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. Умань : ВПЦ «Візаві», 2021. Вип. 7. С. 100–106.
4. Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах : Наказ Міністерство оборони України № 702 від 09.12.2015 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0237-16#Text> (дата звернення: 10.09.2024).

О. О. Євдокімова,
завідувач кафедри соціології та психології,
доктор психологічних наук, професор
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ТРАНСГРЕСІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ЧАСІВ ВІЙНИ

Війна являє собою неосягнений стан суспільства, окремої людини; суперскладний процес, що розгортається на фізичному, онтологічному, метафізичному, екзистенційному рівнях. Це смерть і життя, травма, ненависть і покаєння. Це Бог, що наново відкривається чи безкінечно віддаляється. Війна – це все можливе в людині, від краю до краю. І проєкції цього антропосплеску на площину соціальності – колективного психічного, соціальних практик, державу, злочинність, культуру, в тому числі й право є вельми варіативними, нелінійними, багатовимірними за якістю, інтенсивністю, часами і просторами [1, с. 5]. Ю. Орлов зазначає, що мало що було б таким хибним, як вважати, що можливо здійснити повне й вичерпне наукове дослідження кримінологічних чи кримінальноправових чи будь-яких інших гуманітарних аспектів війни [1, с. 5]. Тож кожен, хто з того чи іншого боку, в тій чи іншій предметній площині підступається до теми війни приречений на неповноту сприйняття, фіксації, опису, формування пояснювальних і прогностичних конструкцій [1, с. 4]. Складність та неоднозначність людських проявів на війні, пов'язаних з життям і смертю, українці спостерігають практично щодня. Відеокадри, що зафіксували знущання над військовополоненими, розстріли незброєних людей, катування розривають не тільки соціальні мережі, але й серця і душі усіх українців. Люди, які пережили втрати побратимів, криваві наслідки бомбувань, полон тощо – вже ніколи не зможуть сприймати цей світ як раніше. Війна кардинальним чином змінює уявлення про допустиме і недопустиме на війні, своєрідно і потужно впливає на сприйняття злочину і покарання.

Наукові розвідки, присвячені відхиленням у поведінці військовослужбовців в умовах війни, значно відрізняються від вивчення подібної проблематики за мирних часів.

Адже екстремальні екзистенційні випробування кардинальним чином змінюють ставлення людини до подій, що відбуваються, і трансформують систему її цінностей. Переважна більшість досліджень з цієї проблематики належить зарубіжним авторам, що вивчали вплив бойових подій на розвиток та протікання посттравматичного стресового розладу у ветеранів в'єтнамської або афганської війн.

Символічно, що англomовне словосполучення, яким означають бойовий вплив *combat exposure* має ще один варіант перекладу – бойове опромінення, як от в роботі групи авторів *Associations among personality, combat exposure and wartime atrocities* [7], що, безумовно, влучно відзеркалює специфіку психологічного впливу травмуючих подій на свідомість і підсвідомість людини.

Для пояснення особливостей поведінки людини на війні науковці апелюють до понять моральної травми, моральної шкоди, трансгресії [7] тощо. Синдром моральної травми (*moral injury*) було запропоновано для опису сукупності сором'язливості та розладів провини, які відчувають деякі ветерани війни після вчинення певних дій (наприклад, убивства) або бездіяльності (наприклад, нездатність запобігти звірствам; Litz та ін. [8]). Науковці припустили, що синдром моральної травми складається із симптомів посттравматичного стресового розладу, таких як нав'язливі спогади, емоційне заціпеніння та уникнення, разом із побічними ефектами, такими як самотравмування, деморалізація та самоушкодження [8].

Вважається, що моральна травма (або шкода) є наслідком надзвичайно тривожних насильницьких подій під час війни, таких як вбивство цивільних осіб або нездатність запобігти звірствам [2]. Центральним у роботах, присвячених девіаціям ветеранів війни можна вважати поняття трансгресії. Litz та його колеги [8] запропонували таке попереднє визначення морально шкідливого досвіду (або трансгресивних дій): «вчинення, нездатність запобігти, свідчення або дізнання про дії, які глибоко порушують моральні переконання та очікування» [8, с. 700]. У визначенні Drescher та його колег [3] підкреслюється, що трансгресивні дії є «нелюдськими, жорстокими, розбещеними або насильницькими, що спричиняють біль, страждання або смерть інших» [3, с. 9]. Подібно до травматичних

подій, як визначено в критеріях ПТСР, трансгресивні дії можуть бути безпосередньо пережитими, людина може стати їх свідком або про них дізнатися.

Незалежно від того, чи обмежуються трансгресивні дії діями, які порушують правила ведення бойових дій, ці правила можна використовувати для уточнення визначення трансгресивних дій, оскільки вони визначають, коли, як і чому може застосовуватися сила в бою. Farnsworth та Drescher з колегами використовують термін трансгресивний акт, щоб ідентифікувати та описати досвід, який включає порушення – або трансгресію – прийнятих меж поведінки [4].

Задля аналізу даних про поширеність трансгресивних дій мають бути врахованими як дії, що підпадають під правила ведення бойових дій (наприклад, вбивство ворожого комбатанту), так і поза ними (наприклад, вчинення звірств). S. Frankfurt та P. Frazier наводять огляд наявних даних щодо поширеності участі в правопорушеннях або схильності до них серед військовослужбовців США в різних війнах. Авторки зазначають, що найновіші когорти ветеранів з операції «Іракська свобода» (OIF) в Іраку та операції «Enduring Freedom» (OEF) в Афганістані загалом мають високий ризик бути залученими до правопорушень або стати жертвою таких дій [5]. Ймовірно, цей ризик був підвищеним, оскільки бої велися проти повстанських сил, які використовували партизанську тактику у містах/наближених районах [4]. У вибірках бойової піхоти приблизно 40–50% солдатів OIF і 65% морських піхотинців OIF повідомляли про вбивства противника в бою [10].

Крім того, 12–15% військовослужбовців бойової піхоти OIF і 28% військовослужбовців морської піхоти OIF повідомили про вбивства некомбатантів [10]. Опитування населення, проведене корпорацією Rand Corporation серед усіх наявних ветеранів OIF і OEF (включаючи активну службу та персонал резерву/національної гвардії, Корпусу морської піхоти, флоту та повітряних сил), виявило, що 9,5% повідомили про участь у рукопашних боях, 5% повідомили, що безпосередньо відповідальні за загибель мирних жителів, а 5% повідомили, що були свідками жорстокості по відношенню до мирних жителів [10].

Ветерани В'єтнаму, подібно до ветеранів OIF/OEF, також мають певний досвід протиправних дій. Популяційні оцінки

трансгресивних дій були отримані з репрезентативного національного дослідження реадаптації ветеранів В'єтнаму [9]. Приблизно 41% чоловіків-ветеранів бойових дій у В'єтнамі зауважили, що вони вбили ворожого бійця, а 18% цих ветеранів описали, що інколи чи часто потрапляли в ситуації, коли вони вбивали ворожого комбатанта; 13% повідомили, що вони брали участь у ситуації, коли жінка, дитина чи літня людина були поранені або вбиті; і 7% повідомили, що вони особисто відповідалі за смерть в'єтнамського цивільного. Повторний аналіз даних NVVRS виявив, що 16% чоловіків-ветеранів бойових дій у В'єтнамі повідомили про участь у звірствах, а 35% повідомили, що були свідками звірств.

Дослідження, проведені на сьогоднішній день, показали, що бойовий вплив та тривалість перебування на передовій достовірно збільшують ризик порушення правил, які підпадають під правила ведення бойових дій. Наприклад, як серед ветеранів OIF, так і серед ветеранів В'єтнаму більша бойова експозиція значною мірою корелювала з вбивством під час бою [10]. Окрім того, у Керівництві армії США з контролю за бойовим і оперативним стресом для лідерів і солдатів (посібник COSC) зазначено, що «стресова поведінка, пов'язана з неправильною поведінкою» (наприклад, порушення правил ведення бойових дій) може бути реакцією на екстремальний бойовий і оперативний стрес, і що навіть високопідготовлені підрозділи можуть піддаватися більшому ризику *неправильної поведінки*, викликаній стресом після важкого бою, наприклад, вдаючись до «незаконної помсти, коли член підрозділу загинув у бою» [11, с. 1–4].

Дослідники зазначають, що більш тривале перебування на передовій серед ветеранів В'єтнаму корелювало з участю в жорстоких злочинах [10] і завданням шкоди цивільному населенню [6]. Управління генерального хірурга США виявило, що солдати OIF/OEF і морські піхотинці, які зазнали важких бойових дій і зазнали втрат у своєму підрозділі або мали тіла мертвих, значно частіше повідомляли про неетичну поведінку щодо некомбатантів [11]. У царині вітчизняної психологічної науки феномени трансгресії та моральної шкоди ще очікують свого емпіричного вивчення.

Список використаних джерел

1. Орлов Ю. В. Злочинність і протидія їй в умовах війни: кримінально-правовий та кримінологічний виміри : монографія. Кримінол. асоц. України. Харків : Право, 2023. 252 с. ISBN 978-966-998-563-7 <https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/18524>
2. Dennis, Paul A., Nora M. Dennis, Elizabeth E. Van Voorhees, Patrick S. Calhoun, Michelle F. Dennis, and Jean C. Beckham. «Moral Transgression during the Vietnam War: a Path Analysis of the Psychological Impact of Veterans' Involvement in Wartime Atrocities.» *Anxiety, Stress, Coping* 30, no. 2 (2016): 188–201. doi:10.1080/10615806.2016.1230669
3. Drescher, K., Foy, D., Kelly, C., Leshner, A., Schutz, K., & Litz, B. An exploration of the viability and usefulness of the construct of moral injury in war veterans. *Traumatology*, 17, 2011. 8–13. <http://dx.doi.org/10.1177/1534765610395615>
4. Farnsworth, J., Drescher, K., Nieuwsma, J., Walser, R., & Currier, J. The role of moral emotions in military trauma: Implications for the study and treatment of moral injury. *Review of General Psychology*, 2014, 18, 249–262. <http://dx.doi.org/10.1037/gpr0000018>
5. Frankfurt, S., & Frazier, P. A Review of Research on Moral Injury in Combat Veterans. *Military Psychology*. 28(5), 318–330. <http://dx.doi.org/10.1037/mil0000132>
6. Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*, 351, 13–22. <http://dx.doi.org/10.1056/NEJMoa040603>
7. Holowka, D. W., Wolf, E. J., Marx, B. P., Foley, K. M., Kaloupek, D. G., & Keane, T. M. (2012). Associations among personality, combat exposure and wartime atrocities. *Psychology of Violence*, 2, 260–272. <http://dx.doi.org/10.1037/a0026903>
8. Litz, B. T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W. P., Silva, C., & Maguen, S. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29, 2009. 695–706. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr>
9. Maguen, S., Metzler, T. J., Litz, B. T., Seal, K. H., Knight, S. J., & Marmar, C. R. (2009). The impact of killing in war on mental health symptoms and related functioning. *Journal of Traumatic Stress*, 22, 435– 443. <http://dx.doi.org/10.1002/jts.20451>
10. Schell, T., & Marshal, G. Survey of individuals previously deployed for OEF/OIF. In T. Tanielian and L. H. Jaycox (Eds), *Invisible wounds of war: Psychological and cognitive injuries, their consequences, and services to assist recovery*. 2008. pp. 87–117. https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/monographs/2008/RAND_MG720.pdf
11. U.S. Department of the Army. *Combat and operational stress control manual for leaders and soldiers*. 2009 (FM 6 –22.5). Washington, DC: Author

Т. В. Єнакієва,
психолог
(Національна гвардія України)

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ

Ситуація в Україні, що склалася в останні роки, зумовлює підвищений інтерес до психічного здоров'я. Соціальні, політичні, економічні зміни в країні негативно впливають на психічний стан людей. Негативні психологічні наслідки має політико-правова ситуація на сході України. Одним з наслідків впливу стрес-факторів збройного конфлікту є посттравматичний стресовий розлад. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це хронічне порушення психічного стану, що може розвинути після травматичної події. Близько 8% чоловіків і 20% жінок, що пережили травматичну подію мають ПТСР [1]. В клінічному довіднику МКХ – 10 зазначається, що ПТСР виникає як відстрочена реакція на стресову подію або ситуацію (короткочасну або тривалу, яка має суб'єктивний характер погрози або катастрофи, які можуть викликати загальний дистрес майже у кожній людині. Особливо ПТСР стосується людей, які пережили бойові дії, жертви насилля, ветерани війни. Згідно з даними досліджень, що проведені закордонними науковцями, найбільш схильними до появи ПТСР (від 3% до 5%) є ветерани, які брали участь у військових конфліктах, а також постраждали від природних надзвичайних ситуацій або від кримінального насильства [2]. Через постійне почуття тривоги, переживання, думки про травматичну подію обтяжують життя людини і можливі такі негативні наслідки як алкоголізація, депресія, наркотизація, соціальна і професійна дезінтеграція. Вплив ПТСР на якість життя стає суттєвим. Наслідки психотравми можуть розтягуватися на невизначено довгий період. У ряді випадків є ризик появи захворювання, яке визначається як хронічна зміна особистості після переживання катастрофи [3]. Саме тому адекватне втручання фахівця є надзвичайно важливим.

Згідно з сучасним міжнародним протоколом основним рекомендованим лікуванням ПТСР є 2 травмофокусовані методи психотерапії – когнітивно-поведінкова терапія та EMDR (метод десенсебілізації та репроцесуалізації травми рухом очей).

Саме ці методи вважаються найбільш продуктивними в роботі з ПТСР.

У чому ж секрет ефективності КПТ? КПТ- модель терапії впливає з моделі розуміння виникнення тривоги. Емпірично доведено, що дієвість КПТ базується на тому, що її модель орієнтована на сучасні наукові підходи щодо вивчення механізмів страху, тривоги.

Класичний принцип в КПТ свідчить що людина реагує не стільки на реальність як на її інтерпретацію. І безпечна дійсність інтерпретується загрозовою. Хибне сприйняття дійсності призводить до постійного відчуття тривоги і страху. Метод допомагає з'ясувати і змінити своє відношення до пережитої травми, впоратись з такими відчуттями, як страх, озлобленість, відчуття провини, зрозуміти, що травматичний досвід ніяк не залежить від самого постраждалого. Такий курс зазвичай триває до 3 місяців і становить приблизно 12 щотижневих сесій тривалістю кожного сеансу 60 хв.

Суть роботи полягає у звільненні від тривоги за допомогою методичної праці, спрямованої на корекцію неадекватних когнітивних інтерпретацій (класичним когнітивним технікам КПТ), розриву зв'язку між умовним стимулом та тривогою шляхом сприйняття процесу габітуації – «звикання» і згасання тривоги при тривалій конфронтації зі стимулом. Важливим є не просто досягнення «раціонального» розуміння безпечності певних стимулів чи ситуацій, а поведінкове закріплення цього знання, досягнення відчуття безпеки на рівні «глибокої переконаності». Заключна фаза орієнтована на розвиток навичок самодопомоги.

Без сумнівів, КПТ сьогодні має велику доказову емпіричну базу. КПТ завжди індивідуалізована. Важливо зазначити, що КПТ є абсолютно безпечним. КПТ є провідним інноваційним науково – обґрунтованим підходом психотерапевтичної допомоги людям з ПТСР.

Список використаних джерел

1. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад. URL: moz.gov.ua (дата звернення 12.05.2021).
2. Проблеми екстремальної та кризової психології / за ред.: Л. О. Перелігін. Харків, 2015. 488 с.
3. Сулятицький І. Психолого-колекційний практикум травм війни : навч. посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 396 с.

І. В. Жукова,
директор,
кандидат наук з державного управління, доцент,
лауреат премії Президента України для молодих вчених,
лауреат премії Верховної Ради України молодим ученим
(Видавнича група «Наукові перспективи»)

РОЗРОБКА ТА СТВОРЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ РЕФОРМУВАННЯ Й СТАНДАРТИЗАЦІЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

На сьогодні, вбачається за доцільне пропонувати розробку та створення Концепції реформування та стандартизації загальної середньої освіти в Україні.

Основами останньої, на мій погляд, повинні стати підходи до підвищення ефективності галузі, засновані на кваліфікації науково-педагогічних працівників, використанні інформаційно-комунікаційних технологій у галузі та автоматизації процесів навчання. Даний нормативно-правовий документ доцільно визначити у якості опорного регуляторного орієнтира європейської трансформації сфери загальної середньої освіти, а принципами (підходами) до реалізації таких задекларувати людиноцентризм та орієнтацію на індивідуалізацію особистості, розвиток її умінь, знань, навичок та якостей.

Зі стратегічним спрямуванням нормативно-правового адміністрування сфери загальної середньої освіти в Україні, водночас, пов'язана, взагалі, відсутність чинного акту регуляції галузі. Наразі, розвиткове спрямування та координація вітчизняної сфери загальної середньої освіти опосередковується Проектом Національної стратегії освіти і науки до 2030 року та Проектом Стратегії «Загальна середня освіта» до 2030 р., що доповнює першу [1].

Метою розробки та впровадження зазначених нормативно-правових актів є, якраз-таки, стратегічна непропрацьованість сфери нормативно-правового адміністрування загальної середньої освіти. Враховуючи, знову-таки, тісну інтеграцію

¹ Університетське слово. Робота над проектом Національної стратегії освіти і науки до 2030 року. Офіційний веб-портал «Університетське слово». 2023. URL: <https://us.bdpu.org.ua/roboata-nad-proiektom-natsionalnoi-stratehii-osvity-i-nauky-do-2030-roku.html>

та зближення із цінностями ЄС у сфері освітньо-наукового простору, затребуваності набувають саме елементи впровадження інклюзивних, соціально спрямованих підходів (стандартів) до регулювання галузі [2].

Вищезазначені проекти нормативно-правових актів є потрібними для нормативно-правового адміністрування сфери загальної середньої освіти в Україні. Останні, однак, не враховують деяких процедурних елементів загальної середньої освіти як сфери, що потребує спрямування та координації.

Доповнити потенційну Стратегію «Загальна середня освіта» до 2030 р. пропоную, також, Стратегією інноваційного розвитку сфери загальної середньої освіти в Україні до 2030 р.

Такий документ повинен виступати органічним доповненням до запропонованої вище Концепції реформування та стандартизації загальної середньої освіти в Україні, акцентуючи увагу на можливостях системної та послідовної синхронізації складових елементів процесу.

У Стратегії інноваційного розвитку сфери загальної середньої освіти в Україні до 2030 р. повинні бути визначені та проаналізовані ключові орієнтири ідеологічного, нормативного та матеріально-технічного наближення вітчизняної галузі загальної середньої освіти із європейською.

Також, підлягає науковому позиціонуванню проблема поєднаного здобуття загальної середньої освіти в Україні та закордоном (як виклик для вітчизняного освітнього середовища внаслідок повномасштабної російської військової агресії).

Достатнім рівнем процедурної та академічної доцільності також, на моє переконання, повинен бути наділений аспект забезпечення національної консолідації серед здобувачів загальної середньої освіти в Україні в умовах глобальних викликів.

Список використаних джерел

1. Університетське слово. Робота над проектом Національної стратегії освіти і науки до 2030 року. Офіційний вебпортал «Університетське слово». 2023. URL: <https://us.bdpu.org.ua/robota-nad-proiektom-natsionalnoi-stratehii-osvity-i-nauky-do-2030-roku.html>

2. Університетське слово. Робота над проектом Національної стратегії освіти і науки до 2030 року. Офіційний веб-портал «Університетське слово». 2023. URL: <https://us.bdpu.org.ua/robota-nad-proiektom-natsionalnoi-stratehii-osvity-i-nauky-do-2030-roku.html>

Б. С. Калитяк,
студентка 2 курсу ІУПБ спеціальності 053 «Психологія»
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ГЕНДЕРНІ БАР'ЄРИ, З ЯКИМИ ЗІШТОВХУЮТЬСЯ ЖІНКИ-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦІ, ЗУМОВЛЕНІ ПСИХОЛОГІЄЮ ДИСКРИМІНАЦІЇ

Сьогодні питання гендерних бар'єрів з якими зіштовхуються військовослужбовиці як ніколи стало актуальним. Адже, саме після початку повномаштабного вторгнення жінок почали нарешті помічати, звісно на це вплинуло збільшення їхньої кількості у війську. І тільки після цього стали видимими проблеми, про які ніхто не говорив, але вони завжди були.

Нині в Збройних силах України налічується близько 65 тисяч жінок, що на 30% більше, ніж до війни. За даними Міністерства оборони, приблизно 45 тисяч є військовослужбовцями, а решта займають цивільні посади. На бойових позиціях – трохи більше 4 тисяч[2]. Незважаючи на значне поширення фемінізму та концепції рівних прав, залишається ще багато проблем з якими зіштовхуються щоденно жінки у війську.

Соціологиня Ганна Гриценко в дослідженні для «Гендеру в деталях» у жовтні 2019 року проаналізувала становище жінок в армії пострадянської України. За даними експертки Наталії Дубчак, на які спиралася Гриценко, жінки служили в Збройних силах України з 1991 року, але зазвичай це були дружини, доньки й інші родички військових. А проте кількість військовослужбовиць щороку зростала, зокрема серед офіцерського складу. Наприклад, якщо 2001 року жінки-офіцерки становили 0,7% від усього офіцерського складу, то 2006 року це було вже 2,25%. Як одразу вказувала експертка, це було пов'язано з тим, що чоловіки не хотіли йти на малооплачувані посади [1].

Серед військових посад є певне неформальне розділення на «жіночі» та «чоловічі». За якими ми можемо спостерігати певну тенденцію: «жіночі» посади – це переважно посади в штабі, пов'язані з медичною сферою чи навіть з куховарством, а «чоловічі» – це снайпери, розвідники, піхота та інші. Таке уявлення сформувалося на основі твердження про те,

що жінка слабкі та є берегинями, а не мисливицями. Хоча відомо багато випадків, коли бойчинь записували, як кухарок, а вони були снайперами, це відбувалося до скасування закону про 450 заборонених професій для жінок [3]. І це мало негативні наслідки, як-от: не присвоєння таким військовим звання героя України, значно менші зарплати та неповні виплати після смерті військової.

Загалом психологія дискримінації не є поширеним поняттям, особливо у вітчизняній психології, хоча цей термін поступово набирає більшого вжитку. У це поняття включається дослідження механізмів дискримінації на різних рівнях. Охоплює не тільки сексизм, а й расизм, гомофобію та ін. Через стереотипи та певні уявлення складається негативний образ представників дискримінованих груп, що призводить до зневаги, агресії та обмежень. Яскравим прикладом є ситуації, коли жінки-військові виставляють відео розважального чи інформаційного характеру, але в будь-якому випадку зіштовхуються з гейтом, нерозумінням, агресією та насмішками в коментарях, в той час коли чоловіки військові з такими самими контентом отримують підтримку та позитив.

Дивно, що питання про незручну військову форму до цього року фактично не порушували. Якщо чоловіча форма, зокрема польова, з 2015 року постійно змінювалася й удосконалювалася, то для жінок 2019 року змінили тільки парадну форму, уніфікувавши її з новими стандартами парадної форми ЗСУ. Про критичну ситуацію із засоби особистої гігієни при менструації можна навіть не згадувати. Це побічно теж може свідчити, що жінок у ЗСУ не розглядали як повноцінні бойові одиниці, для яких зручна форма – запорука успішної служби [1].

В перші місяці війни мали місце випадки переведення жінок-військовослужбовців в інші військові частини, де проходження служби було пов'язане з меншими ризиками для життя і здоров'я. Також була певна низка звернень, які надходили як від чоловіків, так і від жінок-військовослужбовців і працівників ЗС України щодо окремих рішень керівництва військових частин про тимчасове усунення жінок від виконання завдань за призначенням чи виконання посадових обов'язків на території військових частин у лютому-березні 2022 року [4, с. 73]. Що є знову свідченням про сприймання жінки як слабкої

та, що її потрібно оберігати. Хоча були зафіксовані випадки на-
впаки не жаління, а відвертої неповаги та агресії із сторони ко-
мандира щодо військової.

Кар'єрне зростання у військовій професії для жінок є склад-
ним, як в будь-якій іншій галузі. Через наявність такого понят-
тя як «скляна стеля». В його основі лежить концепція, що жін-
ка на своєму шляху до успіху в кар'єрі зіштовхується з більшою
кількістю перепон ніж чоловік і має менше шансів отримати
визнання. Загалом основними перепонами може слугувати
упередження. Наприклад, що жінки занадто підвладні своїм
емоціям і саме тому не можуть приймати об'єктивні рішення, як
наслідок вони є поганими керівниками. Або їх можуть просто
не вважати здатними до керівництва від природи. Часто на-
явність чи відсутність дітей є також значним фактором. Якщо
вона має їх – буде відпрошуватися з роботи, не є достатньо мо-
більною, адже маєш піклуватися про дітей. Оскільки за стере-
отипним, догляд за дітьми – це жіноча справа, а чоловік може
тільки допомагати. У ситуаціях коли не має дітей, можуть та-
кож відмовити, адже є потенційна можливість, що вона їх за-
хоче і піде у декрет. Проблемою може бути ще й сприймання
жінки не, як людини чи працівниці, а у ролі майбутньої матері.
Це провокує надлишкову обережність, що також заважає
кар'єрі жінки.

В історії України у нас лише три жінки-генералки. У 2018
році першою україankoю, яка отримала звання генерал-майора
медичної служби, стала начальник Військово-медичного
управління СБУ Людмила Шугалей. У 2020 році Володимир
Зеленський присвоїв звання генерал-майора працівниці СБУ
Юлії Лапутиній, а 2021-го в ЗСУ з'явилася перша жінка бри-
гадна генералка – командувачка Медичних сил Збройних Сил
України Тетяна Остащенко[1].

На жаль, ще однією перепорою для жінки у війську є га-
расмент та сексуальне насильство, про яке рідко говорять
на пряму. Причинами такого є сором, небажання ментально
проживати цей досвід знову і знову, страх чи навіть погрози,
важкість доведення злочину. Часто є випадки коли з доказів
є лише свідчення постраждалої, бо інших свідків немає, а озна-
ки насильства були не зафіксовані.

Отже, жінки військові на своєму шляху зустрічають неімовірну велику кількість перепон та проблем, які зумовлені гендерними стереотипами. Ними є суспільне засудження, неприйняття, знецінення, неможливість мати гідні та відповідні умови та багато інших. На жаль, ці жінки ведуть не одну війну, яку мають виграти.

Список використаних джерел

1. Жінки на війні. Проблеми бійчинь ЗСУ після повномасштабного вторгнення. Гендер в деталях : вебсайт. URL: <https://genderindetail.org.ua/season-topic/dosvidy-viyny/zhinky-na-viyni-problemy-biychyn-zsu.html> (дата звернення: 25.09.2024).

2. Сексизм і домагання: жінки-захисниці розповіли про труднощі, з якими стикаються у ЗСУ. Уніан : вебсайт. URL: <https://www.unian.ua/society/seksizm-i-domagannya-zhinki-zahisnici-rozpovili-pro-trudnoshchi-z-yakimi-stikayutsya-u-zsu-12569118.html> (дата звернення: 25.09.2024).

3. Жінка у війську: труднощі та поступ. 50vidsotkiv.org.ua : вебсайт. URL: <https://50vidsotkiv.org.ua/zhinka-u-vijsku-trudnoshhi-ta-postup/> (дата звернення: 25.09.2024).

4. Кримець Л. В., Саєнко О. Г., Телелим І. В. Соціально-психологічні аспекти протидії гендерної дискримінації у Збройних силах України під час війни. *Вісник Національного університету оборони України* : збірник наук. праць. Вип. № 4 (68), 2022. 70–79 с.

Н. М. Калька,
старший викладач кафедри практичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ),*

О. Матвіїшин,
магістр I курсу спеціальності 053 «Психологія»
Інституту управління, психології та безпеки
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ОПТИМІЗМУ ОСОБИСТОСТІ У ЧАС ВІЙНИ

Оптимізм – це багатогранне психологічне явище, яке відіграє значну роль у нашому житті. Він не лише впливає на наше сприйняття світу, а й формує нашу поведінку та взаємодію з оточенням. Численні наукові дослідження доводять вплив як біологічних (Л. Тайгер), так і соціальних та особистісних факторів на виникнення оптимізму М. Шеєр, Ц. Карвер, М. Селігман, Р. Шнайдер) [1].

Дослідник оптимізму М. Селігман вважає, що завчена безпорадність є основою для розуміння оптимізму чи песимізму [2].

К. Роджерс наголошує на важливість безумовного позитивного прийняття, самоактуалізації та довіри до власних відчуттів для розвитку здорової особистості, що включає і оптимістичний світогляд [3].

Якщо розглядати оптимізм під час війни то можна зазначити, що він стає більш динамічним і може змінюватися залежно від ситуації. Наприклад, після успішної військової операції оптимізм може зростати, а під час втрат – знижуватися.

Оптимізм часто є спільним для групи людей, які переживають подібні труднощі. Він об'єднує людей, допомагає їм зберегти віру в майбутнє і підтримувати один одного. Оптимізм допомагає людям справлятися зі стресом, тривогою та іншими негативними емоціями, які неминуче виникають під час війни. Він є своєрідним захисним механізмом, який дозволяє людям продовжувати жити і працювати в складних умовах.

Оптимізм є потужним мотиватором до дії. Він допомагає людям вірити в те, що їхні зусилля не будуть марними і що перемога можлива

Одним з ключових компонентів оптимізму є психологічний комфорт, який виявляється в домінуючому настрої індивіда. Позитивні емоції, такі як радість, задоволення та спокій, створюють фундамент для оптимістичного світогляду. Позитивне мислення, тобто схильність фокусуватися на хороших аспектах життя та інтерпретувати події у сприятливо-му світлі, також відіграє важливу роль. Важливим елементом психологічного комфорту є гумор, який дозволяє нам бачити смішне в різних життєвих ситуаціях і таким чином зменшувати негативний вплив стресу.

Активність є ще одним важливим аспектом оптимізму. Люди, які ведуть активний спосіб життя, як правило, більш оптимістичні. Цей зв'язок пояснюється тим, що активність сприяє відчуттю контролю над своїм життям і досягненню поставлених цілей. Крім того, активні люди зазвичай мають більш широкий круг спілкування, що також позитивно впливає на їхній емоційний стан. Важливим поняттям у контексті активності є локус контролю. Люди з внутрішнім локусом контролю вважають, що вони самі є творцями свого життя, що сприяє розвитку оптимізму.

Самооцінка є важливою складовою оптимізму. Люди з високою самооцінкою вірять у свої сили та можливості, що дозволяє їм долати труднощі і досягати успіху. Позитивний образ себе допомагає людям зберігати спокій і впевненість навіть у складних ситуаціях.

Психологічне благополуччя відіграє важливу роль в оптимістичній спрямованості особистості і включає в себе як гедонічні аспекти (задоволення, щастя), так і евдемонічні (сенсація життя, самореалізація). Обидва ці аспекти тісно пов'язані з оптимізмом.

Психологічний комфорт, активність, самооцінка та психологічне благополуччя – це лише деякі з ключових компонентів, які сприяють розвитку оптимізму. Розуміння цих компонентів дозволяє нам не тільки глибше пізнати себе, але й розробити ефективні стратегії для підвищення рівня оптимізму в нашому житті.

Список використаних джерел

1. Корж Т. І. Теоретичні аспекти вивчення оптимізму особистості. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2012/NiO_6_2012/2/Korz.htm
2. Seligman Martin E. P. (1992). Helplessness: on depression, development, and death. New York : W. H. Freeman.
3. Осика О. Клієнт-центрована терапія К. Роджерса у психокорекційній роботі зі студентами. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць (28). 2019. С. 407–419.

Н. М. Калька,
старший викладач кафедри практичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕКЗИСТЕНЦІЇ ЖИТТЯ ТА ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ СТУДЕНТІВ: ЯКІСНИЙ АНАЛІЗ ВІЛЬНИХ АСОЦІАЦІЙ

Дослідження особливостей екзистенції життя та екзистенційних переживань здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності у час війни, адже гостро та глибоко заставляє особистість усвідомлювати неминучість смерті та плинність життя.

Для психологічного аналізу розуміння особливостей екзистенційних переживань запропоновано здобувачам вищої освіти написати 5 слів-асоціацій до слова «життя» та «смерть» як категорій, що окреслюють існування людини.

Психологічна суть асоціацій полягає у психічній здатності мозку створювати зв'язки між різними елементами сприйняття і думок і у такий спосіб занурюватися у несвідомі процеси індивіда та досліджувати його внутрішній світ і переживання.

Саме вільні асоціації, що досліджувалися фрейдистами, зокрема З. Фройдом та К. Юнгом, дають можливість виражати через мовлення і письмо зміст свідомості «без цензури» і відкривають доступ до несвідомого. Змістом вільних асоціацій є минуле і майбутнє, думки і почуття, фантазії і сни [1, с. 58].

У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти закладів із специфічними умовами навчання (Львівський державний університет внутрішніх справ, Одеський державний університет внутрішніх справ, Національна академія внутрішніх справ). Усі досліджувані навчаються на I-V курсах вищезгаданих закладів за спеціальностями «Право» та «Психологія», загальна кількість досліджуваних – 376 осіб.

За результатами якісного аналізу отриманих відповідей зазначимо, що більшість студентів сприймають життя через призму емоцій та емоційних переживань (позитивних чи негативних залежно від контексту життєвих подій). Найчастіше

у відповідях присутні наступні слова: «щастя», «сміх», «насолада», «задоволення», «кайф», «кохання», «природа», «весна», «краса», «страх», «музика», «зелений», «жовтий», «сум», «сльози», «відчай», «море», «спокій», «тепло», «емоції», «переживання». Тому можна твердити, що в у них сприймання життя контекстуально зосереджено на різноманітних емоційних переживаннях, але здебільшого на радості, задоволення та спокої.

Внутрішній стан досліджуваних, у яких присутня домінуюча триада емоцій та почуттів («радість», «кохання» та «щастя») свідчить про любов до життя, усвідомлення його цінності та бажання насолоджуватися ним.

Чимала кількість респондентів також асоціюють життя, фокусуючись на соціальній сфері, тому у їхніх асоціаціях доволі часто зустрічаються слова «мама», «батьки», «дім», «друзі», «дружба», «близькі», «родина», «люди», «дівчина», «соціум», «відносини», «досвід», «університет», «діти», «спілкуватися». Саме соціальний зріз життя молодой особи дає їй максимальне переживання сенсу через призму стосунків на різних рівнях від сімейних до міжособистісних.

Сім'я є первинним соціумом, який формує у дитини базові цінності та моделі поведінки. У студентському віці ці зв'язки залишаються важливими, оскільки сім'я є джерелом підтримки та емоційної стабільності. Асоціації з друзями та спілкуванням, соціумом відображають потребу людини у належності до групи, самовираженні та розвитку соціальних навичок. У студентському віці друзі часто стають другою родиною, надаючи підтримку, розуміння та спільні інтереси.

Асоціації з коханими особами є закономірними для цього вікового етапу студентства і вказують на актуальну спрямованість молодих людей на пошук кохання та створення сім'ї, що є важливим у їхньому житті.

Асоціації з університетом, досвідом та навчанням свідчать про прагнення до саморозвитку, отримання нових знань та навичок, оскільки період студентства є часом час активного пізнання світу та формування професійних планів.

Асоціації з дітьми та майбутнім вказують на перспективне бачення свого життя, бажання створити сім'ю та реалізувати себе як особистість і демонструють бажання наповнити свої життя важливими цінностями.

Велику увагу серед сукупності різноманітних слів-асоціацій займають слова пов'язані з мотиваційною сферою особистості, а саме «можливість», «досягнення», «мрії», «бажання», «успіх», «мета», «відкриття», «потреби», «стимул», «кар'єра», «перемоги», «поразки», «гора». Цей асоціативний перелік зосереджений на орієнтації у майбутнє молодої людини («можливість», «досягнення», «мрії», можливість», «досягнення», «мрії», «кар'єра») та може вказувати на активне проектування життя та прагнення реалізації, бо саме у цьому віковому періоді юнаки активно формують свої життєві плани.

Асоціації з словами «відкриття», «стимул», «потреби» можуть пов'язуватися з бажаннями самопізнання та розвитку, що є актуальним для студентства.

Можна відстежити асоціативний зв'язок життя із конкуренцією та успіхом. Доволі часто зустрічають такі слова-асоціації, як «перемоги», «поразки», «гора», що є підтвердженням прагнення до високих результатів, досягнень та самоствердження.

Також важливими є асоціації, що стосуються творчості, діяльності та цінностей молодих людей. Так, до категорії творчість респондентами віднесено наступні слова-асоціації «цвіт», «творити», «натхнення», «розквіт», «розвиток», «весна», «ресурс», «квітка», «молодість», «пізнання», «зростання».

Сукупність таких асоціацій відображає циклічність життя та відображає загальні уявлення про життя та смерть («цвіт», «весна», «квітка», «молодість»).

Оскільки студентський вік період активного пошуку себе, розвитку та місця житті, то наявність таких асоціацій, як «ресурс», «творити», «пізнання», «зростання» є логічним і відображає внутрішню спрямованість молодої людини.

Також виокремлено особливий блок, що якраз стосується здебільшого екзистенційних переживань, пов'язаний із цінностями особистості її ставленням до життя і смерті. Цей блок містить такі типові асоціації «народження», «моменти», «шлях», «дорога», «існування», «дійсність», «реальність», «повітря», «дихання», «буття», «вибір», «виклик», «сенс», «добро», «віра», «надія», «мир», «здоров'я», «воля», «сонце», «час», «дар», «смерть», «гідність», «біль», «світло», «Бог», «гроші», «любов», «цінність», «свобода», «гармонія», «незалежність».

Помітно, що серед переліку слів-асоціацій є достатньо філософських категорій, що відображають осмисленість природи буття і сенсу життя в цілому (існування, дійсність, реальність), розуміння обмеженості та кінечності людського життя («смерть», «час», «вічність»), зосередженість на проблемі впливу і самовизначення у житті («свобода», «незалежність», «воля», «вибір») і розуміння життя як цінності («сенс», «дар», «можливість», «цінність»).

Варто також звернути увагу на етичні та релігійні категорії, а саме асоціації, які виражені словами «добро», «зло», «справедливість», «гармонія», «честь», «гідність», «Бог», «віра», «надія», які відображають моральні орієнтири студентської молоді, прагнення прожити достойне життя та духовні пошуки для розуміння його наповнення і сенсу.

Вищенаведений перелік вказує, що студенти масштабно сприймають категорію «життя»: від фізичних відчуттів (повітря, дихання) до абстрактних категорій (сенс, віра, Бог). Такий розмах свідчить про те, що для сучасної молоді поняття «життя» є багатограним і включає в себе як біологічні, так і соціальні, духовні та філософські аспекти.

Список використаних джерел

5. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

Є. В. Карпенко,
професор кафедри практичної психології
ІУПБ ЛьвДУВС,
доктор психологічних наук, доцент
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВИХ: НОВІ ВИКЛИКИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІВ

Емоційне вигорання, як комплексний психофізіологічний стан, викликаний тривалим професійним стресом, характеризується виснаженням емоційних, фізичних та когнітивних ресурсів індивіда. Цей стан призводить до деструктивних змін особистості, знижуючи її адаптаційні можливості та негативно впливаючи на ефективність професійної діяльності. Особливої актуальності набуває дослідження психологічних механізмів виникнення та подолання емоційного вигорання серед військовослужбовців, які тривалий час перебувають в умовах збройного конфлікту. Збереження морально-психологічної стійкості військових є критично важливим для забезпечення їхньої готовності до виконання бойових завдань. Тому розробка ефективних програм соціально-психологічної реабілітації, що включають комплекс заходів діагностики, консультування, корекції та психотерапії, є актуальним напрямом психологічної допомоги.

К. Маслач, детально досліджуючи симптоматику вигорання, виділила три основні блоки: фізичні, поведінкові та психологічні. **Фізичний блок** характеризується виснаженням, зниженням працездатності, соматичними скаргами (головний біль, розлади шлунково-кишкового тракту, порушення сну) та змінами у фізичній активності. **Поведінковий блок** проявляється зниженням ефективності виконання професійних обов'язків, труднощами у прийнятті рішень, дистанціювання від колег та клієнтів, а також змінами у соціальній поведінці (залежності, проблеми у сім'ї). **Психологічний блок** включає в себе зниження самооцінки, мотивації, а також широкий спектр негативних емоцій (фрустрація, безпорадність, гнів, роздратування) та когнітивних порушень (песимістичні очікування, відчуття провини) [5].

Військовослужбовці постійно перебувають під впливом численних стресорів, пов'язаних зі специфікою їхньої професії. До таких стресорів належать: екстремальні умови служби, фізичне та психологічне навантаження, жорсткий режим, необхідність дотримання військової дисципліни, участь у бойових діях, а також проблеми соціальної адаптації. Поєднання цих факторів створює умови для розвитку різноманітних психологічних проблем, серед яких особливо актуальними є тривожні розлади, депресія та синдром вигорання.

Синдром вигорання, як комплексний психологічний феномен, характеризується тріадою симптомів: емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зменшенням особистих досягнень. Емоційне виснаження проявляється у відчутті емоційної спустошеності, втоми, втрати інтересу до роботи. Деперсоналізація характеризується стиранням особистісних рис, відчуттям емоційної відстороненості та (само-) дистанціювання. Зменшення особистих досягнень може зумовлюватися негативною самооцінкою, відчуттям неефективності та втратою почуття власної компетентності.

Військові, які приймали участь у бойових діях або пережили тривалі періоди підвищеної напруги, особливо схильні до розвитку синдрому вигорання. Стресові фактори військової служби можуть призводити до різних психологічних розладів, серед яких особливо поширені тривожні розлади. Тривога, своєю чергою, негативно впливає на якість життя, професійну діяльність та боєздатність військовослужбовців. Учені фіксують тісний взаємозв'язок між тривогою та синдромом вигорання. Вони часто супроводжуються порушеннями сну, головними болями та іншими соматичними симптомами. Тривога може посилювати прояви вигорання, такі як емоційне виснаження та деперсоналізація. Зрештою, тривога, емоційні проблеми та стрес на роботі негативно впливають на продуктивність праці як у цивільному, так і у військовому середовищі.

Професійні військові зазнають значного психологічного навантаження внаслідок специфіки своєї служби. Їхня робота характеризується високим рівнем стресу, зумовленого комплексом факторів, а не окремими подіями. До таких факторів належать: підвищені вимоги до фізичної та психологічної підготовки, непередбачуваний графік роботи, регулярні понаднормові завдання, обмеження особистого

часу, часті переміщення та необхідність адаптації до нових умов. Крім того, сувора дисципліна, що передбачає безумовне виконання наказів та відповідальність за будь-яке відхилення від встановлених норм, створює додатковий тиск на військовослужбовців.

У дослідженні Т. Смірної детально проаналізовано проблему емоційного вигорання серед військовослужбовців ЗСУ, в тому числі в умовах активних бойових дій. Авторка зосередилася на вивченні механізмів розвитку цього феномену, його проявів та факторів ризику. Було встановлено, що надмірний професійний стрес є одним із ключових предикторів емоційного вигорання у військових. Учена підкреслює, що індивідуальні особливості особистості, а також умови служби значно впливають на розвиток та перебіг емоційного вигорання. На основі отриманих даних авторка пропонує комплексні заходи профілактики та реабілітації, спрямовані на збереження психічного здоров'я військовослужбовців [3].

Дослідження Н. Рижкової підтверджує, що військові, особливо за умов інтенсивних бойових дій, піддаються високому ризику емоційного вигорання через значні психологічні навантаження. Авторка обґрунтувала необхідність розробки спеціальної програми психопрофілактики, яка б фокусувалася на розвитку в військовослужбовців навичок саморегуляції, особистісної стійкості та професійної готовності. Програма, заснована на індивідуальному підході, передбачає синтез світоглядних, духовно-моральних та професійних компонентів особистості, сприяючи таким чином підвищенню психологічної стійкості військових та зниженню ризику професійного вигорання [2].

Л. Арчер і М. Алагараджа досліджували фактори, що спричиняють професійне вигорання серед військовослужбовців, зокрема у ВПС США. Особливу увагу вони приділили впливу специфіки військової служби на психічне здоров'я та продуктивність військових. На основі отриманих даних розроблено концептуальну модель, яка пояснює механізми вигорання та його наслідки на індивідуальному та організаційному рівнях. Запропоновано практичні рекомендації щодо запобігання вигоранню та підвищення психологічної стійкості військовослужбовців [4].

А. Сеєді з колегами також досліджували предиктори професійного вигорання військовослужбовців. Отримані ними результати вказують на те, що позитивні емоції, стійкість та окремі сильні сторони характеру (мудрість і знання, сміливість) мають негативний кореляційний зв'язок із вигоранням. Отже, стимулювання позитивних емоцій та розвиток «сильних» сторін характеру може бути ефективним засобом профілактики професійного вигорання у військових [6].

Психологічна допомога військовослужбовцям, які зазнали емоційного вигорання, передбачає комплексний підхід, що включає індивідуальну та групову психотерапію. Групова терапія є особливо ефективною, оскільки вона дозволяє учасникам ділитися своїм досвідом, відчувати емпатію та підтримку з боку однодумців. Спільне переживання травматичних подій сприяє зниженню відчуття ізоляції та сорому, а також зміцненню почуття спільності та ідентичності. Групові вправи та дискусії допомагають учасникам розвивати навички самоспостереження, емоційної регуляції та міжособистісної комунікації [1].

Психологічна робота з військовослужбовцями передбачає індивідуальний підхід, врахування специфіки їхнього досвіду, особистісних характеристик та рівня емоційного вигорання. Важливим етапом є взаємна адаптація психолога та клієнта, що сприяє налагодженню довірчих стосунків і створенню безпечного терапевтичного середовища. Навчання технік емоційного самоконтролю, таких як дихальні вправи, медитація тощо, дозволяє військовослужбовцям розвивати навички саморегуляції емоційних станів. Катарсичний етап, що передбачає безпечне переживання травматичних подій, є необхідним для емоційного відреагування та інтеграції травматичного досвіду. Обговорення конкретних життєвих ситуацій у контексті військової служби допомагає розробити індивідуальні стратегії подолання стресу та відновлення ресурсів. Рольові ігри та проєктивні методи дозволяють апробувати нові моделі поведінки в безпечному середовищі та розвивати навички міжособистісної комунікації. Для військовослужбовців з високим рівнем емоційного вигорання особливу увагу слід приділяти навчанню ефективних стратегій управління стресом,

таких як тайм-менеджмент, встановлення здорових меж і пошуку соціальної підтримки [1].

Психологічна допомога військовослужбовцям, які страждають від професійного вигорання необхідна для підвищення їх ефективності на полі бою, самореалізації і адаптації в мирному житті, налагодження міжособистісної взаємодії тощо. Зрештою, вона є вкрай важливою для збереження їх життів, а також психічного здоров'я, як окремих людей, так і всього народу.

Список використаних джерел

1. Августюк М., Демидюк В. (2024). Основні психологічні характеристики емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія.* 2024. Вип. 17. С. 14–20.

2. Рижкова Н. Обґрунтування змісту програми психопрофілактики синдрому емоційного вигорання військовослужбовців інженерних військ Збройних Сил України. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки.* 2021. Вип. 1. С. 33–38.

3. Смірнова Т. Емоційне вигорання військовослужбовців Збройних Сил України як виклик до проблем психічного здоров'я в умовах війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки.* 2022. Вип. 1. С. 48–53.

4. Archer L., Alagaraja M.. Examining Burnout in the US Military with a Focus on US Air Force: A Review of Literature. *New Horizons in Adult Education and Human Resource Development.* 2021. Vol. 33(4). Pp. 17–32.

5. Maslach C, Jackson S, Leiter M. Maslach burnout inventory manual. Consulting Palo Alto. CA: Psychologists Press Inc, 1996. 52 p.

6. Seyedi A., Rahnejat A., Elikeae M., Khademi M., Shahed-HaghGhadam H., Taghva A. The role of resilience, positive/negative emotions, and character strengths in predicting burnout of military personnel. *EBNESINA.* 2020. Vol. 22(4). Pp. 4–13.

Г. В. Католик,
професор кафедри практичної психології
Інституту управління, психології та безпеки,
доктор психологічних наук, професорка
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ПСИХОАНАЛІЗ ЦИКЛУ СУСПІЛЬНО ЗНАЧИМИХ МИСТЕЦЬКИХ ПРОЕКТІВ О. БОРИСОВОЇ «ДНК – КОД СВОБОДИ. ІДЕНТИФІКАЦІЯ ВІЙНОЮ» 2022–2024

Обрана мистецька модель «Цикл суспільно-значимих мистецьких проєктів», присвячена проблематиці суверенних сенсів структури архетипічних компонентів української особистості, що є у даний час актуальною та має ізвічне сенсово-життєве наповнення. У різноманітті творів львівської мисткині О. Борисової постає питання переживання наявної всенародної травматичної ситуації, потрапляння кожного українця у складні життєві обставини та уможливлення вибудовування власного майбутнього через звернення до ментального архітепічного творчого досвіду (К.-Г. Юнг). І саме цей підхід є одним з основних засобів духовного та душевного наповнення нації (з урахуванням та розумінням усіх мультимодальних її структурних компонент), що опинилась в кризовій ситуації, в надскладних життєвих обставинах військових лихоліть.

У «Циклі суспільно-значимих мистецьких проєктів», зокрема:

– «ДНК – КОД Свободи» (квітень 2022, м. Відень, галерея «Produzentengalerie»),

– «Нерушима стіна» (лютий 2023, м. Глиняни, музей Ткацтва і килимарства),

– «Ідентифікація війною» (серпень 2023, м. Львів, Національний музей у Львові імені Андрея Шуптицького),

– «ДНК – КОД Свободи. Ідентифікація війною» (березень 2024, м. Луцьк, музей Сучасного українського мистецтва Корсаків),

– Нерушима стіна. Ідентифікація війною» (серпень 2024, м. Львів, Художньо-меморіальний музей Олени Кульчицької) висвітлюються різноманітні творчі підходи до вивчення

зазначеної проблематики, визначаються структурні компоненти динаміки самоідентифікації особистості та особистісної відповідальності українського сучасника від початку війни 2022 р. до сьогодні.

Авторкою встановлена сукупність факторів зміни життєдіяльності особистості у війні, у несвідомих національних кодах, що проявляються у різноманітні структур автентичної орнаментики. Це може бути угруповано у наступні векторні ідеї:

- формування особистості сучасника;
- зміни можливостей індивідуального функціонування;
- відновлення джерела життєзабезпечення;
- зміни загальної соціальної ситуації життя;
- креативний підхід до конструктивного способу взаємодії у векторі перемоги тощо.

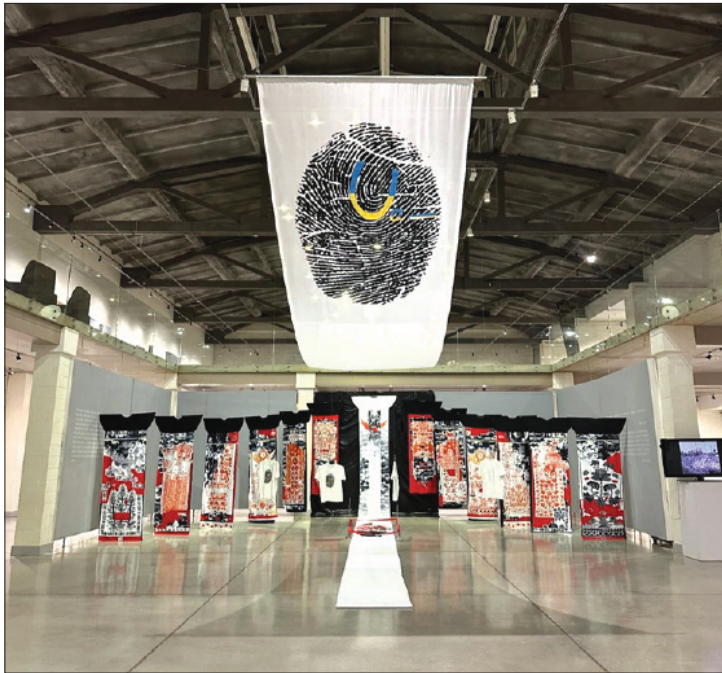


Рис. 1 Виставка О. Борисової «ДНК – КОД Свободи. Ідентифікація війною» (березень 2024, м. Луцьк, музей Сучасного українського мистецтва Корсаків).

Цикл суспільно-значимих мистецьких проектів О. Борисової створений на основі глибинного національного підґрунтя, з належною аргументованістю та логічною послідовністю. Задекларовані виставкові проектні теми взаємодоповнюють одна одну, відповідають меті сучасності та завданням суспільства й дозволяють глядачам здобути ґрунтовні творчі та особистісні смисли. Здобутки мисткині спонукали до мультимодальних дискусій у чисельних круглих столах, публікаціях, авторських екскурсіях та знаходили позитивні відгуки як у науковців різних наукових керунків, колег, так і у оглядачів.

Виставкові проекти спонукали до психоаналітичних роздумів на тему архетипів української нації [3; 4] і дали можливість звернутись до 12-ти архетипів, описаних Маргарет Марк та Керол Пірсон (на основі аналізу архетипів, запропонованих К.-Г. Юнгом) та адаптованих до умов сучасного бізнесу брендового одягу, описаних у праці «Герой та бунтар». Нагадаємо, що згідно К.-Г. Юнгу архетипами вважаються прообрази, закарбовані у глибинах нашого несвідомого, які передаються з покоління до покоління, від пращурів до нащадків та наявні у нас

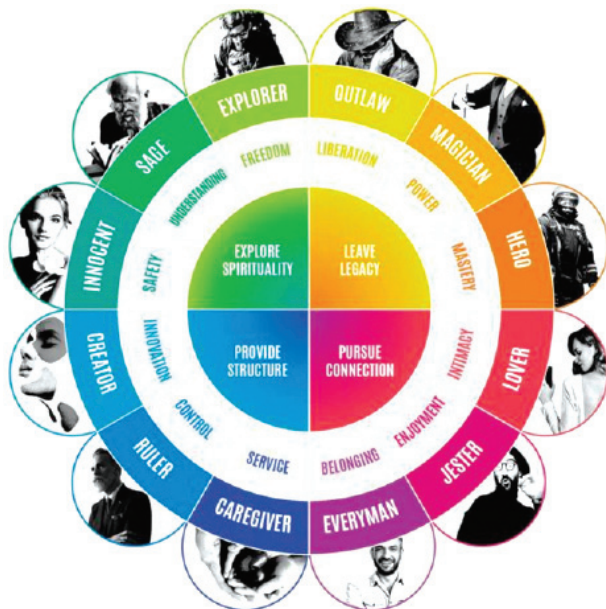


Рис. 2. Модель брендівих архетипів М. Марк та К. Пірсон

із моменту зачаття. Це одвічні життєві сценарії, які впливають на життя кожної особистості, змушуючи її неусвідомлено приймати певні рішення та робити певні вчинки [1]. Цей термін Юнг запозичив від традиції платонізму і воно відіграє головну роль у аналітичній психології. М. Марк та К. Пірсон пропонують наступну модель сучасних брендівих архетипів.

Поєднавши концепцію О. Борисової «ДНК – КОД Свободи. Ідентифікація війною» та концепцію архетипів сучасного бренду М. Марк та К. Пірсон можемо припустити, що у творах мисткині закомпоновані ізвічні архетипічні сенси. Серед представленої у її творах архаїки, яка закарбувалась, зокрема, у створених нею різноманітних варіантах солдатських нагрудників, як оберегів, заслуговують увагу щонайменше три вектори архетипів:

- перший вектор – вектор духовності (Explore Spirituality),
- другий – залишити спадщину (Leave Legacy),
- третій – забезпечити структуру (Provide Structure).

Детальніше розглянемо кожен із векторів означених архетипів.

Перший вектор – «Досліджувати духовність (Explore Spirituality)» представлений поміж іншими архетипами Мудреця та Шукача [2].

Архетип Мудрець (Sage) також відомий під іменами «Мислитель, Філософ, Вчений, Дослідник, Оракул, Цінитель, Споглядач, Ментор, Детектив» [2]. Базовою ціллю Мудреця є досягнути істину. Він прагне пізнати світ та бути ізвічним носієм мудрості та всезнаючим експертом. Він наділений високим інтелектом та має страх стати неосвіченим, помилитися в судженнях, помилитися у своїх очікуваннях. Він, радше, є уже теоретиком, а не практиком (це досвід залишився в минулому). Тому він наполегливо думає, але мало вдається до дій.

А от Архетип «Шукач (Explorer)» називають Авантюристом. Його інші імена – Антигерой, Пілігрим і Мандрівник. Він теж прагне пізнати весь світ та любить подорожі, як і Мудрець. Однак його завдання – знайти своє Я, якнайбільше реалізувати власний потенціал. На відміну від Мудреця Шукач живе на повну, творить щоразу нові звершення. Йому притаманні такі риси, як амбітність, незалежність, чесність перед собою та оточуючими. Найбільше, чого він боїться – це обмеження



Рис. 3. Воїни з передової у нагрудниках як оберегах О. Борисової перед виходом на завдання.

свободи, втрата внутрішньої гармонії, відчуття спустошеності. Його сумніви та переживання стосуються ситуацій, коли він не бачить мети та не розуміє і не приймає оточуючих.

У другому векторі – «Залишити спадщину (Leave Legacy)» розглянемо архетипи Бунтаря (Outlaw), Мага (Magician) та Героя (Hero).

Архетип Бунтар (Outlaw) – це революціонер, який завжди досягає поставленої мети та любить шокувати інших. Його вирізняє з поміж інших сила духу та здібність чинити вплив на людей. Бунтар руйнує, ламає, перебудовує те, що втратило

актуальність і більше не приносить користі. Він одержимий духом свободи та звільнення. Однак Бунтаря лякає почуття безсилля, нездатність змінити світ, відсутність результатів. Він є, говорячи сучасною термінологією, антисоціальним та може переступити закон, перейти на «темний» бік соціуму.

Архетип Маг (Magician), означається у літературі як Чарівник, Шаман, Цілитель. Він має тенденції до розуміння Всесвіту, а також прагне втілити мрії в життя. Він має талант пізнати фундаментальні закони і слідувати їм, а відповідно, віднайти вигрешне рішення. Однак Маг має також і темний бік особистості, маючи бажання часто перетворюючись на маніпулятора. Він також має власні страхи, пов'язані з тим, що його вчинки призведуть до несподіваних негативних наслідків. Однак у просторі Маг являється новатором. Від його ідей та починань віє харизмою. Також він уміє заволодіти шаную інших людей.

Щодо архетипу Героя (Hero), якого часто називають Ідеалістом, Воїном та Переможцем, можемо зазначити, що він прагне довести світові «власну компетентність, значущість, силу, владу» [2]. Він не шукає легких доріг і завжди вибирає найважчі. Його виразно вирізняє з поміж інших сила волі, безстрашність. Набуті ресурси він завжди скеровує на допомогу іншим. Сенси існування Героя полягають у постійній боротьбі та битві з конкурентами та лиходіями. Він має теж, як й інші архетипи, власні страхи, які полягають у тому, щоб показати свою слабкість і вразливість, а відтак уславитися боягузом. До його негативних якостей можна віднести відсутність вміння вчасно зупинитися та зарозумілість.

У третьому векторі під назвою «Забезпечення структури (Provide Structure)» маємо стосунок із трьома архетипами, а саме: Турботливий (Caregiver), Правитель (Ruler), Творець (Creator).

Архетип Турботливий (Caregiver) символізує образ Батька, Альтруїста, Помічника, Няньки. Він більше дбає про благополуччя інших, а не про себе і завжди наготові допомагати. Він, насамперед є альтруїстом, схильним до самопожертви та вирізняється щедрістю. До його страхів відносимо страх невдячності, страх егоїзму, як власного, так і оточуючих. До його слабкостей можемо віднести прагнення до жертвності.

Архетип Правитель (Ruler) відноється до ідентифікації Вождя, Лідера, Боса, Управлінця, Короля/ви, Царя/ці, Імператора/ці, Аристократа/ки. Він завжди є відповідальним, упевненим у собі, володарем яскравих лідерських здібностей. Відповідно він завжди прагне зайняти провідну роль у всіх сферах життєдіяльності, а саме у сім'ї, у будь-яких видах діяльності, у суспільстві. Для нього властивий всеохоплюючий контроль у будь-яких ситуаціях та повнота влади.

Архетип Творець (Creator) відомий також як: Фантазер, Мрійник, Романтик, Художник, Новатор, Експериментатор, Коваль. У цього архетипу присутня потужна уява. Він має тенденцію до споглядання та реалізації своєї уяви наяву, в житті. Він орієнтований на самовдосконалення та розвиток власних талантів. Творець має теж власні страхи втратити свої таланти й натхнення до творчості та стати звичайним, посереднім. Основою його слабкої сторони є надмірний перфекціонізм, а також частота ухвалення хибних рішень.

Таким чином, проведений нами психоаналіз творчості О. Борисової сприяв ряду інсайтів, які дозволили зануритись в особливості архетипів української нації, що динамічно проявились у час повномасштабної війни росії в Україні. Тривають нові наукові розвідки, які є у процесі розгортання. Спостерігатимемо також за динамікою творчості О. Борисової, яку словами К.-Г. Юнга можна віднести до категорії архетипічних митців, яких завжди є обмаль у будь-який час та у будь-якому суспільстві.

Список використаних джерел

1. Юнг К.-Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів : Астролябія, 2018. 608 с.
2. Zosym Махум. 12 архетипів Юнга (точніше Маргарет Марк і Керол Пірсон) <https://www.maxzosim.com/12-arkhietipiv-iungha/>
3. Католик Г. В Народні міфи як психологічний фактор ідентифікації української молоді. Дитяча та юнацька психотерапія: теорія і практика в сучасних наукових дослідженнях : колективна монографія ; за заг. ред. Г. В. Католик. Львів : Астролябіум, 2012. С. 98–103.
4. Католик Г. В., Багрій В. В. Ставлення молоді до трендів у дизайні одягу під час війни: тенденції сучасності. *Науковий Вісник ЛьвДУВС Серія психологія*. Вип. 1. 2023. С. 17–23.

В. В. Кердивар,

старший науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру, доктор філософії зі спеціальності «Психологія»
(Національний університет цивільного захисту України)

ТЕХНОЛОГІЯ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОБОТИ ПСИХОЛОГА СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Технологія віртуальної реальності (далі – VR) стає все більш актуальною в контексті роботи психологів, особливо в умовах війни. Військовослужбовці та працівники сектору безпеки та оборони зазнають значних психологічних навантажень через стресові ситуації, травматичні переживання та емоційне напруження. Використання VR-технологій дозволяє створювати контрольовані середовища, в яких психологи можуть ефективно проводити терапію, допомагаючи військовим адаптуватися до нових реалій, зменшувати тривожність і лікувати посттравматичний стресовий розлад.

Крім того, VR може слугувати потужним інструментом для проведення навчання та тренінгів, що допомагає психологам розвивати навички у співпраці з військовими. Заняття в інтерактивному середовищі дозволяють моделювати стресові ситуації та навчати практикам управління емоціями. Таким чином, впровадження технології віртуальної реальності в психологічну практику в секторі безпеки та оборони України не лише сприятиме психоемоційному здоров'ю військових, але й підвищує їхню готовність до виконання завдань у складних умовах війни.

Віртуальна реальність як терапевтичний інструмент. Віртуальна реальність дозволяє створювати безпечне середовище, в якому особа може зустрітися зі своїми страхами та переживаннями, не наражаючи себе на реальну загрозу. Психологи можуть моделювати різноманітні ситуації, які відображають стресові фактори, з якими стикаються військові. Це може бути відтворення бойових дій, перевірка на стресостійкість або ж імітація соціальних ситуацій, що викликають тривожність. Такі терапевтичні сесії дають можливість пацієнтам

поступово адаптуватися до стресу, вчитися управлінню емоціями та знижувати рівень тривожності [1].

Завдяки VR-технологіям психологи можуть використовувати експозиційну терапію, яка вважається одним із найбільш ефективних методів лікування посттравматичного стресового розладу. Пацієнти можуть занурюватися в ситуації, які викликають у них страх, але під контролем професіонала. Це допомагає їм зменшити інтенсивність негативних емоцій і вчитися новим стратегіям копінгу. Дослідження показують, що використання VR у терапії ПТСР може значно зменшити симптоми, покращити якість життя військових та їхніх родин.

Переваги використання VR у психологічній практиці. Однією з основних переваг VR-технологій є можливість індивідуалізації підходів до лікування. Кожен військовий має свої унікальні переживання та виклики, з якими йому доводиться стикатися. VR дає змогу створити спеціально адаптовані програми для кожного пацієнта, враховуючи його особисті потреби та досвід. Це забезпечує більш ефективну терапію та кращі результати лікування.

Крім того, VR-технології забезпечують доступність психологічної допомоги. В умовах бойових дій та нестабільної ситуації на фронті не завжди можливо організувати зустрічі з психологом в традиційному форматі. Віртуальна реальність може бути використана як у військових частинах, так і в стаціонарних медичних закладах, що робить терапію більш доступною для широкого кола військовослужбовців [2].

Навчання та розвиток навичок. Не менш важливою є роль VR у навчанні військових. Технологія може бути використана для проведення тренінгів, які допомагають військовим розвивати навички управління стресом, комунікації та командної роботи. Симуляції, що відтворюють реальні бойові умови, дозволяють військовим не лише підготуватися до можливих ситуацій, але й навчитися ефективно реагувати на них [3].

Навчання в VR середовищі також сприяє підвищенню впевненості військових у своїх силах. Заняття в інтерактивному форматі дозволяють військовим відчувати себе більш підготовленими до виконання завдань, що, у свою чергу, позитивно впливає на їхній психоемоційний стан. Крім того, таке навчання може знизити рівень стресу під час реальних бойових дій,

адже військові вже мають досвід реагування на складні ситуації в безпечному середовищі.

У сучасному світі, де війна та конфлікти стають невід'ємною частиною реальності, технології віртуальної реальності відкривають нові можливості для психологічної підтримки військовослужбовців. Вони надають інструменти для ефективної терапії, навчання та розвитку навичок, що є надзвичайно важливим для підтримки психоемоційного здоров'я в умовах війни. Використання VR у психологічній практиці може стати ключовим елементом у забезпеченні добробуту військових та їхньої готовності до виконання завдань у складних умовах. Тому важливо продовжувати досліджувати та впроваджувати ці технології в систему психологічної підтримки сектору безпеки та оборони України.

Список використаних джерел

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. URL: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

2. Кердивар В. В. Інноваційні технології та методи у наданні психологічної допомоги в умовах війни. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України* : збірник тез доп. III Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 травня 2024 р.) / за заг. ред. д.ю.н., проф., заслуженого юриста України В. Криволапчука. Київ : ДНДІ МВС України, 2024. С. 113–115.

3. Платонов В. М. Застосування сучасних технологій доповненої реальності в психологічному супроводі діяльності фахівців з розмінування. *Матеріали VIII Міжнародної наукової конференції Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба «Сучасна війна: гуманітарний аспект»* : збірник матеріалів, 24–25 травня 2024 року. Харків : ХНУПС ім. І. Кожедуба, 2024. с. 304.

4. Перелигіна Л. А., Овсяннікова Я. О., Кердивар В. В. Роль медіареабілітації у відновленні психічного добробуту після травматичних подій: перспективи дослідження та практичні застосування. *Наукові перспективи: журнал*. 2024. № 3 (45) 2024. С. 1246–1258.

5. Цокота В. Р. Міжнародний досвід використання методу експозиційної терапії у віртуальній реальності в умовах відновлювального періоду учасників локальних військових конфліктів. 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., 2017. С. 463–476.

З. Р. Кісіль,
заступник директора Інституту управління,
психології та безпеки,
доктор юридичних наук, професор,
академік АНВО України,
заслужений діяч науки і техніки України
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ДО ПИТАННЯ ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ СТРЕСОВІ СЕРЕД СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Лібералізація суспільних стосунків в Україні, модифікація орієнтирів учинів співробітників Національної поліції України – із репресивної на сервісно-обслуговуючу потребує безперервного вдосконалення рівня їх професійної діяльності, розвій взаємодії й партнерських стосунків правоохоронних органів з населенням. Оскільки, гарантування громадської безпеки та правопорядку, конституційних прав й свобод людини і громадянина, а разом й запитів соціуму та держави, протидія злочинності відносяться до супремацийних векторів убезпечення національної безпеки. Належний рівень громадської безпеки та правопорядку, окреслює собою захист значимих для життя зацікавлень особистості й громадянина, суспільства та держави й убезпечує сталий поступ громадянського соціуму, вчасній маніфестації, превенції й протидії наявним або евентуальним ризикам власне національним інтересам.

На Національну поліцію України покладено завдання слугувати суспільству шляхом забезпечення захисту основоположних прав й свобод громадян, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки та правового порядку, професійні учини котрої відносяться до найбільш нелегких і характеризуються надзвичайно високим рівнем екстремальності та ризиконебезпечності. Професійні учини поліцейських повсякчас супроводжуються високим рівнем психологічного та емоційного напруження, професійною непередбачуваністю й психологічною травматизацією, високим ступенем конфліктогенності, у багатьох випадках ступінь напруженості виявляється понад межовим, оскільки поліцейські

повсякденно протиборствують злочинним діям як певних особистостей, так й кримінальних угруповань [1].

Професійні учини поліцейських в контексті превенції й протидії протиправним діям у більшості випадків реалізовується за вкрай несприятливих обставин. Д. Швець (2024) слушно вважає, що сьогочасним службовим учинам поліцейських є приманним власне професійний стрес, адже їм є властивим значний рівень комплікаційності, відповідальності, ритм здійснення професійних функцій, потреба у здійсненні неухильного контролю й самоконтролю за особистісними діями, доконечність у прийнятті зважених й адекватних рішень у контексті браку необхідної інформації та часу. Професійні учини поліцейських повсякчас супроводяться вкрай високим рівнем як психологічного так й емоційного напруження, ризикованістю та небезпечністю обставин, професіональним стресом, психологічними потрясіннями. Стресовий штиб службових учинів поліцейських та їх негативні складові призводять до утворення негативного феномену «емоційного вигоряння»; утрату власне позитивного кшталту службової мотивації; формування негативних тривожних рефлексів; з'яву розладів власне у фізичному так і психічному здоров'ї [2].

Наслідками службових учинів поліцейських за умов дії стресових факторів вкрай високого рівня інтенсивності досить часто проявляються у фатальних кшталтах. Так, М. Максименко та В. Медведєв (2018) слушно зазначають, що за різноманітними оцінюваннями, із числа співробітників поліції, котрі застосовували вогнепальну зброю на поразення, приблизно 70% звільняються зі служби впродовж п'яти років, мотив – пережита психологічна травма. Більшість учених-поліцейців схиляється до думки про те, що підрозділ, котрий приймав участь в інциденті, котрий супроводжувався великою кількістю жертв, імовірно у наступні три-п'ять років утратить до 20% особового складу, через порушення рівня психічної адаптації. Так, обстеження зазначеної категорії співробітників, встановило чималу поширеність у них посттравматичних стресових розладів (понад 60% респондентів констатували про значний вплив інцидентів на їх психічний стан та подальше життя, і лише 35% цілком не відчули негативних психологічних наслідків) [3].

Проведений ґрунтовний аналіз наукових розвідок вітчизняних та зарубіжних вчених, надає можливість висувати про те, що професійна діяльність поліцейських відноситься до категорії нелегких за рівночасністю, багатоаспектністю, безжалісністю, а подеколи й за ескалацією задекларованих до них дезидератів. Посилений ступінь взаємодії позиціонованих чинників у контексті їх взаємодії з супротивними детермінантами створюють ситуацію, коли поліцейські діють у режимі специфічного перебігу психічних процесів й перевірки їх особистісних якостей. Водночас, на думку З. Кісіль та Р.-В. Кісіль (2021), чим більш складнішим й відповідальним є поставлене професійне завдання, чим більш є небезпечними та конфліктними обставини, за котрих поліцейський мусить вчиняти професійні учини, тим достеменніше реалізовується оцінювання не лишень ступеня його фахових знань, вмій та навичок, але і притаманний йому внутрішній потенціал його особистості й організму, моральні й вольові якості [4].

Н. Douglas & A. Gatens (2022) вважають, що власне у результаті напруженого характеру поліцейської роботи співробітники поліції можуть мати певні психологічні проблеми, котрі є пов'язаними із стресом. Стигми стосовно психічного здоров'я, маскулітність поліцейської культури, котра не визнає перемін, побоювання стосовно браку конфіденційності й обмеження у часі формують бар'єри власне для того, щоб співробітники поліції не прагнули звертатися по допомогу у зв'язку з стресом. Н. Douglas & A. Gatens (2022) зазначають, що не зважаючи на цю обставину, значна кількість департаментів надають низку послуг консультативної підтримки, котрі є спрямованими задля вирішення цих проблем. Окрім того, на думку авторів, професійна підготовка поліцейських сприяє розпізнаванню ними симптоматики стресу й удосконаленню стійкості власне до стрес-факторів. Дослідження, проведені Н. Douglas & A. Gatens (2022) засвідчують, що співробітники поліції з більшою вірогідністю апелюватимуть за лікуванням, якщо вони відчуватимуть заохочення й підтримку зі сторони колег, тому вкрай важливим є розвиток поліцейського середовища, котре не засуджує проблеми психічного здоров'я [5].

О. Сашуріна (2023) зазначає, що поліцейські учини відносяться до високостресової професії, котра потребує

стресостійкості та акомодатції до непередбачуваних обставин. Релевантні ризики «професійного вигорання» та негативного впливу стресу власне на психічне становище актуалізують наукові розвідки, котрі є спрямованими на дослідження процесу розвію власне психологічної ресурсності у контексті службового та професійного зросту співробітників поліції. У сьогочасному соціумі поліцейські учини відіграють чільну роль власне у контексті підтримання громадянського порядку та безпеки, превенції злочинам. Професійна діяльність у поліції окреслює високий рівень відповідальності, доконечну взаємодію з конфліктогенними та стресовими обставинами, а також повсякчасну наявність психологічного напруження й травматичних подій. О. Сашуріна (2023) слушно виснує, що придатність поліцейських ефективно долати різноманітні професійні виклики й стресові ситуації відіграє основоположну роль у їх професійній успішності, а заразом у їх фізичному й психічному благополуччі [6].

R. Wijayanti & H. Fauzi (2020) зазначають, що офіцери поліції є вразливими до стресу на службі, незалежно від царини або функцій, які вони здійснюють. Ученими було виокремлено фактори, котрі впливають на службовий стрес поміж поліцейських, а саме: придатність індивідуумів справлятися з квестією подолання стресу; рольова суперечливість; наявний рольовий конфлікт; існуюче перевантаження; диспозиція до критичних казусів; прояви дискримінації на службі; відсутність налагодженої співпраці поміж колегами; невдоволеність службою; відсутність організаційної справедливості на службі; низький ступінь мотиваційної спрямованості; отримана у минулому травма чи каліцтво; низький рівень психологічної міцності та контролю за проявами стресу; низький рівень впливу на застосовуваний копінг [7].

М. Логвиненко (2024) слушно уважає, що учини органів правоохорони є неподільно пов'язаними із зростом рівня різноманітних видів злочинності, зокрема, організованої та транснаціональної, актів тероризму, корупції, наркоманії, кіберзлочинності, торгівлі зброєю. Для України додатковим чинником є прояви збройної агресії зі сторони сусідньої держави. Вище перелічені аспекти у свою чергу спричиняють зростання кількості летальних випадків; поранень, травм

чи каліцтв; психічних розладів; суїцидів поміж співробітників органів правоохорони. Стрімкий зріст кількості злочинів й інцидентів насильства повсякчас загрожує якості і безпеці буття поліцейських, і водночас, сприяє збільшенню ризиків щодо їх психічного здоров'я і службової продуктивності [8].

Підсумовуючи усе вищенаведене, варто зазначити, що поліцейські в контексті реалізації професійних завдань зазнають впливу чималої кількості несприятливих факторів, багатоманітних за своїм характером та формами прояву, котрі негативно впливають на їх емоційну сферу індивідуума. Формування професійного стресу у співробітників поліції детермінуються найрізноманітнішими за своєю сутністю чинниками, котрі є спричиненими своєрідними умовами їх професійних учинів, а саме: визволення заручників; протидія озброєному делінквенту; отримання каліцтва чи поранення в контексті здійснення професійних функцій; постійна взаємодія з репрезентантами кримінальної субкультури; високий рівень власної відповідальності за ухвалені рішення; високий ступінь стресогенності, екстремальності та ризику реалізовуваних завдань; застосування у професійних учинах заходів поліцейського примусу тощо. Отож, у зазначеному контексті вкрай важливого сенсу набуває професійна та психологічна спроможність як засновок превенції професійного стресу й розвію дезадаптивних реакцій.

Грунтовний аналіз наукових розвідок зарубіжних учених надає можливість виснувати що, подеколи науковці звертали увагу на методологічні підвалини аналізування стресу, здебільшого використовувавши транзакційну модель стресу R. S. Lazarusa, концепцію вигоряння K. Maslach й модель стресу JD-R. Більшість науковців схиляється до думки стосовно виокремлення чотирьох груп стрес-факторів, а саме: 1) операційних (застосування заходів поліцейського примусу, конфронтаційна взаємодія з громадянами; високий ступінь відповідальності та ціна помилок; зіткнення із делінквентними виявами та їхніми жертвами; службовий ризик та неозначеність обставин; потреба у контролюванні особистих емоцій), 2) організаційних (наявний некомплект персоналу, понаднормованість й недостатність вільного часу, позмінна діяльність, проблеми

із прямими та безпосередніми керівниками, наявність бюрократії, неналежний рівень винагородження; 3) зовнішніх; 4) індивідуальних.

Список використаних джерел

1. Про Національну поліцію : Закон України від 2015 р., липень № 580-VIII. Отримано з <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>.

2. Швець Д. В. (2024) Професійна деформація працівників правоохоронних органів: правовий та психологічний вимір : монографія. Одеса : Видавництво «Правознавство». 394 с.

3. Максименко С. Д., Медведєв В. С. (2018). Юридична психологія : підручник. Київ : Видавництво «Слово», 448 с.

4. Kisil Z. R., Kisil R.-V. V. (2021). Psychoemotional tension as a determinant of professional deformation of employees of the National Police of Ukraine // *Social and legal studies*. Issue 3(13). P. 177–189.

5. Douglas, H. O., & Gatens, A. (2022). Addressing police officer stress: Programs and practices. Illinois Criminal Justice Information Authority. Retrieved from <https://icjia.illinois.gov/researchhub/articles/addressingpolice-officer-stress-programs-and-practices>

6. Сашуріна О. Ю. Професійна деформація працівників Національної поліції України: практико-орієнтований підхід. *Південноукраїнський юридичний часопис*. 2023. № 2. С. 114–123. DOI: <https://doi.org/10.32850/sulj.2023.2.19>.

7. Rachma Yuniar Wijayanti, Hanandita Belva Fauzi (2020). Factors affecting the work stress of police officers: a systematic review faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja petugas polisi: tinjauan sistematis. *psycho idea*, Tahun 18. No.2, Agustus 2020. P. 115–123.

8. Lohvynenko, M. (2024). Best practices in police personal security: A systematic review. *Scientific Journal of the National Academy of Internal Affairs*, 29 (2), 67–76. <https://doi.org/10.56215/naia-herald/2.2024.67>

З. Я. Ковальчук,
завідувач кафедри теоретичної психології ІУПБ,
доктор психологічних наук, професор
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ УМОВ ПРАЦІ ПРИ ВИКОНАННІ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ ДИСТАНЦІЙНО

Останні чотири роки у світі та й в Україні, зокрема, у зв'язку з пандемією та високими ризиками для українців воєнних дій все частіше офісні працівники мають можливість працювати з дому. До 2020 року така практика зустрічалась зрідка, лише для окремих професій. Зараз фахівці різних офісних професій, ба навіть викладачі, все використовують дистанційні форми роботи та комунікації з колегами.

Звісно, що робота вдома має як свої переваги, так і свої недоліки. Серед переваг – економія часу на дорогу на роботу, вільний робочий графік чи ненормований робочий день, коли можна на кілька хвилин відволіктись на особисте, проте згодом, у позаробочий час, наздогнати втрачене. Також зменшується потреба в покупці нового одягу та взуття, існує можливість харчуватись домашньою їжею, бути поруч з хворими дітьми чи старшими членами родини, які частково потребують присутності когось поруч і т.ін.

Недоліками роботи вдома є зниження самодисципліни, відволікання на інших членів родини, тварин чи на побутові проблеми, дзвінки в двері, приготування їжі на обід, прибирання робочого простору, монотонія (зникають кордони між «я на роботі» та «я вдома») тощо. Все це може впливати на самопочуття, продуктивність та концентрацію працівника, який працює з дому.

Окрім наявності відведеного робочого місця у кімнаті чи окремого кабінету, ергономічних меблів, багато інших характеристик здатні відволікати увагу. Якщо опустити чинники, які можуть бути присутні як в офісі, так і вдома, такі як сильний шум, висока чи низька температура повітря в одну із пір року, то варто зупинитись на умовах праці, які властиві при роботі з дому, та ті, які мають особливий вплив.

Вчені (Куердо-Вільчес, Навас-Мартін та Отеза, 2021) виявили, що придатність домашнього робочого простору ми сприймаємо в залежності чином від розміру кімнати, наявності та якості штучного та природного освітлення, температури, шумоізоляції та меблів. Встановлено, що такі характеристики домашнього та робочого простору передбачають психічне здоров'я працівників, включаючи якість сну, стрес, настрої та концентрація (Авада, Біцерік-Гербер та ін. 2021).

Декілька досліджень зосереджувалися саме на впливі дизайну домашнього й робочого простору на відволікання та самопочуття. Сяо та ін. (2021) показали задоволення фізичними характеристиками домашнього робочого простору, пов'язаними з уявними відволікаючими факторами, але вони не включали об'єктивні аспекти дизайну робочого простору, такі як розмір столу та кольори стін. Вони підтвердили, що відволікання вдома пов'язане з психічним благополуччям. Інші згадували важливість вікон і краєвидів назовні для відновлення після стресу, адаптивність рівнів освітленості для підтримки різних видів використання простору, якість повітря в приміщенні (тобто природна вентиляція) і доступ до природи чи добробуту працівників, але не в світлі передбачуваних відволікань (Пітер та Хеллеран, 2020).

Незважаючи на те, що такі дослідження представили цінну інформацію, вони не повністю розглянули механізм, що лежить в основі об'єктивної картини домашнього робочого простору, щодо уявних відволікань і психічного здоров'я під час дистанційної роботи. Крім того, необхідно врахувати особисті характеристики, оскільки, наприклад, невротичні працівники можуть бути більш схильні до шуму, який може відволікати їх від роботи та впливати на їхнє психічне благополуччя (Осленд та Осман, 2018).

Нам видається, що слід враховувати роль відволікань у фізичному робочому середовищі, оскільки це матиме важливі наслідки для дизайну офісу. Це також може стосуватися домашнього робочого простору, особливо зараз, коли гібридна робота, здається, стала новим стандартом (Чафі, Халберг та Ямс, 2021).

Відволікання домашнього й робочого середовища теж впливає на психічне здоров'я. Відволікання призводить

до роздратування співробітників через негативні або небажані подразники (Лі та Бренд, 2010). Відволікання може відвернути увагу офісних працівників від основного завдання, яке слід виконати, що може спричинити конфлікт уваги між основним завданням і відволіканням. Постійне відволікання на роботі може мати шкідливий вплив на здоров'я людей, тому що офісним працівникам необхідно постійно брати участь у стратегіях подолання. Чим більше відволікань відчувають працівники під час своєї роботи, тим менше вони контролюють свою роботу (Келлер та ін., 2020). Як наслідок, працівники, які страждають від неспокою, мають менше когнітивних ресурсів для виконання своїх поточних робочих завдань.

Емпіричні дослідження ряду вчених підтверджують, що для фахівців розумової праці відволікання в офісі призводить до зниження продуктивності, підвищеного рівня стресу, втоми та більш негативного настрою, оскільки їхня робоча діяльність зазвичай характеризується високим рівнем складності та нерутинними завданнями (Зійлстра та ін., 1999). Вимоги до виконання складних робочих завдань полягають у здатності захистити від стресу (Зорквіст та ін., 2016), щоб працювати продуктивно, зосереджено та уважно (Сендер, Каза та Джордан, 2019). Щоб зменшити кількість відволікаючих чинників у відкритих офісах, останнім часом все частіше впроваджується робоче місце, яке залежить від виду діяльності, зручне фахівцю, яке дозволяють співробітникам обирати для концепції над завданнями (Гроен та ін., 2019). Ця концепція спрямована на підвищення рівня концентрації та продуктивності співробітників шляхом зменшення частоти перерв (Енгелен та ін., 2019). Інші механізми боротьби з відволікаючими чинниками – це носіння навушників, прихід на роботу раніше, перерва і т.ін. (Осланд та Ходсман, 2018).

Таким чином, існує така думка, що надомники відчуватимуть менше відволікань, ніж в офісі, оскільки їм не заважають колеги. Однак для хатніх працівників, які ділять своє робоче місце з іншими членами домогосподарства, кількість відволікаючих чинників і проблем із психічним здоров'ям може фактично зрости (Сяо та ін., 2021). Сяо та ін. (2021) стверджували, наприклад, що працівники з дітьми вдома під час пандемії COVID-19 зазнали більше відволікань, що призвело

до того, що вони повідомляли про більше проблем із психічним здоров'ям, ніж до того (наприклад, тривога, депресія, стрес, проблеми з концентрацією). За таких обставин може виникати більше відволікаючих факторів удома та на роботі, що згодом може вплинути на психічне здоров'я працівників.

Тому ми можемо припустити, що вплив відволікання на роботі чи вдома напряму впливає на стан психічного здоров'я. Перспективою подальших наукових пошуків буде здійснення емпіричного дослідження впливу гендеру, віку, кількості дітей чи мешканців вдома, особистісних властивостей, складності виконуваних завдань, домашньо-робочого простору на ментальне здоров'я, зокрема, на якість сну, рівень стресу, симптомів депресії, виснаження, рівня напруженості тощо.

Список використаних джерел

1. Cuervo-Vilches, T., M. A. Navas-Martín, and I. Oteiza. 2021. «Working from Home: Is Our Housing Ready?» *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18 (14): 7329. doi:10.3390/ijerph1814.
2. Awada, M., B. Becerik-Gerber, G. Lucas, and S. C. Roll. 2021. «Associations among Home Indoor Environmental Quality Factors and Worker Health While Working from Home during COVID-19 Pandemic.» *ASME Journal of Engineering for Sustainable Buildings and Cities* 2 (4): 1171–1189. doi: 10.1115/1.4052822.
3. Xiao, Y., B. Becerik-Gerber, G. Lucas, and S. C. Roll. 2021. «Impacts of Working from Home during COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office Workstation Users.» *Journal of Occupational and Environmental Medicine* 63 (3): 181–190. doi:10.1097/JOM.0000000000002097.
4. Peters, T., and A. Halleran. 2020. «How Our Homes Impact Our Health: Using a COVID-19 Informed Approach to Examine Urban Apartment Housing.» *Archnet-IJAR: International Journal of Architectural Research* 15 (1): 10–27. doi:10.1108/ARCH-08-2020-0159.
5. Oseland, N., and P. Hodsman. 2018. «A Psychoacoustical Approach to Resolving Office Noise Distraction.» *Journal of Corporate Real Estate* 20 (4): 260–280. doi:10.1108/JCRE-08-2017-0021.
6. Chafi, M. B., A. Hultberg, and N. B. Yams. 2021. «Post-Pandemic Office Work: Perceived Challenges and Opportunities for a Sustainable Work Environment.» *Sustainability* 14 (1): 294–220. doi:10.3390/su14010294.
7. Lee, S. Y., and J. L. Brand. 2010. «Can Personal Control over the Physical Environment Ease Distractions in Office Workplaces?» *Ergonomics* 53 (3): 324–335. doi:10.1080/00140130903389019.
8. Zijlstra, F. R. H., R. Robert, A. A. B. Leonora, and I. Krediet. 1999. «Temporal Factors in Mental Work: Effects of Interrupted Activities.» *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 72 (2): 163–185. doi:10.1348/096317999166581.

9. Soerqvist, P, O€ . Dahlstroem, T. Karlsson, and J. Roennberg. 2016. «Concentration: The Neural Underpinnings of How Cognitive Load Shields against Distraction.» *Frontiers in Human Neuroscience* 10: 221. doi:10.3389/fnhum.2016.00221.
10. Sander, E., A. Caza, and P. J. Jordan. 2019. «The Physical Work Environment and Its Relationship to Stress.» In *Organizational Behaviour and the Physical Environment*, Routledge, 268–284. doi:10.4324/9781315167237-15.
11. Groen, B., T. van der Voordt, B. Hoekstra, and H. van Sprang. 2019. «Impact of Employee Satisfaction with Facilities on Self-Assessed Productivity Support.» *Journal of Facilities Management* 17 (5): 442–462. doi:10.1108/JFM-12-2018-0069.
12. Engelen, Lina, Josephine Chau, Sarah Young, Martin Mackey, Dheepa Jeyapalan, and Adrian Bauman. 2019. «Is Activity- Based Working Impacting Health, Work Performance and Perceptions? A Systematic Review.» *Building Research & Information* 47 (4): 468–479. doi:10.1080/09613218.2018.1440958.
13. Oseland, N., and P. Hodsman. 2018. «A Psychoacoustical Approach to Resolving Office Noise Distraction.» *Journal of Corporate Real Estate* 20 (4): 260–280. doi:10.1108/JCRE-08-2017-0021.

І. М. Козловець,
аспірант відділу організації освітньо-наукової підготовки
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ПРОФЕСІЙНИЙ ДОСВІД І ГОТОВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДО ЗМІН В УМОВАХ ВІЙНИ

Відкрита агресія російської федерації проти України сприяла виникненню кардинальних соціальних трансформацій. Тисячі людей змінили вид професійної діяльності, місце перебування, найближче оточення. У багатьох кваліфікованих спеціалістів увесь набутий професійний досвід виявився марним. Життя в екстремальних умовах вимагає здатності адаптуватися і виживати, сприймати зміни не як катастрофу.

Професійний досвід науковці часто розглядають як сукупність сценаріїв і технік вирішення професійних проблем. Сталий професійний досвід може виступати перешкодою у сприйнятті особистістю нововведень в силу сформованих стереотипів, подолати які можна двояко: якщо інновації задаються ззовні (адміністративно), то потрібний бюрократичний тиск на фахівця, щоб подолати ці стереотипи; якщо інновації стають особистісно значущими для людини, то природно відбувається процес їх інтеріоризації.

Дослідники виділяють низку найважливіших функцій, які притаманні процесу дисемінації інноваційного досвіду, а саме:

- сприяння пропаганді інноваційних ідей і технологій;
- створення умов для детальної розробки інноваційного досвіду;
- забезпечення учасника інноваційного досвіду зворотним зв'язком про значимість його професійних досягнень;
- надання психологічної та матеріальної підтримки інноваційних рішень.

Реалізація кожного з цих етапів можлива тільки в разі вмотивованості реципієнта, його зацікавленості в професійному розвитку в цілому і даному конкретному досвіді зокрема, суб'єктивної значущості ситуації застосування придбаного досвіду [1].

Не менш значущою умовою дисемінації інноваційного досвіду є готовність носія досвіду до його концептуалізації

і поширення. Однак на практиці фахівець часто стикається з цілою низкою проблем, які можна розділити на дві сфери: організаційна сфера труднощів і особистісна сфера труднощів.

Організаційна сфера труднощів може бути обумовлена низькою затребуваністю інноваційного професійного досвіду як всередині окремих підрозділів та установ, так і за їх межами; відсутністю ефективних моделей підвищення кваліфікації фахівців, орієнтованих на розвиток навичок осмислення власного досвіду.

Особистісна сфера труднощів проявляється у психологічно обумовленому опорі інноваціям, в інноваційних бар'єрах [2]; у фактичній неможливості фахівцями осмислити і оформити власний досвід в силу відсутності необхідних для цього навичок, а це призводить до невміння побачити і розкрити функціональні і причинно-наслідкові зв'язки між завданнями, засобами, способами діяльності і досягнутими результатами; в слабкому аналізі професійних і психологічних передумов успішного функціонування досвіду.

На думку науковців, успішність інноваційної поведінки значною мірою обумовлена високим рівнем інноваційної активності суб'єкта інноваційної діяльності, а також детермінована особистісними характеристиками, пов'язаними з його компетентністю у взаємодії з новими ідеями і технологіями. Ця компетентність має дві основні сторони. Одна з них пов'язана зі здатністю продукувати нові ідеї (креативністю), а друга – зі здатністю їх приймати, допрацьовувати, поширювати і впроваджувати (інноваційністю) [1].

У сучасних дослідженнях з психології «інноваторами» пропонується називати людей, які не тільки володіють професіоналізмом і ерудицією, а й здатних, перш за все, реалізувати свої можливості на практиці, «вийти за межі» існуючих рамок і інструкцій, бути суб'єктами інноваційної діяльності, демонструвати високий рівень інноваційної активності.

Мова йде про те, яким чином в просторі свого актуального буття людина відкриває і формує простір вільного руху, в якому і робить вихід «за межі» сформованого способу життя, усталених пристосувальних поведінкових форм [2].

Сьогодні можна вже без будь-якої іронії поставитися до висловлювання А. Ейнштейна про те, що «психологія є набагато

складнішою за фізику». Психологія вже дійшла до пізнання багатовимірних людських світів, складність яких перевищує ті чотиривимірні простори (три просторових координати і час) з якими звично має справу фізика [4]. Не зрозумівши будову цих світів, не оцінивши закономірності їх становлення, не розглянувши за цими закономірностями процес породження людиною власного багатовимірного простору життя, що не зводиться ані до зовнішнього, ані до внутрішнього, ані до суб'єктивного, ані до об'єктивного, неможливо пояснити інноваційну поведінку людини - поведінку, що перемагає обсяг сформованого досвіду, що виводить людину за межі вимог і норм, настановлень, стереотипів, звичаїв і традицій [4].

Різні автори вважають за краще не визначати саме поняття «спосіб життя», але говорити про «зміни в способі життя», підкреслюючи конкретні прояви таких змін. У число таких включають:

- зміну соціальної ситуації розвитку особистості;
- зміну ролей, які людині доводиться відігравати;
- зміну кола осіб, включених у взаємодію з людиною, яка зазнає змін способу життя;
- розвиток неврозів, депресивних станів;
- деформацію кола розв'язуваних проблем і можливості прийняття рішення;
- істотні зміни в образі Я людини, втрата старої і набуття нової ідентичності;
- перебудова системи особистісних смислів і цінностей.

У дисертаційному дослідженні О. Колесніченка розглядалася проблема ригідності як компонента в структурі готовності людини до зміни способу життя [3]. Ригідність розумілася як один з факторів, що визначають те, наскільки система готова до самозміни, тобто якою є здатність людини, що розуміється як відкрита система, змінювати свій спосіб життя і свій образ світу в процесі життя [3].

Готовність до зміни способу життя характеризує ступінь легкості (або складності) перебудови як конфігурації, так і змісту багатовимірного світу людини. Іншим компонентом має бути особистісний ресурс, що включає в себе рефлексивний компонент - рівень усвідомлення людиною самої себе як суб'єкта свого способу життя (інтернальність).

У людей з низькою готовністю до зміни способу життя вона виліється у тривогу, агресію, конфлікти, апатію, пригніченість [3]. У людей достатньо флексибільних, які відчують себе суб'єктами життєвого самоздійснення, вона знайде вихід у побудові нових поведінкових форм, які сприятимуть подальшому особистісному розвитку.

Список використаних джерел

1. Волуйко О. М. Психологічні чинники готовності поліцейських до інновацій у діяльності Національної поліції України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06. Харківський національний університет внутрішніх справ, Харків, 2019. 279с.
2. Євдокімова О. О., Ламаш І. В. Толерантність до невизначеності як ресурс саморегуляції особистості працівників поліції. *Підготовка охоронців правопорядку в Харкові (1917–2017 рр.)* : зб. наук. ст. і тез доп. на наук.-практ. конф. до 100-річчя підготовки охоронців правопорядку в Харкові (м. Харків, 25 листоп. 2017 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2017. С. 112–114.
3. Колесніченко О. С. Психологічна готовність працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних умовах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2011. 23 с.
4. Крутько С. В. Психологічні особливості життєвих стратегій особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2013. 176 с.

Р. Я. Колісник,
аспірантка кафедри практичної психології
та соціальної роботи
(Східноукраїнський національний
університет імені В. Даля)

ВПЛИВ ПОЗАШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ НА ЙОГО ПОДАЛЬШУ УСПІШНІСТЬ У ЖИТТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПРОБЛЕМИ

Позакласні заходи протягом багатьох поколінь були важливою частиною життя дітей, підлітків та молоді в Україні. Позашкільні заходи проводяться поза межами класу і приносять вихованцям багато переваг, зокрема, це збагачує їх життя та дозволяє ставати конкурентноздатними на ринку праці. Проте з моменту настання пандемії, а згодом у 2022 році повномасштабного вторгнення росії в Україну місцеві бюджети значно скоротили фінансування позашкільних освітніх закладів з метою заощадження коштів.

Для аргументації необхідності участі в позашкільних установах можемо привести дані американського дисертаційного дослідження, яке проводилось у п'яти великих школах в одному із штатів США, де аналізувались емпіричні результати подальшої успішності навчання їх випускників, які брали участь у позашкільних гуртках. Дані були зібрані від випускних класів 2011, 2012 та 2013 років. Порівнювалися випускники, які брали активну участь і не брали зовсім участі у позакласних заходах, зазначаючи, чи вступили вони до коледжу, пішли до армії або на роботу. Дані показали, що більше студентів, які брали участь у позакласних заходах під час навчання в середній школі, продовжили навчання в коледжі, ніж ті, хто не брав участі ніде та лише навчався в загальноосвітній школі [1].

Позакласні заходи є важливим компонентом життя школярів. На рівні з академічним навчанням участь у різних гуртках чи спортивних студіях дітей, підлітків та молоді є необхідною. Вчені Канабі та Проктор [2] підсумували позакласні заходи та їхні переваги трьома способами: «вони підтримують академічну місію шкіл, вони за своєю суттю є освітніми і сприяють успіху в майбутньому».

Корт Батлер теж вказує на те, що позакласні заходи відіграють важливу роль у житті сучасної молоді [3]. Переваги для студентів, які беруть участь у позакласних заходах, зберігаються протягом усього їхнього життя і в багатьох випадках формують те, ким вони стануть [4].

Позакласні заходи значно розвивають внутрішній дитячий світ, зокрема, гнучкість мислення, адаптивність, уяву, комунікативність, самовпевненість та надають різноманітні життєві уроки, які готують випускників школи до виходу у світ та здійснення позитивного вибору життєвого шляху. Серед таких переваг ми б відзначили, що позашкільні навчання надають цінні уроки для практичних ситуацій – командна робота, спортивна майстерність, перемога і поразка, і важка праця. А також завдяки участі в позашкільних гуртках вихованці вчаться самодисципліні, підвищують самооцінку і розвивають навички для роботи в конкурентному середовищі. Це ті якості, які громадськість очікує від шкіл, щоб молодь стала відповідальними дорослими та продуктивними громадянами.

Пегуеро виявив, що існують зв'язки між участю учнів у позакласних заходах, та освітнім прогресом тих самих учнів у студентські роки та їх життєвим шляхом [5].

У статті Хаві та ін. (Howie and al., 2010) під назвою «Взаємозв'язок участі у позашкільних заходах з проблемною поведінкою та соціальними навичками у дитинстві» (2010) зазначили, що участь у позашкільних заходах (організованих заходах після школи) пов'язана з нижчими показниками відсіву, зменшенням проблемної поведінки, покращенням шкільної успішності та розвитком міжособистісних навичок і позитивних якостей, необхідних для того, щоб стати активними та продуктивними молодими людьми [6, с. 119].

Доведено, що ці навички є надзвичайно важливими для молодих людей, щоб вивчати їх і використовувати протягом усього життя [7].

Вчений Фредрік зазначив, що збільшується усвідомлення того, що участь в організованих заходах пропонує цінні можливості для зростання і позитивного розвитку молоді [8, с. 295].

Дослідники Блумфільд та Барбер емпірично довели широкий спектр позитивних результатів, пов'язаний з участю підлітків у позакласних заходах [9, с. 582].

Цитуючи Еклеса та Гутмана, вчений Фредрік зазначив, що навчання у позашкільних установах мають кілька характеристик, які безпосередньо пов'язані з позитивним розвитком, включаючи регулярні графіки участі, підтримку і керівництво з боку дорослих позашкільних та не родинних лідерів, зв'язки з просоціальною та академічно орієнтованою групою однолітків і можливості для розвитку навичок і участі у значущих завданнях [10, с. 295].

В ході дорослішання молодь значно виграє, набуваючи позитивних якостей, які надають позакласні заходи. Американські вчені Ковей та Карбонаро зазначають, що порівняно з іншими розвиненими постіндустріальними країнами, діти в Сполучених Штатах проводять велику кількість часу у дозвіллі, тобто більше половини часу неспання дітей витрачається на дозвілля» [11, с. 21].

Ми солідарні з авторами, які стверджують, що молодь залучається до позакласних гуртків через їх інтерес та власне бажання до цих заходів [12]. А також з науковцями, які переконують, що також пояснюють, що участь у позакласних заходах формує резюме їх як майбутніх студентів, і вони вважають це цінним для своїх подальших здобутків та кар'єри загалом [12].

Цікавим є також наш інтерес до наукових праць, у яких вчені звертають увагу на важких та проблемних підлітків. Фішер стверджує, що участь у позашкільній та успіх молоді сильно пов'язані, що підтверджується кращою відвідуваністю учасників, вищими рівнями досягнень і прагненням до вищої освіти. Вчений емпірично довів, що це допомагає зберегти в школі учнів, які перебувають у групі ризику [13, с. 25].

Схожу точку зору висловлюють Кассель та ін. [14], коли пишуть, що частіше за все, коли старшокласники починають вживати алкоголь і наркотики, це відбувається через те, що вони не активно залучені до інших гуртків чи позашкільних [14, с. 249]. Крім того, зменшення раннього виключення зі школи як серед дівчат, так і серед хлопців пов'язано з участю у позакласних заходах [13].

Дарлінг та ін. наголошують, що участь у позакласних заходах дозволяє вихованцям позашкільної формувати цінні стосунки з однолітками, а також присвоювати дорослі ролі моделі поведінки [15]. Більше того, Дарлінг визначає,

що позакласні заходи дозволяють молоді створювати нові зв'язки з однолітками і набувати соціального капіталу. Це один з небагатьох контекстів поза класом, де підлітки регулярно контактують з дорослими, з якими вони не мають родинних зв'язків.

За даними NFHS 2010 року (NFHS – це National Federation of State High School Associations, організація, яка встановлює правила змагань для більшості видів спорту та діяльності в середніх школах США), різноманітні навички, отримані через участь у позакласних заходах, і зв'язки, сформовані серед однокласників, тренерів і дорослих, також пов'язані з успіхом у коледжі та дорослому житті. Насправді, «участь у позакласних заходах в середній школі формують майбутній успіх у коледжі, кар'єрі та загалом майбутню особистість як продуктивного члена суспільства» [16, с. 3].

Після вивчення даних комісії зі вступних іспитів до американського коледжу Евансон та Мілсап дійшли висновку, що національний тест з високими балами здали вступники, які брали участь у позашкільних заходах, включаючи абітурієнтів із неблагополучних родин, меншин і тих, хто має менш відмінні академічні досягнення у середній школі, проте показали значущі покращення у їхніх результатах на вступних тестах до коледжу [17, с. 6].

Як бачимо, теоретичний аналіз зарубіжної літератури підтверджує позитивний вплив участі дітей, підлітків та молоді у позашкільних заходах та гуртках, не залежно від їх спрямованості. Підростаюче покоління там набуває нового досвіду, укладає нові контакти, переймає дорослі моделі успішної поведінки, спілкується з більшою кількістю дорослих, що не мають відношення до школи та їх родини. Все це покращує їх адаптивність, формує гнучкість у комунікації та мисленні, розвиває здібності та закриває базові потреби в пізнанні власної ідентичності, самоактуалізації, прийнятті тощо. Саме тому позашкільля повинно розвиватись, батькам варто доносити інформацію щодо повсякчасної корисності участі їх дітей у різнопланових гуртках, які, звісно, повинні обирати для себе самі ж учні, а не батьки. Місцеві влади повинні в повному обсязі долучатись до фінансування проектів позашкільля, що матимуть далекоглядну перспективу щодо виховання підростаючого покоління.

Список використаних джерел

1. Martin, Courtney J., «Student Involvement in Extracurricular Activities and Post-Secondary Education Placement» (2015). Dissertations. 367. <https://digitalcommons.lindenwood.edu/dissertations/367>
2. Kanaby, R., & Proctor, E. (2010). The case for high school activities. *High School Today* 3(5), 1
3. Kort-Butler, L. (2012). Extracurricular activity involvement and adolescent self-esteem. *The Prevention Researcher*, 19(2), 13–16.
4. Lunenburg, F. (2010). Extracurricular activities. *Schooling*, 1(1). Retrieved from <http://www.nationalforum.com/Electronic%20Journal%20Volumes/Lunenburg,%20Fred%20C.%20Extracurricular%20Activities%20Schooling%20V1%20N1%202010.pdf>
5. Peguero, A. (2011). Immigrant youth involvement in school-based extracurricular activities. *Journal of Education Research*, 104(1), 19–27. doi:10.1080/00220670903468340
6. Howie, L., Lukacs, S., Pastor, P., Reuben, C., & Mendola, P. (2010). Participation in activities outside of school hours in relation to problem behavior and social skills in middle childhood. *Journal of School Health*, 80(3), 119-125.
7. Howard, B. (2011). Education funding crisis affects activity programs. *High School Today*, 4(8), 10–12.
8. Fredricks, J. (2012). Extracurricular participation and academic outcomes: Testing the over-scheduling hypothesis. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(3), 295-306. doi:101007/s10964-011-9704-0
9. Bloomfield, C., & Barber, B. (2011). Developmental experiences during extracurricular activities and Australian adolescents' self-concept: Particularly important for youth from disadvantaged schools. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(5), 582- 594. doi:10.1007/s10964-01109563-0
10. Fredricks, J. (2012). Extracurricular participation and academic outcomes: Testing the over-scheduling hypothesis. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(3), 295–306. doi:101007/s10964-011-9704-0
11. Covey, E., & Carbonaro, W. (2010). After the bell: Participation in extracurricular activities, classroom behavior, and academic achievement. *Sociology of Education*, 83(1), 20-41. doi:10.1177/0038040709356565
12. Roulin, N., & Bangerter, A. (2013). Extracurricular activities in young applicants' resumes: What are the motives behind their involvement? *International Journal of Psychology*, 48(5), 871-880. doi:10.1080/00207594.2012.692793
13. Fisher, P. (2010, October). Cutting activity programs only hurts students. *High School Today*, 4(2), 24–25.
14. Cassel, R., Chow, P., Demoulin, D., & Reiger, R. (2000). Extracurricular involvement in high school produces honesty and fair play needed to prevent delinquency and crime. *Education*, 121(2), 247–251.
15. Darling, N., Caldwell, L. L., & Smith, R. (2005). Participation in school-based extracurricular activities and adolescent adjustment. *Journal of Leisure Research*, 37(1), 51–76.

16. National Federation of State High School Associations. (2010). The case for high school activities. Retrieved from <https://www.nfhs.org/articles/the-case-for-high-school-activities>

17. Evanson, H. T., & Millsap, R. E. (2005). Everyone gains: Extracurricular activities in high school and higher SAT scores. New York, NY: College Entrance Examination Board.

М. С. Компанович,
завідувачка кафедри психології
та соціально-гуманітарних наук,
кандидатка психологічних наук
(Львівський інститут ПриАТ «ВНЗ «МАУП»)

БАГАТОАСПЕКТНІСТЬ ЗАПИТУ ДО СУПЕРВІЗУВАННЯ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

Супервізія – це процес «безперервного спільного, експериментального та трансформаційного навчання», який спирається на практику та наукові знання. Це стосунки «взаємної довіри, поваги та чесності», що враховує навчальні запити супервізанта та практика обмежена контрактом і спирається на загальні та явні моделі професійного супроводу [1; 2].

Супервізія дає психологу простір для розширення та поглиблення розуміння своїх реакцій на клієнтів і інтервенційних рішень, які постають в межах сеттінгу, реакції контрперенесення, коли межі можуть ставати потенційно розмитими, коли є перерви в сеттінгу, усе це вимагає від психолога здатності до рефлексії. Це дозволить детально вивчити та зрозуміти певну ситуацію чи її динаміку з різних поглядів. Реакція на процес роздумів може бути різною і зокрема, складною. Рефлексивна практика вимагає відкритості та чесного діалогу, у якому завданням є зрозуміти різні точки зору та вкорінені моделі з безоцінкової позиції [1; 3].

В стресогенних реаліях збільшується запит на супервізійний супровід фахівців, як тих хто має досвід роботи так і тих психологів які починають свою діяльність, які не встигають поступово адаптуватися до професійних викликів.

Належна увага до своєї роботи поглиблює фахівцем-психологом розуміння та співчуття, для розгляду та вправлення проблемних аспектів стосунків, а також відповідальності за їхні наслідки. Розвиток осмисленого розуміння психологом-практиком власних і клієнтських думок, почуттів, реакцій і моделей стосунків дозволяє йому децентруватись від суб'єктивних припущень, вирішувати складні проблеми та коригувати свою поведінку, щоб уникнути пасток непрофесійності в практиці.

За дослідженнями (С. J. Quarto, 2003) супервізори можуть впоралися з труднощами запиту багатоаспектності стосунку супервізанта, використовуючи наступні підходи [4]:

- реляційний (іменування, перевірка, налагодження, підтримка, передбачення, дослідження паралельного процесу, визнання помилок і моделювання);

- рефлексивний (сприяння рефлексії, збереження уважності та моніторингу, збереження терплячості та відкритості, опрацювання контр-перенесення, регулярність супервізії та концептуалізація випадку);

- конфронтаційний (конфронтація умовно, конфронтація безпосередньо, відмова / припинення супервізії, застоювання офіційних дій, звернення до персональної терапії та дерективність); та уникання втручань (боротьба, утримання та відмова).

В сьогоденні супервізія є однією з найважливіших складових будь-якого передання професійних знань в контексті навчальної підготовки, а також практики соціального та клінічного консультанта, психотерапії. З отриманням відповідної кваліфікації фахівець здатний працювати з пацієнтами без обов'язкового супервізійного супроводу, і має право сам визначати свою потребу у супервізії та свій запит. Тому особливості професії, у поєднанні з необхідністю використовувати власну особистість як інструмент аналітичної роботи, супервізія стає складовою частиною безперервного професійного розвитку.

Основні труднощі супервізування найчастіше постають в контексті ширини сфери компетентності супервізанта та його етичної поведінки, особистісних характеристик супервізанта, контр-перенесення супервізора та проблем неузгодження у супервізійних стосунках [5; 6].

Запит на супервізійний супровід є актуальним упродовж усієї практичної діяльності фахівця-психолога, його мотивації можуть бути різними, наприклад дізнатися про нові методи та техніки, відчуття приналежності до професійного середовища та професійну ідентифікую з його представниками, отримати підтримку в часі особистих викликів та кризових досвідів, які можуть ускладнювати професійну діяльність. В строгій структурованій діяльності психолога, рамкова супервізія захищає

фахівця в сфері психічного здоров'я від професійного вигорання та деформації.

Список використаних джерел

1. Ушакова І. В. Супервізія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2011. 228 с.
2. Про соціальні послуги : Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19/ed20190117#n42> (дата звернення: 05.06.2023).
3. Carroll, M., & Gilbert, M. C. (2011). On being a supervisee: Creating learning partnerships, 2nd edition. Victoria: *PsychOz Publications*. P. 44–53.
4. Quarto, C. J. (2003). Supervisors' and supervisees' perceptions of control and conflict in counseling supervision. *The Clinical Supervisor*, 21, 21–37.
5. Miller, David. Conselling for Healthcare Providers: Stress Prevention and Management// HIV/AIDS Counselling/ G/Bellani (Eds). Milan: *McGraw Hill*, in press. 1993. P. 27–33.
6. Holloway, E. L. (1987). Developmental models of supervision: Is it development? *Professional Psychology: Research and Practice*, 18 (3), 209–216. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.18.3.209>

М. І. Копитко,
завідувач кафедри соціально-поведінкових,
гуманітарних наук та економічної безпеки ІУПБ,
доктор економічних наук, професор
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

РОЗВИТОК БІЗНЕС-КОНСАЛТИНГУ В УМОВАХ ІНДУСТРІЇ 4.0

Інтенсивний розвиток і зміни в економіці відбуваються щонайменше двісті п'ятдесят років, тобто з часу першої промислової революції. Однак протягом останніх двадцяти років темпи розвитку щораз прискорюються. Ми усі помітили, наскільки скоротився термін служби продукту, як часто ми міняємо телефон чи комп'ютер. Це один із ефектів переходу світу до Індустрії 4.0. Зміни, які вона приносить, помітні не лише в найбільш обговорюваному аспекті цієї нової ери – технічній стороні виробничого процесу. Цифровізація та автоматизація виробництва тягне за собою необхідність зміни моделі організації праці в промисловості та новий розподіл обов'язків. Кожна компанія, в тому числі сектор малого та середнього бізнесу, повинна запровадити ці зміни, щоб не відставати від конкуренції та виживати на ринку. І саме в такий момент роль бізнес-консультантів/наставників стає більш важливою, ніж будь-коли.

Послуги бізнес-консалтингу включають спеціалізовану допомогу, поради та впровадження рішень, метою яких є досягнення вимірних переваг на даному підприємстві. У зв'язку з динамічними змінами на ринку, збільшенням різноманітності використовуваних технологій та високою конкуренцією, бізнес-консалтинг для компаній поєднує багато питань, починаючи від операційного консалтингу, через бізнес-навчання та оптимізацію стратегій розвитку, до отримання та оформлення грантів ЄС. З огляду на безліч рішень, які можна використовувати, спільним знаменником консалтингових послуг є підвищення ефективності діяльності компанії.

Індустрія 4.0 – це інтеграція ІТ-систем, інтелектуальних і спеціалізованих машин і людей. Все це супроводжується змінами виробничих процесів, спрямованими на підвищення

їх ефективності та оптимізацію пов'язаних з цим витрат. Характеристики Індустрії 4.0 включають: використання Інтернету у виробничих і промислових процесах, системну інтеграцію та створення мереж, точну ідентифікацію матеріалів виробництва, точну ідентифікацію кінцевої продукції, інформаційний потік всередині організації по вертикалі (ІТ відділ – виробництво); інформаційний потік у виробничому цеху по горизонталі (верстати – машини або машини – оператори) [1].

Підтримка бізнес-консультанта з врахуванням впливу Індустрії 4.0 може бути пов'язана з рядом переваг для компанії, найпоширенішими з яких є: збільшення операційного прибутку, мінімізація понесених витрат, покращення якості роботи та якості робочого середовища, зниження ризику кризових ситуацій, підвищення задоволеності клієнтів, підвищення конкурентоспроможності компанії, супровід реорганізаційних заходів, трансформація бізнес-моделі, зміна стратегії розвитку компанії, підвищення ефективності компанії, покращення результатів продажів, оптимізація бізнес-процесів [2].

Всеохоплююча діджиталізація економіки спричиняє зміну моделей управління в бізнесі. Нові інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) у консультуванні використовуються впроваджуються у практику бізнес-консультантів щораз активніше. Консультанти із задоволенням користуються зручностями, які вони пропонують. Властивості глобальної мережі сприяють підвищенню якості їх роботи. ІКТ як засіб комунікації чи джерело інформації є незамінним допоміжним засобом, що полегшує орієнтування у бізнес-середовищі [3]. Крім того, саме бізнес-середовище стає все більш віртуальним. Інформаційні технології у бізнес-консультуванні дають можливості, які досі були неможливими. Швидкий обмін інформацією та її універсальність є перевагами Інтернету, які полегшують роботу консультантам. Ця технологія дозволяє більш активно застосовувати дистанційне консультування в таких формах, як: пасивне спілкування без постійного контакту (офлайн), наприклад, читання матеріалів, розміщених на веб-сайтах, або активне спілкування (онлайн), наприклад, надсилання миттєвих повідомлень і розмов через миттєвий зв'язок месенджери та електронну пошту.

Початки дистанційного консультування були досить важкими, вони полягали в необхідності допомогти всім тим, хто з різних причин не зміг прийти на особисту зустріч з консультантом. Таке консультування полягало в наданні інформації та порад (консультації) через електронну пошту, а згодом і спеціальні інтернет-платформи. Ця сучасна форма підтримки має неймовірне значення для суспільства. Консультування через Інтернет сприймається як інформаційна послуга, заснована на принципах повного професіоналізму фахівців консультантів.

Сучасні дослідження демонструють, що особливості віртуального спілкування не змінюють психологічних механізмів, що лежать в основі поведінки людини. Так, спілкування через Інтернет модифікує поведінку, але необхідно адаптуватися до правил віртуального світу. Слід також додати, що це психологічний процес і він також функціонує в реальності.

Емоції, передані на відстані, проявляються досить незвично, якщо порівнювати це з вираженням емоцій в реальності. Хоча під час спілкування в Інтернеті ми не бачимо гримаси обличчя співрозмовника і не чуємо тону його голосу, існують інші способи показати свої емоції та почуття. Тут ми говоримо про смайли. Замість усмішки, яка можлива лише під час особистого контакту, відправник посилає одержувачу символічні графічні знаки – смайлики, цілі ряди часто кумедних персонажів, характерних для онлайн-мови символів.

Список використаних джерел

1. Копытко М., Zaverukha D. (2021). Key Aspects of the Impact of Industry 4.0 on the Economic Security of the State. *Social and Legal Studios*, 4(4), 117–122. <https://doi.org/10.32518/2617-4162-2021-4-117-122>
2. Копитко М. І. Управлінсько-безпекове консультування [Електронний ресурс]: практикум. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 121 с. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3911>
3. Копытко М., Vereskliа M., Hrupska Kh. (2021). Trends and Challenges in the Field of Consulting and Business Processes Management. *Social and Legal Studios*, 4(2), 151–159. <https://doi.org/10.32518/2617-4162-2021-2-151-159>

Т. В. Кріль,
керівник, магістр психології
*(Служба ментального здоров'я
центрів психологічної допомоги «Разом з тобою»)*

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Ментальне здоров'я можна визначити як стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя (Згідно з визначенням ВООЗ). Слід зазначити, що ментальне здоров'я об'єднує духовну, соціальну та психічну складову особистості. Ментальне здоров'я є дуже важливим для втілення своїх бажань, для реалізації своїх цілей, для гарного самопочуття. Розглянемо основні критерії за якими ми можемо встановити чи є людина ментально здоровою. До таких критеріїв відносять:

– людина розуміє свої емоційні стани і здатна керувати ними

- людина здатна вибудовувати свої стосунки з іншими
- людина відкрита до розвитку і навчання
- людина здатна позитивно ставиться до себе
- людина здатна приймати незалежні рішення
- людина здатна пристосовуватись до нових умов життя
- людина активно долає виклики життя
- людина отримує задоволення від життя, насолоджується життям.

М. Тимофєєва вказує на те, що першою і найважливішою складовою ментального здоров'я людини є прийняття себе як людини, гідної поваги. Другою складовою вона зазначає – здатність і уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірчі відносини з іншими. Це здатність, завдяки якій людина може любити і створювати дружні відносини. До третьої складової М. Тимофєєва відносить – автономність. Автономність авторка розглядає як незалежність і здатність людини регулювати свою поведінку зсередини, а не чекати похвали або оцінки себе з боку оточуючих. Автономність – це здатність, завдяки якій людина може не дотримуватися колективних вірувань, забобонів і страхів. До четвертої складової

М. Тимофеева відносить екологічну майстерність. Екологічну майстерність М. Тимофеева розглядає як здатність людини активно створювати власне оточення, вибирати саме таке яке відповідає його психологічним умовам життя. До п'ятої складової ментального здоров'я авторка відносить наявність мети в житті, сенсу життя, а також діяльність, яка спрямована на досягнення цієї мети. Шоста складова ментального здоров'я передбачає здатність людини самовдосконалюватися.

М. Тимофеева вказує на те, що мало досягти тих характеристик, які були описані вище, важливо розвивати власний потенціал. Тобто повинна бути потреба реалізації себе і власних здібностей. Важливим аспектом ставлення до себе, як до особистості, здатної до самовдосконалення, є відкритість новому досвіду [2].

Слід зазначити, якщо не розвивати ці складові, то стан ментального здоров'я під впливом травматичних, негативних соціальних, екологічних, економічних чинників сприятиме виникненню ментальних розладів. Розглянемо більш детально причини які впливають на погіршення стану ментального здоров'я людини, а саме:

травматичний досвід (наприклад, жорстоке поводження чи сексуальне насильство);

- наявність важких хвороб (таких як рак або діабет, СНІД);
- генетична схильність або хімічний дисбаланс у мозку;
- вживання психоактивних речовин;
- відсутність або брак стосунків з друзями і рідними;
- відчуття самотності та ізоляції;
- швидкі соціальні та політичні зміни (зокрема, внаслідок воєнних дій);
- соціальна дискримінація на фоні різних чинників: сексуальна орієнтація, расова приналежність;
- наявність стресу та важких умов праці.

Розглянемо конкретні шляхи зміцнення ментального здоров'я. До них відносять:

1. Впорядковану, системну повсякденну активність тобто чіткий та сталий розпорядок дня. Слід зазначити, що сталий розпорядок дня посилює відчуття психологічної безпеки та захищеності. Любий маленький щоранковий ритуал створює ефект стабільності, контрольованості життєвих подій.

2. Фізичну активність. Це не лише заняття спортом. Домашні справи, прогулянки парком, садівництво, також є фізичною активністю. Вона буквально змінює хімічні процеси у мозку, допомагає відволіктися від клопотів і сконцентруватися на позитиві.

3. Повноцінне харчування. Перекуси на бігу, тривалі паузи між прийомами їжі збільшують тривожність і шкодять здоров'ю. А от традиція сніданків, обідів, вечерь покращує і наш фізичний стан, і емоційний. Забезпечити повноцінне харчування зовсім не важко.

4. Спільні заняття з рідними та друзями. Наприклад: прогулянка або перегляд фільму чи сімейне приготування вечері – це допоможе відчувати підтримку, психологічну єдність.

5. Тактильні контакти. Людині для ментального здоров'я потрібно не тільки бачити, усвідомлювати підтримку, а й тактильно відчувати «руку/плече» оточуючих. Тому важливо «бути в дотику» – відчувати фізичний контакт: обійми, цілунки, рукостискання. Вони знімають напругу і дарують відчуття безпеки.

6. Висловлювання своїх почуттів. Невисловлені почуття, думки, емоції спричиняють деструктивні зміни у психіці. Необхідно зробити сім'ю, дружню компанію тим колом, де можна безпечно висловлюватися, обговорювати все, що турбує, не накопичуючи негатив.

7. Затишок і комфорт побуту. Наша оселя має стати тим острівком затишку, де нічого не напружує. Але головне зосередитися на приємних для себе речах, оточити себе «своїми людьми» – приємними, щирими, зробити дім, в якому ми зараз проводимо більше часу, комфортним і безпечним, а побут простішим.

8. Розвиток внутрішньої гармонії особистості. Внутрішня гармонія – це вище задоволення, що означає здатність людини зосереджуватися на тому, що дійсно важливо, а також її вміння контролювати свої думки. Справжня внутрішня гармонія не залежить від зовнішніх умов і обставин. Вона дарує умиротворення і рівновагу, а також здатність залишатися спокійним, незворушним і контролювати себе навіть у важких і неприємних ситуаціях. Цей стан емоційної і розумової рівноваги, щастя, впевненості і внутрішньої сили. Розглянемо прості дії,

які можна зробити щоби досягти внутрішньої гармонії: бути активними, навчитися прощати, навести порядок у своєму житті, навчитися віддавати, більше часу проводити на одинці, міняти себе, а не інших, зробити своє життя простим, любити все, що Вас оточує. Розвивайтеся, вчіться любити себе і зовнішній світ, ведіть активне життя, розширюйте свій розум, і тоді ви знайдете внутрішню гармонію. Крім того, пам'ятайте, що людина обмежена тільки тими стінами, які вона сама побудувала.

9. Стан внутрішнього спокою. М. Варій вказує, що існують різні способи досягнення внутрішнього спокою, такі як психологічні засоби, афірмації, візуалізація, йога і медитація [1].

10. Саногенного потенціалу. Саногенний означає такий, що сприяє оздоровленню. Саногенний потенціал – це психоенергетичний потенціал особистості, який сформувався як похідний від багатства її внутрішнього світу, широти соціального і духовного просторів, накопичення досвіду, досягнень власного благополуччя та прямо пропорційно впливає на її ментальне здоров'я.

Отже, конкретні шляхи зміцнення ментального здоров'я допомагають ефективно справлятися з повсякденними справами, збільшують внутрішню силу і міць особистості; її здатність до емоційної і ментальної незалежності від чужої думки; здатність ефективно боротися зі стресом, тривогою, гнівом і занепокоєнням; усувають негативне мислення, покращують відносини з іншими людьми; підвищують творчий потенціал; розвивають внутрішню гармонію та саногенний потенціал особистості.

Список використаних джерел

1. Варій М. Й. Психологія особистості : підручник Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2016. 608 с.
2. Тимофєєва М. П. Психологія здоров'я. Чернівці : Книги XXI, 2009. 296 с.

В. Ч. Купчишина,
старший викладач кафедри психології,
педагогіки та соціально-економічних дисциплін
факультету забезпечення оперативно-службової діяльності,
кандидат педагогічних наук, доцент
*(Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького)*

ОСОБЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦЯ-ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Питання, що пов'язані з психічним здоров'ям особистості, стоять дуже гостро, адже, основними викликами сьогодення для нашої країни в умовах війни є захист української території від ворога, різноманітні економічні проблеми, питання пов'язані з особистістю, а саме – збереження її здоров'я (фізичного, психічного, ментального), соціальний захист і підтримка, своєчасно надана психологічна допомога тощо. За даними, які було оприлюднено Всесвітньою організацією охорони здоров'я, кожному четвертому українцю загрожує психічний розлад через війну. Мова йде про різноманітні негативні стани, які супроводжуються тривогою, стресом, а також мова йде про важчі стани – посттравматичний стресовий розлад, депресії, агресії тощо.

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я – це стан благополуччя, за якого особистість реалізує власні здібності, може справлятися зі звичайними стресовими ситуаціями, може продуктивно та ефективно працювати на допомогу всім [7, с. 243–248]. Авторами Аналітичного порталу «Слово і діло» проведено дослідження, в якому було описано як війна вплине на психічне здоров'я українців у довгостроковій перспективі. Війна, як стресор, спричинює незаплановану міграцію, переселення, втрату домівки, майна, грошей, стабільної роботи, втрату рідних і близьких людей та багато інших негативних моментів. Особливий акцент науковці роблять на тому, що є необхідним в цій ситуації – мова йде про соціальну підтримку, психологічну допомогу всім, хто потерпає від війни.

Ми підтримуємо погляди Л. Карамушкіної [4, с. 4], що проблема підтримки та збереження психічного здоров'я особистості потребує осмислення, аналізу та власного життєвого й професійного досвіду. Вченою розроблено та запропоновано цілу низку посібників, методичних рекомендацій щодо збереження психічного здоров'я людини в різноманітних кризових та екстремальних ситуаціях.

Проблемні питання щодо психічного здоров'я особистості і все що з ним пов'язано, неодноразово було обрано предметом детального розгляду великою кількістю науковців (К. Андрушко, В. Виноградова, С. Інкіна, Л. Карамушка, С. Лагутіна, А. Лисюк, М. Маркова, І. Мартинюк, Н. Марута, О. Олійник, Г. Пилягіна, О. Хаустова, О. Чабан, Л. Юр'єва та ін.). Так, наприклад, у дослідженні К. Андрушко висвітлено питання психічного здоров'я військового після полону. І. Мартинюк розкриває основні характеристики психічних станів як показника психічного здоров'я студентської молоді. О. Олійник висвітлює питання, що пов'язані з наданням психологічної допомоги родинам в умовах війни [8]. Т. Костевою було визначено такі ознаки психічного (ментального) здоров'я як: здатність людини любити, бути відкритою, щирою у спілкуванні; здатність працювати (мова йде те тільки про оволодіння певним фахом, а мається на увазі – робота над собою); здатність грати (в душі – ми всі діти і тому, грати в ігри у дитинстві, а потім «грати» у дорослому віці завдяки словам, жестам, гумору, метафорам, вміти отримувати задоволення і бути щасливим як у дитинстві, вміти радіти дрібничкам тощо); безпечні відносини; автономія (вміти прислухатися до себе, робити те, що подобається, вміти визначати, що необхідно для себе); сталість себе (узгодженість всіх образів власного «Я») [3, с. 38].

Питання соціального захисту, соціальної підтримки, психологічної допомоги завжди були в пріоритеті керівництва нашої країни. Як відмічає Т. Грень, політика соціального захисту завжди відігравала визначальну роль не тільки в розвитку суспільства, але й в розвитку держави загалом [1, с. 80–84]. Ці питання набули своєї актуальності під час війни, адже все населення нашої країни опинилося в досить складних умовах. Щодо цього, О. Карпенко зазначає, що різноманітні аспекти природи соціальної підтримки відображаються у різних

наукових підходах, які застосовуються для визначення та операціоналізації цього поняття. Вчена наводить приклади такої підтримки у своєму дослідженні (емоційна, інструментальна підтримка тощо), та зауважує, що теорія соціальної підтримки, застосовує дві моделі – модель основного ефекту та модель буферизації стресу (для концептуалізації зв'язку між соціальною підтримкою та благополуччям) [2, с. 270–271].

Особливу увагу вчені приділяють психічному здоров'ю фахівців різних сфер, акцентуючи увагу на діяльності психологів. Група дослідників (Л. Котлова, І. Долінчук та І. Люценко) зазначають, що в умовах війни, ми всі вчимося працювати, навчатися, адаптуватися, вчимося підтримувати та допомагати, вчимося «жити у війні». Травмуючі ситуації спричинюють стрес для організму людини, і реакцію на них іноді досить складно передбачити. Наслідки дії цих негативних станів є досить важкими не тільки для людини особистості, але й для її оточення. Ці та інші психічні проблеми спричинені війною повинні будуть вирішувати фахівці-психологи [5, с. 63].

На нашу думку, соціальна підтримка не буде ефективною без кваліфікованої психологічної допомоги, адже, психологічний стан людини та психічне здоров'я в умовах війни є вкрай важливим. На сьогоднішній день, ми можемо спостерігати у багатьох людей тривогу, виснаження, спустошення, апатію, стрес, паніку та інші негативні стани. Психологічна допомога включає в себе цілу низку способів, корисних порад, як опанувати себе в критичних ситуаціях, підтримати своїх рідних і близьких людей, підтримувати своє ментальне здоров'я навіть за таких умов.

Про важливість первинної психологічної допомоги постраждалим від війни, як профілактику подальших психічних розладів, ведуть мову у своєму дослідженні О. Максим та Т. Рябова. Автори дослідження визначають, що до неї відноситься, а саме: ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки у задоволенні нагальних потреб; оцінка потреб і проблем постраждалого; вміння вислуховувати людей, не примушуючи їх говорити; вміння втішити і допомогти людині заспокоїтися; встановлення зв'язку з близькими людьми, допомога в отриманні інформації, відповідними службами і структурами соціальної підтримки. Психологічну первинну допомогу

можна надавати як дітям, так і дорослим, і «призначена вона для тим людей, які знаходяться в стані дистресу в результаті щойно пережитого або поточної важкої кризової події» [6]. Цінними, на нашу думку, є універсальні поради В. Савіна, які допоможуть попередити кризовий стан людини та зберегти психічне здоров'я в умовах війни: відновлення почуття контролю; залучення до корисної діяльності; прийняття ризику; саморозвиток; звернення за кваліфікованою психологічною допомогою тощо.

Отже, аналіз наукової джерельної бази засвідчив важливість предмету нашого дослідження. З усіма викликами сьогодення людині складно впоратись самій, але кваліфікована допомога фахівця-психолога мінімізує всі ризики, які пов'язані з її психічним здоров'ям.

Список використаних джерел

1. Грень Т. Я. Особливості реалізації політики соціального захисту територій в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Публічне управління та адміністрування*. Том 33 (72). 2022. № 6. С. 80–84.
2. Карпенко О. Є. Соціально-педагогічна підтримка студентів в умовах війни. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. Серія : «Педагогіка», «Психологія», «Медицина». № 12 (30). 2023. С. 267–276.
3. Костева Т. Б. Вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості. *Наукові праці ЧНУ ім. Петра Могили. Серія : Педагогіка*. Випуск 299. Том 311. 2018. С. 38–40.
4. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни : як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
5. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І.О. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Габітус. Серія : Вікова та педагогічна психологія*. Випуск 53. 2023. С. 63–68.
6. Максим О. В., Рябова Т. А. Первинна психічна допомога постраждалим від війни як профілактика подальших психічних розладів. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/733334/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC.pdf> (дата звернення: 18.09.2024)
7. Пиголенко І. В., Пиголенко Ю. А., Кукса К. М. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців. *Габітус. Серія : Соціальна психологія. Юридична психологія*. Випуск 45. 2023. С. 243–248.
8. Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (13 жовтня 2023 року, м. Київ). Київ, 2023. 87 с.

Л. В. Левицька,
старший викладач кафедри психології,
педагогіки та соціально-економічних дисциплін,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького)*

ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ (ПЕРВИННА, ВТОРИННА, ТРЕТИННА)

Психопрофілактика – це розділ загальної профілактики, що включає сукупність заходів, які забезпечують психічне здоров'я, попереджають виникнення і поширення нервово-психічних захворювань [1]. Користуючись даними психогієни, психопрофілактика розробляє систему заходів, що ведуть до зниження нервово-психічної захворюваності та сприяють впровадженню їх у життя і практику охорони здоров'я. Відповідно до класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я виділяють три етапи психопрофілактичної роботи.

1. Первинна психопрофілактика – це диспансеризація здорового населення і здійснення психогієнічних заходів. Цей етап включає суму заходів, спрямованих на попередження самого факту виникнення хвороби. Сюди входить широка система законодавчих заходів, що передбачають охорону здоров'я населення. Для первинної психопрофілактики особливо значущі психогієна і широкі соціальні заходи щодо її забезпечення: боротьба з інфекціями, травмами, патогенними впливами навколишнього середовища, що викликають ті чи інші порушення психіки. До завдань первинної психопрофілактики відносяться також визначення факторів ризику – груп осіб з підвищеною загрозою захворювання або ситуацій, що також несуть у собі загрозу внаслідок підвищеного психічного травматизму, і організація психопрофілактичних заходів по відношенню до цих груп і ситуацій. Тут важливу роль відіграють такі дисципліни, як медична психологія, педагогіка, соціологія, юридична психологія та інші, що дозволяють здійснювати превентивні заходи щодо сімейних конфліктів, правильного виховання дітей і підлітків, організаційні та психотерапевтичні

заходи у конфліктних ситуаціях (кризова психотерапія), профілактику професійної шкідливості, правильну професійну орієнтацію і професійний відбір, прогнозування можливих спадкових захворювань (медико-генетичне консультування).

2. Вторинна психопрофілактика – це максимально раннє виявлення початкових фаз нервово-психічних захворювань і їх своєчасне лікування, тобто такий вид профілактики, який допомагає більш сприятливому перебігу хвороби і призводить до швидшого одужання [1].

3. Третинна психопрофілактика – це попередження рецидивів нервово-психічних захворювань і відновлення працездатності [1]. Психогігієна тісно пов'язана з психопрофілактикою. Їх розмежування (особливо первинної психопрофілактики та психогігієни) достатньо умовно. Первинна психопрофілактика по суті своїй неспецифічна – ранній психологічний вплив має значення для попередження різних психічних і соматичних захворювань, у виникненні яких грає роль дисгармонія, дезадаптація особистості. Цілі психогігієни та психопрофілактики у чомусь подібні. У психогігієни головна мета – збереження, зміцнення і поліпшення здоров'я шляхом відповідної організації природного і соціального середовища, способу життя, трудової діяльності. Для психопрофілактики основним є попередження психічних розладів. Ряд завдань у психопрофілактики та психогігієни загальні. Наприклад, завдання нейтралізації або послаблення патогенного впливу навколишнього середовища, що викликає ті чи інші порушення психіки. У коло завдань первинної психопрофілактики входить:

- визначення груп осіб з підвищеною загрозою захворювання або ситуацій, що несуть у собі загрозу психічного травматизму;

- організація психопрофілактичних заходів по відношенню до цих груп і ситуацій;

- швидка допомога особам, які перебувають у стані кризи;

- профілактика професійної шкідливості;

- прогнозування можливих спадкових захворювань. Таким чином, на відміну від психопрофілактики, орієнтованої на попередження певних психічних розладів, метою психогігієни є розробка і здійснення заходів, спрямованих на збереження і зміцнення психічного здоров'я у цілому. Існує точка зору,

що у психогієни і психопрофілактики як областей психології спільні завдання: надання спеціалізованої допомоги практично здоровим людям з метою запобігання нервово-психічних і психосоматичних захворювань, а також полегшення гострих психотравматичних реакцій.

Приклад переліку психопрофілактичних заходів щодо профілактики стресових розладів (первинна, вторинна, третинна).

Первинна профілактика щодо попередження негативного впливу стресу:

Здійснення психодіагностичних досліджень для визначення осіб не придатних для військової служби.

Здійснення психодіагностичних досліджень для визначення осіб з низьким рівнем стресостійкості та високим рівнем невротизації.

Організація психопрофілактичних заходів щодо розвитку стресостійкості

Здійснення заходів щодо профілактики професійного виснаження (організація досугу, сауна, музикотерапія)

Здійснення опитування з метою визначення осіб, які мають спадкові захворювання (у попередніх поколіннях були суїциденти, психопати).

Організація оптимального режиму дня.

Комплекс заходів з охорони праці в установі і запровадження оптимального режиму праці.

Увідповіднення посадової інструкції з обов'язками, які реально виконуються. Розповсюдження інформації щодо заходів безпеки стосовно «Ковід-19»

Інформування про негативний вплив стресового фактору на особистість.

Інформування про негативний вплив конфліктних ситуацій в робочому колективі

Здійснення професійного відбору відповідно до професійних обов'язків

Здійснення професійного відбору відповідно до вимог професії.

Вторинна профілактика негативного впливу стресу:

Здійснення психодіагностичних досліджень для виявлення факторів що сприяють виникненню нервово-психічних

захворювань (тривожності, страху, фобій, депресій, психосоматичних розладів)

Здійснення консультативної роботи щодо нівелювання стресового фактору

Здійснення корекційної роботи щодо подолання наслідків впливу стресових факторів на особистість.

Надання швидкої допомоги особам, які перебувають у стані стресу.

Третинна профілактика негативного впливу стресу:

Навчання людей навикам саморегуляції у стресових станах.

Проведення тренінгових занять з метою відновлення працездатності та подолання наслідків впливу стресових факторів.

Проведення занять щодо запобігання розвитку посттравматичних реакцій.

Здійснення трудотерапії

Проведення спортивних змагань з метою запобігання впливу стресових факторів.

Список використаних джерел

1. Прокопенко А. В. Психогігієна : навчальний посібник. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2019. 229 с.

В. М. Лисак,

доцент кафедри іноземних мов,
кандидат педагогічних наук, доцент
(Львівський торговельно-економічний університет)

Л. І. Решетило,

професор кафедри товарознавства,
митної справи та управління якістю,
кандидат технічних наук, професор
(Львівський торговельно-економічний університет)

ВЗАЄМОДІЯ ВИКЛАДАЧА ТА СТУДЕНТА: ВИКЛИКИ ТРИВАЛОЇ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Нинішня російсько-українська війна стала претензійним викликом для усіх закладів вищої освіти, оскільки через бойові дії, регулярні ракетні удари, тимчасову окупацію, більшість педагогів та здобувачів освіти потрапили в екстремальні умови проведення освітнього процесу. Саме викладачі-педагоги в цей непростий час виконують надзвичайно важливу місію: створюють безпечний навчальний простір, забезпечують якісну безперервну освіту, а найважливіше – надають психологічну підтримку всім учасникам навчально-виховного процесу.

Офіційні дані засвідчують, що через бомбардування та обстріли збройними силами російської федерації пошкоджено 2665 закладів освіти, з яких 326 зруйновано повністю. Міністерство освіти і науки України створило інтерактивну мапу «Освіта під загрозою» (<https://saveschools.in.ua/>) для відстеження руйнувань, завданих українським закладам освіти внаслідок агресії росії проти України.

Мотивація до продуктивного навчання певною мірою залежить від педагогів освітніх установ. *Першочерговим завданням викладачів сьогодні є допомога студентам створити освітній простір безпеки та максимально продуктивно надавати їм освітні послуги.*

Професія викладача – це мовленнєва діяльність, яка дуже напружена інтелектуально та емоційно, тому однією з особистісних якостей педагога є здатність чинити опір будь-яким стресовим ситуаціям, або стресостійкість. Стрес (з англ. *stress* –

тиск, натиск, напруга) – психічна реакція організму на зміну внутрішнього або зовнішнього середовища з порушеннями перебігу когнітивних та афективних психічних процесів, зокрема координації рухів, дезорганізації свідомості, гальмування мовленнєвої діяльності. Відповідно, *стресостійкість* – особистісна риса викладача, який володіє педагогічною майстерністю, і може адекватно переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для себе особисто та освітнього процесу взагалі.

Французький психолог Г. Сельє, ґрунтовно досліджуючи стрес як складову афективної сфери, зазначав: «Не слід боятися стресу. Його не буває тільки у мертвих. Стресом потрібно керувати, і тоді ви відчуєте аромат і смак життя». Стресостійка людина зазвичай у будь-яких умовах професійно виконує поставлені завдання, виділяючись з маси врівноваженістю, упевненістю в собі, самодостатністю. Задля протистояння стресу особливо важливі такі чинники: ефективне планування часу, уміння невимушено розслаблятися, розуміння своїх емоцій, самоконтроль, бадьорий стеничний настрій, помірне фізичне навантаження, раціональне харчування, повноцінний сон тощо.

Найцінніше для здобувачів вищої освіти, зокрема першкурсників, у час повномасштабного конфлікту – це гармонійна взаємодія із викладачем, невимушене спілкування, в якому діти щиро прагнуть, аби їх почули та побачили. Стимулюючи розумову діяльність, передусім потрібно розвивати логіку та риторику спілкування, де можна виділити винагорода як позитивну емоцію та небезпеку, що викликає страх. Небезпека певною мірою організовує когнітивну сферу, зокрема мислительну діяльність, особливості пам'яті, уваги, уявлень, натомість винагорода мотивує людину до вивчення складних речей та навичок.

Таким чином, наш фронт – це безперервний процес навчання, в якому кожен студент та викладач стає досконалішим, мобільнішим, розумнішим українцем, який проживає в Європі. Сьогодні перед викладачами, окрім викладання освітніх компонентів, є ще й відповідальність за розвиток критичного мислення студентської молоді, медіаграмотності, а також

національної самосвідомості, чіткої громадянської позиції, виховання незламного патріота та смиренного християнина.

Російсько-українська війна, яка триває вже третій рік, суттєво змінила ключові акценти усієї освітньої діяльності, зокрема відбулася модифікація в міжособистісній взаємодії викладача та студента. Дистанційна форма навчання, яка активно заповнила освітнє поле з часів Covid-2019, в часи повномасштабної трагедії виявила нові можливості самонавчання та відповідальності як робота в різних програмах та на сучасних платформах. Саме тепер настав час суттєво активізувати процес критичного мислення в здобувачів вищої освіти, які аналізують та синтезують освітні знання з подальшим практичним використанням.

Вважаємо, що критичне мислення це комплекс усвідомлених дій та навичок, що застосовуємо, оцінюючи конкретну інформацію, перевіряючи її на достовірність та наявність маніпуляцій.

Формування критичного мислення ставить конкретні цілі:

- навчати думати і читати критично: робити аналіз, синтез, оцінювання та підбивати підсумки;
- майстерно ставити запитання та давати відповіді;
- працювати з різними джерелами інформації;
- розуміти та конструювати аргументовані висловлювання;
- розвивати уміння та навички дискусій та дебатів.

Викладач може стимулювати здобувачів освіти до розвитку умінь критичного мислення в освітньому процесі виконуючи інтерактивні ділові ігри, психолінгвістичні тренінги, практичні мовленнєво-мисленнєві завдання.

У процесі освітньої діяльності спостерігається деяка апатичність студентів, що вірогідно пов'язана зі замкненістю та відокремленістю в межах подій, що відбуваються сьогодні. Проте війна рано чи пізно завершиться, відтак необхідно спрямовувати погляди здобувачів на конкретне майбутнє: навчати прогнозувати, передбачати, будувати плани та креслити механізми їх реалізації. Не варто сприймати воєнний стан як довгі канікули або час, коли освітні справи (наприклад, домашні завдання) можна не виконувати.

Одним із найбільших викликів для викладачів, стало те, що з початком війни активність здобувачів вищої освіти помітно знизилась, тому важливою є мотивація студентів до якісного навчання, позитивний психологічний мікроклімат учасників освітнього процесу, а також фізична можливість продовжувати навчання очно.

Таким чином, в конструктивній взаємодії викладача та студента дуже важливо пам'ятати те, якщо не можеш змінити ситуацію, зміни своє ставлення до неї. Можливо, саме це висловлювання є рецептом якісної педагогічної роботи в освітньому процесі.

Список використаних джерел

1. Скіндер-Влас Є. Анатомія стресу. Ганс Сельє та послідовники. Київ : Медкнига. 2024.
2. П'ять ключових принципів медіаграмотності (візуалізація) – MediaSapiens. URL: <https://ms.detector.media/mediaosvita/post/17075/2016-07-25-pyat-klyuchovykh-pryntsyypiv-mediagramotnosti-vizualizatsiya/>

І. М. Логовський,
старший викладач кафедри психології діяльності
в особливих умовах,
кандидат історичних наук, доцент
*(Національний університет
цивільного захисту України)*

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ КОЛИШНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ГОЛОВНОГО ЧИННИКА ЇХНЬОЇ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

Загальновизнаним є факт, що залучення громадян України до лав ЗСУ, НГУ, ДПСУ тощо – це втрата економічних одиниць для інших соціальних інститутів. З іншого боку, звільнення з армії, а особливо масова демобілізація після закінчення воєнних дій – це додаткове навантаження на ринок праці, систему охорони здоров'я та соціального захисту. Демобілізовані після поранень або з інших причин воїни повертаються додому, і на перше місце серед безлічі інших проблем (підірване фізичне здоров'я, травмована психіка, необхідність відновлювати зруйноване житло або обживатися на новому місці) виходить проблема працевлаштування. Хоча загалом підтримка військових в Україні суттєва, вони та їхні родини все одно залишаються одними з найбільш вразливих груп та потребують не лише грошових виплат, юридичної, психологічної підтримки, але й соціального супроводу щодо пошуку роботи. Згодом проблема стане масовою та, на жаль, обтяженою на сьогодні слабко прогнозованими змінами на самому ринку праці України. Тому питанню працевлаштування ветеранів вже необхідно приділяти максимум уваги, бо трудова реінтеграція колишніх військових може стати найгострішим викликом процесу соціальної та психологічної адаптації військових в державі. Наочно, що по закінченню війни демобілізується велике число поранених, інвалідів, осіб з обмеженими можливостями руху та зору. Колишні комбатанти з інвалідністю розглядаються як жертви збройного конфлікту та потребують особливих умов та спеціального догляду. Однією з головних для них є можливість працевлаштування, що сприяє соціальній, культурній, психологічній та економічній реінтеграції. Але, на нашу думку,

для самих ветеранів пошук роботи може бути однією з найбільших проблем, оскільки вони є вразливими до соціально-економічного відчуження та потребуватимуть суспільної допомоги. Ми вважаємо, що для них ефективним може стати інклюзивний підхід, з отриманням доступу до центрів професійної підготовки та різноманітних освітніх платформ або програм. Мають відкритися можливості для розвитку власного бізнесу, наприклад, через позики державних банків з мінімальним відсотком за рахунок спеціального державного фонду. Водночас, робочі місця як в державному, так і в приватному секторі, мають бути адаптовані до колишніх військових з обмеженими можливостями, особливо, на нашу думку, в сфері послуг: ремонтні майстерні, СТО, ІТ-центри, тощо. Роботодавці сьогодні шукають кваліфікованих працівників, які можуть відповісти на сучасні виклики, є здатними вирішувати проблеми, володіють унікальними навичками, трудовою етикою, дисципліновані, мають почуття лояльності а також лідерські якості. Та саме демобілізовані військові завдяки отриманому досвіду під час бойової служби можуть підійти на низку вакансій з цивільних професій. На наш погляд, такими цивільними спеціальностями, насамперед, є: аналітик з інформаційної безпеки (захист від кібератак та інших загроз інфраструктурі), тут цінними є навички з управління ризиками та здатність реагувати на кризові ситуації; консультант з управління: в даному випадку цінним є досвід управління людьми та ресурсами на посадах офіцера або головного сержанта, особливо у сфері матеріально-технічного забезпечення та військової логістики; спеціаліст первинної медичної допомоги – на посади парамедиків станцій швидкої допомоги або інших рятувальних служб; операційний аналітик: маючи знання у сфері інженерії або інформатики, використання програмного забезпечення та методів аналізу даних для пошуку проблем і можливостей, колишні військові можуть запропонувати оптимальний розподіл ресурсів, розвиток логістики тощо; менеджери з продажу: цінними є комунікативні навички співпраці з членами свого відділення, взводу або роти, а також суміжними військовими підрозділами; консультант з психічного здоров'я або психолог: відіграють значну роль у житті своїх пацієнтів, тісно співпрацюючи з ветеранами та їх сім'ями, щоб допомогти

в вирішенні проблем, пов'язаних із пристосуванням до цивільного життя. Завдяки своєму досвіду, ветерани часто звертаються до емпатійних консультантів та психологів, особливо коли вони самі є колишніми військовослужбовцями, мають бойовий досвід та розуміють один одного; логісти: маючи досвід координації переміщення амуніції та особового складу, колишні військовослужбовці можуть бути долучені до контролю закупівель, транспортування та складування. Вони також вміють використовувати програмні системи для виявлення неефективності в ланцюжку поставок і рекомендують стратегії, які є ефективними як щодо витрат, так і за економією часу.

Ми усвідомлюємо, наскільки реальні проблеми економічної реінтеграції сотень тисяч колишніх військових складні. Скоріше за все, знадобиться щонайменше десять років, щоб отримати результати, та навіть тоді, можливо, лише 50–60% цільової групи зможуть досягти позитивних змін. Пропозиції, надані вище, спрацюють щодо демобілізованих воїнів – мешканців міст та містечок, проблеми пошуку роботи колишніми комбатантами у сільських громадах потребують окремих рішень, які, насамперед, будуть визначатися подальшими шляхами розвитку самого українського агросектору: фермерство чи латифундії.

Тому, на нашу думку, реінтеграція колишніх комбатантів передбачає залучення центрів професійної підготовки та зайнятості (можливо, і приватних рекрутингових агенцій через партнерство з державою), а також постачальників послуг з психічного здоров'я. Без альтернатив заробітку та ефективної економічної реінтеграції колишні комбатанти залишаться вразливими до повторного повернення до військової справи, причому не тільки в нашій країні, альтернативою можуть стати приватні військові компанії по всьому світу (крім Росії, безумовно). Економічна реінтеграція, а отже і соціальна, і психологічна адаптація колишніх комбатантів визначальною мірою залежить від нової роботи, для якої може знадобитися певна перекваліфікація, оскільки у післявоєнній розбудові їхні навички можуть стати «застарілими».

Вважаємо за необхідне також висловити свою думку щодо ринку праці професійних військових. На наш погляд, в оглядному майбутньому система військової безпеки та її під-

тримка буде лишатись провідною, оскільки якими б не були соціально-економічні, енергетичні, екологічні реформи, законодавство чи інституційна підтримка, життєво важливо мати відповідну систему безпеки держави, фактор російської загрози не зникне. З припиненням війни розвиток оборонного сектору не уповільниться, а навпаки – попит на спеціалістів у сфері безпеки та оборони лише підвищиться. Як показує досвід України з 2014 року, війна не закінчиться в один момент, а це потребуватиме все більшого числа досвідчених військових. Основу системи безпеки мають складати професійні військові, зокрема офіцери, а також розробники та інженери. Отже, зміцнення сектору безпеки має розглядатися як першочерговий пріоритет з точки зору не лише власне безпеки України, але й зменшення ризиків та захисту іноземних інвестицій у повоєнну відбудову та розвиток. Це визначатиме великий попит на ринку праці на військові кадри, масштаб та структура якого залежатиме від динаміки безпекової ситуації навколо України та у світі, обраних напрямів та пріоритетів реформування сектору безпеки, темпів впровадження досягнень науково-технічної революції та модернізації парку озброєнь, впровадження та сучасної системи кадрового менеджменту тощо.

Список використаних джерел

1. Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій : метод. реком. для військовослужбовців учасників бойових дій. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2014. 41 с.
2. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05. Тернопіль, 2019. 559 с.
3. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О., Нетлюх Г. С., Романчук О. І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО : посібник для ведучих груп : навч. посіб. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с.
4. Грибок А. О. Психічне здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України як головний фактор успішного виконання бойових завдань в складних та екстремальних умовах. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Том. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 18. С. 21–40.
5. Коkun О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.

Ю. Р. Лялюк,

аспірант

ОНП «Психологія та менеджмент організації»

*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ

Сучасні військові реалії значно підсилили актуальність пошуку способів підвищення ефективності професійної діяльності працівників сил безпеки й оборони, зокрема офіцерів Національної гвардії України (НГУ). Професійна діяльність офіцерів НГУ належить до стресових і вимагає значних ресурсів самоконтролю, саморегуляції та високого рівня емоційної стійкості. У бойових умовах недостатньо розвинута емоційна стійкість може призвести до сильного психоемоційного напруження, помилкових рішень і невиконання завдань на належному рівні. Тривала служба в умовах постійної напруги й стресу може викликати дезадаптацію, нервову та психологічне виснаження, а також емоційне вигорання.

В науковій сфері поняття «емоційна стійкість» викликає чимало дискусій щодо його визначення, концептуальних підходів і патогенезу, що робить його однією з найскладніших і найбільш актуальних тем у психології. Багато концепцій і моделей емоційної стійкості були розроблені як українськими, так і зарубіжними вченими, серед яких Я. Амінева, О. Андрусик, І. Аршава, Є. Карпенко, З. Курлянд, Л. Мороз, Я. Рейковський, П. Фресс та інші. Незважаючи на різноманітність підходів до визначення емоційної стійкості, основною ідеєю є здатність особистості протистояти емоційним подразникам, які можуть негативно впливати на виконання професійних завдань.

Проблема дослідження емоційної стійкості офіцерів сил безпеки й оборони набула значної уваги у працях таких науковців, як О. Колісніченко, А. Окаєвич, В. Осьодло, Є. Потапчук, М. Сова, О. Тимченко та інших. Більшість дослідників розглядають емоційну стійкість як одну з ключових складових успішного виконання службово-бойових завдань офіцерами, що дозволяє їм адекватно реагувати на стресові ситуації

та психотравмуючі чинники під час бойових дій, зберігати концентрацію й приймати зважені управлінські рішення. Високий рівень емоційної стійкості у офіцерів НГУ припускає здатність зберігати основні показники працездатності навіть за умов тривалого, інтенсивного та раптового емоційного навантаження.

Різниця між високим і низьким рівнями емоційної стійкості обумовлена особливостями функціонування процесів емоційної саморегуляції під час напруженої діяльності. Дослідники виділяють залежність емоційної стійкості від багатьох факторів, зокрема: рівня самооцінки, індивідуально-типологічних характеристик, мотивації до професійної діяльності, знання принципів саморегуляції та вміння їх застосовувати, а також сприятливого психологічного клімату [1; 2; 3].

Незважаючи на різноманіття підходів до визначення емоційної стійкості, ключова ідея полягає в здатності особистості протистояти емоційним подразникам, які можуть негативно впливати на діяльність. Особливої уваги заслуговує питання розвитку емоційної стійкості офіцерів НГУ в процесі їх професіоналізації, оскільки раніше емоційна стійкість часто вважалася рисою, яка слабо піддається розвитку.

Розробка сучасних підходів до розвитку емоційної стійкості фахівців сил безпеки та оборони відображена в наукових працях О. Блінова, В. Лефтерова, В. Мороза, Н. Лозінської. На сьогодні дослідники, зокрема О. Колісніченко, О. Коқун, Т. Мацевко, А. Окаєвич, А. Павликовський, І. Приходько, розробили низку методичних рекомендацій для розвитку психологічної стійкості військовослужбовців у бойових умовах, які успішно використовуються в професійній діяльності офіцерів командного складу та органів морально-психологічного забезпечення.

Дослідники обґрунтовують можливість формування та розвитку емоційної стійкості. Зокрема, О. Блінов висуває гіпотезу, що емоційну стійкість можна розвинути шляхом корекції способів емоційного реагування, що відображають ставлення фахівця до себе та своєї діяльності [3]. Подібну думку підтримують В. Осьодло, А. Павликовський, І. Приходько, які наголошують, що емоційна стійкість вдосконалюється у процесі діяльності людини під впливом соціальних умов [6]. Такі ж погляди висловлюють О. Андрусик, Л. Мороз, підкрес-

люючи важливість природних біологічних особливостей, що визначають індивідуальні відмінності в якісних та кількісних аспектах емоційної стійкості у процесі її розвитку [1].

Водночас побутує й альтернативна точка зору, згідно із якою емоційна стійкість є індивідуально-типологічною характеристикою особистості, відтак високий рівень її розвитку притаманний не усім людям [2]. Здатність переборювати труднощі формується через життєвий досвід та тісно пов'язана із усвідомленням власних можливостей, попереднім досвідом подолання аналогічних ситуацій та вибором стратегії подолання перешкод у складних обставинах. Вибір способів подолання труднощів значною мірою визначає поведінку особистості [1]. У міжособистісних конфліктах та труднощах, що можуть виникати в різних ситуаціях, адекватний вибір стратегії подолання часто впливає на подальші взаємодії з оточуючими.

Сучасна психологія пропонує численні способи розвитку емоційної стійкості, які можна поділити на специфічні та неспецифічні. Специфічні способи полягають в адаптації до стресових факторів діяльності, що стимулює розвиток емоційної стійкості через підвищення професійної спрямованості, самосвідомості, психологічної культури (емпатійність, культура спілкування, експресивні навички) та інших важливих якостей особистості [4].

Неспецифічні способи розвитку емоційної стійкості офіцерів НГУ включають застосування методів емоційної саморегуляції, психопрофілактики та способів подолання емоційної напруженості. До таких методів належать самоконтроль проявів емоцій, релаксаційні техніки, спеціальні фізичні й дихальні вправи, а також техніки для виявлення і зняття «м'язових затискачів». Цілеспрямоване застосування як специфічних, так і неспецифічних методів в процесі професіоналізації офіцерів сприяє розвитку їхньої емоційної стійкості [5].

Емоційна сфера раннього дорослого віку часто характеризується періодичними епізодами незадоволеності собою, іншими людьми або життям у цілому. Якщо такі стани не отримують адекватної психологічної підтримки, вони можуть призводити до деструктивної поведінки. Однак у разі правильного підходу ці емоційні стани можуть стати джерелом мотивації для продуктивної роботи, особливо коли їх енергія

спрямована на вирішення складних завдань, що стоять перед офіцерами НГУ.

Розвиток емоційної стійкості під час професіоналізації офіцерів НГУ передбачає успішне освоєння технік саморегуляції емоційних станів. Це здійснюється через спеціальні курси та практикуми, які навчають методам самовдосконалення, аутотренінгу, дихальним технікам, психодіагностиці та творчим експресивним методам (наприклад, малюнки, рухові вправи, письмові роботи). Крім того, ефективними є методи соціально-психологічного тренінгу, такі як дискусії, ігрове моделювання, ситуаційні психорегуляторні вправи, ідеомоторне тренування, імітаційні ігри та вправи для розвитку емпатії і експресії. Також важливим є засвоєння прийомів саморегуляції під час прийняття управлінських рішень, конфліктних ситуацій та психофізіологічні методи регуляції емоційних станів.

Таким чином, використання комплексної системи специфічних і неспецифічних методів розвитку емоційної стійкості дозволяє офіцерам НГУ оптимізувати розвиток важливих особистісно-професійних якостей, успішно адаптуватися до стресових чинників професійної діяльності та підвищити ефективність виконання своїх службово-військових завдань загалом.

Список використаних джерел

1. Андрусик О. О. Проблема емоційної стійкості особистості як психологічний феномен. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72), № С. 1–6.
2. Аршава, І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини : моногр. І. Ф. Аршава, Е. Л. Носенко. Дніпро : Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
3. Блінов О.А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 1999. 19 с.
4. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Коқун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ–Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
5. Професійний психологічний теренінг військовослужбовців Національної гвардії України : посібник / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. Харків : НАНГУ, 2018. 206 с.
6. Vasily Osodlo, Anatoliy Pavlikovskyi, Yurii Puykhodko. Personality oriented training of military specialists as a part of teaching technology. *National Security and military Sciences. Scientific-practical journal*. 2019. Vol. 5. №1.С. 54–61.

Г. М. Лялюк,

доктор педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної психології
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

О. В. Лаврів,

магістр спеціальності 53 «Психологія»
(Національний університет
«Львівська політехніка»)

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Вивчення проблеми психологічної травматизації в сучасній Україні стає дедалі актуальнішим не лише з медичної точки зору, а й з психологічної. Це зумовлено війною в Україні та постійним зростанням частоти й тяжкості її наслідків. Як і будь-яка критична ситуація, війна приносить свої ускладнення, які не зникають із її завершенням. Ці проблеми супроводжують суспільство і окремих людей протягом тривалого часу, навіть у мирний період, створюючи багато труднощів, які не можна ігнорувати чи вирішити односторонньо.

Психологічна травматизація є однією із важливих проблем у психології, яка привертає увагу фахівців, позаяк дослідження цього явища є особливим аспектом у збереженні психологічного здоров'я особистості. Особливо гостро сьогодні проблема психологічної травматизації постає у військовослужбовців-учасників бойових дій

У бойових умовах військовослужбовці зазнають значного впливу психотравмуючих факторів, які загрожують їхньому життю та життю побратимів, викликають страх за майбутнє та тривогу за рідних. Це призводить до зниження адаптаційних реакцій організму, погіршення перебігу захворювань, збільшення соматичної патології та формування неврологічних розладів, численних психогенних втрат, психологічної травматизації, посттравматичних станів, що негативно впливає на їхню боєздатність.

Результати досліджень психологічної травматизації висвітлені у численних наукових працях (Дж. Герман, Н. Гоцуляк, Л. Гребінь, А. Кларк, А. Лоуен, О. Романчук, Ж. Шарко, Р. Мей,

З. Фройд, Б. Фоа). Особливості психічної травматизації учасники бойових дій та стратегії подолання її наслідків вивчали Д. Герман, М. Гіневський, А. Кардінер, О. Колісніченко, А. Колісніченко, І. Приходько, Л. Прокофєва, Б. Оппенгеймер та ін.

Перший систематичний опис симптомів, які виникають унаслідок важких психічних травм та схожих на сучасні посттравматичні стани, було запропоновано у 1867 році Дж. Еріхсеном. Він пов'язував ці симптоми з порушеннями уваги та пам'яті, важкими сновидіннями, пов'язаними із переживанням психотравмуючих ситуацій і душевними стражданнями [31].

Т. Льюїс описав групу солдат із подібними симптомами як «синдром солдатського серця» або «синдром напруги» [3, с. 26]. Схожі психоневротичні прояви у солдат Першої світової війни розглядав Б. Оппенгеймер, який трактував їх як «нейроциркуляторну астенію» [3].

Друга світова війна спричинила зростання інтересу до реакцій на воєнний стрес, відомих як «воєнний невроз» [4]. Наукові дослідження почали активно вивчати психічні та фізіологічні стани, що виникають внаслідок участі у збройних конфліктах. Альфред Кардінер в своїх наукових працях описав цей феномен як «травматичний невроз війни» і ввів поняття «центрального фізіоневрозу» – порушення функцій, необхідних для успішної адаптації до навколишнього середовища [4].

Вчені Р. Грінкер та Дж. Шпігель ввели у науковий обіг такі терміни, як «бойовий стрес», «гостра бойова реакція», «бойова втома», «бойове виснаження» та детально описали симптоми, що виникають у військовослужбовців, які повертаються з полону: важка втома, недовіра, депресія, проблеми із пам'яттю та концентрацією, фобії-кошмари, агресивність, активізація симпатичної системи [1].

У 1952 р. Американською психіатричною асоціацією реакцію на сильний фізичний й емоційний стрес включено до класифікації DSM-II, що згодом стало основою для поняття «посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР). Цей діагноз був включений у 1980 році до класифікації DSM-III. У Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-10) рубрика F43 містить опис реакцій на сильний стрес та розлади адаптації [4].

Результати сучасних наукових психологічних розвідок свідчать про те, що в умовах бойових дій військовослужбовці перебувають у стані фізичного і психічного напруження та зазнають впливу депривації, позаяк тривалий час не можуть задовольняти свої основні життєві потреби. Крім того, зазнають як фізичних так і психологічних травм у результаті бойових дій. Навіть за відсутності фізичних ушкоджень й хвороб, повернення військовослужбовців із зони бойових дій ускладнюється через посттравматичні стресові стани, що призводить до цілого ряду соціально-психологічних проблем.

Небезпека психологічної травматизації полягає в її довготривалих і прихованих від самої людини руйнівних наслідках, які призводять до розвитку травматичного досвіду. Психологічна травматизація у військовослужбовців може виникати одразу після впливу бойових ситуацій, але також може проявитися через кілька років. Втім, варто зазначити, що не у всіх ветеранів війни спостерігається психологічна травматизація та ПТСР. За статистикою, лише близько 25% переживають ці стани та розлади [1].

Аналіз наукових досліджень проблеми психологічної травматизації особистості учасника бойових дій дозволяє визначати психотравму як життєву подію чи ситуацію, яка впливає на важливі аспекти існування військовослужбовця та призводить до глибоких психологічних переживань. У ситуації, коли реакції на травматичні події стають надмірними і неконтрольованими, вони можуть спричинити консолідацію зв'язку між страхом та повторним відтворенням психотравмуючих подій. Це виявляється у постійному відтворенні подій у пам'яті, поведінці уникнення та може привести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У людини, що пережила психотравму, активуються механізми травматичної пам'яті, які необхідні для її виживання [6]. У процесі психологічної травматизації порушується бар'єр, який захищає людину від травматичного впливу, і може супроводжуватися почуттям безпорадності. Психологічна травма може виникнути через недостатність індивідуальних ресурсів для подолання травматичних подій. Руйнівний вплив психотравми залежить від значущості травмуючої події та психологічної стійкості людини до саморегуляції [2].

Психотравмуючі події сильно порушують основне відчуття онтологічної безпеки й можуть призвести до ризику руйнування адаптаційної системи особистості. Це, у свою чергу, спричиняє невротизм, збільшену конфліктність в соціальних взаємодіях й порушення поведінки, її саморегуляції [2].

Дослідження психічної травми та бойового стресу показують, що бойовий посттравматичний шок має більшу різноманітність і триває довше, ніж шок, спричинений подіями мирного часу. Це обумовлено накопиченням в пам'яті та душі людей страшних емоційних спогадів, пов'язаних з фізичними та психічними перевантаженнями, болем від втрат та горем, а також співчуттям до близьких [3].

Дослідники, такі як Б. Фoa і Л. Напряенко, виділяють три основні групи симптоматики ПТСР, які можуть поглиблюватись з віком: надмірне збудження, періодичні напади пригніченості та характеристики істеричних реакцій. Ці симптоми можуть значно ускладнити адаптацію військовослужбовців до цивільного життя та впливати на їх соціальну поведінку [5].

Травмовані учасники бойових дій можуть передусім зазнавати змін у базових структурах Я, переживати депресію та відчуженість у сімейних взаємодіях, часто відчують себе ізольованими і покинутими, позбавленими підтримки та захисту [1]. Відновленню після травматичних подій війни сприяє опанування емоційних переживань й тривожного сприйняття світу, а також, відновлення довіри й почуття безпеки [6].

Отже, психологічна травматизація, пов'язана із бойовими стресорами, стає одним із внутрішніх бар'єрів процесу адаптації військовослужбовців-учасників бойових дій до цивільного життя. Після повернення до мирного життя часто на вже наявні психологічні травми нашаровуються нові розлади, пов'язані із соціальною дезадаптацією. Психологічна травматизація учасника бойових дій часто стає особистісною кризою із усіма їй властивими симптомами й ознаками та вимагає психокорекційних заходів. Успішне одужання та психічна адаптація військовослужбовців-учасників бойових дій потребують комплексного підходу, який включає індивідуальне медикаментозне лікування, психотерапію, систему медико-психологічної допомоги та реабілітації.

Список використаних джерел

1. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 3. С. 137–141.
2. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Видавництво Старого Лева, 2021. 424 с.
3. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Харків : НА НГУ, 2018. 488 с.
4. МКХ-10 – онлайн-довідник. Міжнародна Класифікація Хвороб. МКБ-10. URL: [https:// mkh10.com.ua/](https://mkh10.com.ua/).
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Т. 3. Київ, 2018. 240 с.
6. Прокофєва Л. Психологічна модель ПТСР та особливості корекції в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету Серія : Історичні науки*. 2022. Вип. 57. С. 110–120.

О. Г. Марченко,

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри соціології та психології ННІ № 5
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

Л. О. Бондаренко,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціології та психології ННІ № 5
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ДО ПИТАННЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Зауважимо, що до основних джерел небезпек людини належать війни, збройні конфлікти, терористичні акти, що супроводжуються загрозою життю внаслідок авіаційних бомбардувань, вибухів, ракетних і артилерійських обстрілів, опромінення, завалів. Воєнний стан усугубляється загрозою несподіваною втрати життя, житла, відсутністю електрики, тепlopостачання, голодуванням, розповсюдженням інфекцій. На нервово-психологічний стан людини негативно впливають звуки повітряних тривог, що призводять як до фізичного, так і до психічного травмування [1, с. 31].

Тому особливої гостроти набуває проблема збереження життя, здоров'я, дослідження та подолання негативних змін у функціональному стані організму та психіки військово-службовців і цивільних осіб в умовах війни. Порушення та вирішення цієї є стрижнем «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки», що розроблена та запроваджена за ініціативою Першої леді України Олени Зеленської.

Розглянемо місце психологічного здоров'я людини в системі загального стану здоров'я. Так, у міжнародній реабілітології є термін «якість життя», яка пов'язана зі станом здоров'я та виражає інтегральну оцінку і ефективність нормальної життєдіяльності та періоду реабілітації. Зокрема, ВООЗ пропонує оцінювати «якість життя» за такими параметрами:

– фізичні: енергійність, втома, фізичний дискомфорт, сон, відпочинок;

- психологічні: самооцінка, концентрація, позитивні емоції, негативні переживання, мислення;
- ступінь незалежності: повсякденна активність, працездатність, залежність від ліків і лікування;
- життя в суспільстві: повсякденна активність, соціальні зв'язки, дружні зв'язки, суспільна значимість, професіоналізм;
- довкілля: житло та побут, безпека, дозвілля, доступність інформації, екологія (клімат, забруднення, густозаселеність);
- духовність і особистісні переконання [2, с. 4–5].

Під стресом (англ. stress – напруження) розуміють стан напруженості, який супроводжується захисними фізіологічними реакціями, що відбуваються в організмі внаслідок впливу різних небезпечних факторів. Залежно від характеру впливу стресора виділяють фізіологічний (надмірне фізичне навантаження, вплив занадто високої або низької температури, больових стимулів, утруднення дихання тощо) та психологічний стресом під впливом загрози, небезпеки, образи, інформаційного перевантаження [3, с. 80]. Тому психологічний стрес підрозділяється на інформаційний і емоційний. Так, інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли суб'єкт не здатний впоратися із завданням, не встигає проаналізувати ситуацію, її наслідки, а тому не може прийняти адекватні рішення та нести відповідальність за наслідки їх реалізації.

В умовах воєнної загрози, як правило, з'являється емоційний стрес, причому його різні форми (імпульсивна, гальмова, генералізована) призводять до змін у перебігу психічних процесів, емоційних зрушень, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушень рухової або мовної поведінки. Як правило, стрес здійснює негативний вплив на діяльність, включаючи її повну дезорганізацію (дистрес – негативний, шкідливий, руйнівний для життя) [3, с. 511].

Російсько-українська війна актуалізувала проблему посттравматичного стресового розладу (ПТСР) осіб, які перебували в зоні бойових дій (як військових, так і мирних жителів). Так, результати психологічних досліджень у країнах, де відбувалася війна, показують, що поширеність ПТСР як серед учасників збройних конфліктів, так і серед цивільних осіб, як правило, зростає вдвічі і сягає 15–20%.

Варто пам'ятати, що психологічні проблеми можуть проявитися не лише як ПТСР, а ПТСР проявляється у формі таких розладів, як-от:

- зловживання психоактивними речовинами;
- депресія;
- тривожні розлади;
- порушення контролю;
- спалахи злості та ін.

Слід зазначити, що в значній кількості постраждалих розлади здоров'я, які пов'язані з ПТСР, проходять спонтанно, без втручання практичного психолога. деяких ці розлади та їх наслідки можуть бути відкладеними [2].

У значної частини військовослужбовців Збройних Сил України, які постраждали внаслідок участі в збройному конфлікті, спостерігаються психогенні розлади. Це вимагає оперативної оцінки їх стану, прогнозу розвитку розладів, проведення всіх можливих лікувальних і реабілітаційних заходів.

Для допомоги у правильній реакції на сильні подразники у тривожному стані або у стані паніки, існують методики самопомоги та систематичні тренування у стані спокою. Для цього можуть використовуватись способи нормалізації та зниження інтенсивності стресової реакції, які передбачають виконання вправ, які сприяють формуванню навичок саморегуляції, самоконтролю, актуалізації особистісних ресурсів для забезпечення психологічної безпеки, підвищення стресостійкості та входження у стан адекватної мобілізації в екстремальних умовах [4, с. 65–67].

Тож, не зважаючи на те, що захист ментального здоров'я є пріоритетним завданням державної політики України, надзвичайно актуальним залишається питання залучення громадян до участі в програмах підтримки, а також свідоме самопостереження їх за власним станом здоров'я, зокрема психологічного, та прищеплення навичок психогігієни.

Список використаних джерел

1. Психологічне здоров'я: стан завмирання від впливу людей. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/psihologichne-zdorovyja-stan-zavmirannya-vid-vplyvu-lyudej>

2. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посіб. / О. М. Кохун та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
3. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
4. Малоголова О. О. Проблеми збереження особистої психологічної безпеки в екстремальних умовах. «Сучасна війна: гуманітарний аспект» : тези доповідей науково-практичної конференції Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, 31 травня–1 червня 2018 року. Харків : ХНУПС, 2018. С. 65–67.

Н. Е. Мілорадова,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології,
соціології та педагогіки ННІ № 3
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

В. І. Невинна,
психолог-методист,
комунальний заклад «Богодухівський ліцей № 1»
(Богодухівська міська рада
Богодухівського району Харківської області)

ПРИНЦИПИ ЯПОНСЬКОЇ ФІЛОСОФІЇ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ (ТЕХНІКА ЗОЛОТОЇ ЛАТКИ «КІНЦУГІ»)

Кінцугі перекладається як «золота латка» або «золотий шов». Це давня японська техніка реставрації керамічних виробів за допомогою особливого природного лаку дерева урусі із домішками дорогоцінних металів, найчастіше – золота. Тріщини не маскуються, а відверто підкреслюються. Мистецтво кінцугі створює чіткі, сміливі, видимі лінії, що демонструють історію предмета.

Філософська основа мистецтва кінцуги полягає в тому, що полонки і тріщини є невід'ємними від історії об'єкта і тому не заслуговують на забуття і маскуванню. Тобто це прийняття певних недоліків та вад, прийняття змін та призначення як аспектів людського життя. Майстри кінцугі, реставруючи керамічний виріб, виділяють ушкодження, нібито підкреслюючи тлінність та мінливість буття.

У розумінні японців кінцугі – золота поетика життя. Метафоричність цього визначення полягає у тому, що розглядаючи життя людини через призму перебігу різноманітних ситуацій як щасливих так і важких, японці підкреслюють існування можливості відродження після травматичних подій. Людина спроможна зібрати з осколків свого колишнього, розбитого життя, нове та йти далі. Той, хто опанував це мистецтво відродження, здатний перетворити труднощі й поразки на джерело сили [1].

Згідно цієї філософської концепції – ніщо не буває повністю зламаним, виникаючи негативні моменти життя варто пройти та через переосмислення зробити їх частиною своєї історії та досвіду. Це і є філософією одного з найсильніших і найуспішніших стилів життя, які пропонує Японія.

Початком історії кінцугі вважають IV і пов'язано це з іменем сьогуна Асікага Есімаса, який розбив улюблену чашку для чайної церемонії. Він не зміг її викинути та віддав майстрам для ремонту. Майстри відновили вигляд чашки, скріпивши розбиті частинки скобами. Однак правитель був незадоволений результатом ремонту та наказав зробити це більш естетичним чином. Так і з'явилась техніка кінцугі.

Філософія кінцугі вчить нас цінувати досвід, поважати чужий біль та рани. Адже саме через трагедію та розчарування людина часто «розбивається», проте потім знову збирає себе з уламків, щоб стати мудрішою, глибшою, прекраснішою. Кінцугі – про красу шрамів, які роблять нас тими, хто ми є, – унікальними та досвідченими людьми [2].

Сьогодні серця наших співвітчизників покривають безліч шрамів, які потребують технік шрамування та відновлення. Пропонуємо розглянути одну з таких – техніку «Золотої латки». Як і в роботі з техніками, що розглядалися нами раніше («Житійна ікона», «Сінквейн», «Ікігай», «Кайдзен», «Диво», «Шрамування» та ін.), ця має декілька послідовних етапів та може стати основою для декількох послідовних консультативних зустрічей, породжуючи інсайти та катарсис, уточнення та переосмислення.

Метою техніки є посттравматичне відновлення.

Перший етап. Психолог стисло ознайомлює клієнта з філософією кінцугі та пропонує проаналізувати існуючий стан особистих справ за допомогою матриці «Колесо життєвого балансу». Це наочний інструмент, який дозволяє швидко оцінити життєву ситуацію та прийняти рішення, якій сфері життя зараз доцільно приділити уваги. Або, в залежності від стану клієнта можливо використання лінійної формалізованої розкладки «Вчора, сьогодні, завтра», метою якої є необхідність розібратися у поточному процесі, що може мати витoki у минулому та продовження у майбутньому. Вже на цьому етапі можливо використання арт-терапевтичного інструментарію

для більш усвідомленого аналізу поточного стану справ. Потужний ефект дає використання метафоричних асоціативних карт (МАК). Доцільно проведення консультативної бесіди, метою якої є збір інформації стосовно поточного стану клієнта.

Результатом цього етапу є отримання відповіді на запитання, наприклад: «Що було пошкоджено?», «Що вийшло з ладу?», «Що розбито?» та ін.

Другий етап. Цей етап має на меті усвідомлення та візуалізацію «частин, що вийшли з ладу», знаходження місць «розломів» й побудову моделі нової конструкції. Психолог пропонує клієнтові проаналізувати частини, що вийшли з ладу, використовуючи метафоричних асоціативних карт (МАК). Клієнт обирає із запропонованих колод МАК (колоди обираються в залежності від ситуації та стану клієнта) карти, що символізують «розбиті частини». Психолог, за допомогою чистих запитань (запитання, що нічого не нав'язують, не оцінюють та не пояснюють, а сприяють з'ясуванню змісту та констатуванню фактів) допомагає клієнту розібратися в сутності обраних частин. Після розгляду цінності та значущості кожної частини, психолог пропонує клієнту розкласти на листі ватману карти таким чином, щоб отримати відповідь на запитання «Що побудовано?», «Яку форму може мати Нова конструкція?», «скільки часу необхідно для побудови нової конструкції?», «За яких умов ця конструкція може функціонувати?» та інш.

Результатом цього етапу є отримання відповіді на запитання, наприклад: «З чого складається нове?», «Як це нове повинно виглядати?», «Яку форму повинно мати Нове?» та інш.

Третій етап. Наступний етап є етапом пошуку «Золотої піску», тобто знаходження матеріалу для ремонту або склеювання частин. Пошук матеріалу для ремонту здійснюється за допомогою ресурсних колод МАК та інших арт-терапевтичних інструментів (малювання, ліпка, складання афірмацій, використання мандал, кольорового паперу, фольги, техніки плетіння та ін.). Пошук ресурсів (необхідних матеріалів для виготовлення золотої латки) здійснюється, орієнтуючись на формулу: $AC+P=BC$. Де AC – актуальний стан; P – ресурс; BC – бажаний стан.

Результатом цього етапу є отримання відповіді на запитання, наприклад: «Що потрібно для ремонту?», «Як буде

здійснюватися процес ремонту?», «Яка послідовність склеювання?», «Яка надійність, реалістичність та екологічність конструкції» та інш.

Четвертий етап. Психолог пропонує проаналізувати результати своєї роботи. Звернути увагу на порівняння конструкції, що була спочатку і нової, створеної самостійно з «уламків» та золотого матеріалу. Прикінцеве використання матриці «Колесо життєвого балансу» або лінійної формалізованої розкладки «Вчора, сьогодні, завтра» допомагає візуалізувати отримані результати та полегшує процес порівняння.

Результатом цього етапу є отримання відповіді на запитання, наприклад: «Що змінилося у конструкціях?», «Що може бути з цією конструкцією через рік?», «Як може удосконалюватись ця конструкція?», «Хто або що може допомагати у підтримці стабільності конструкції?» та інш.

П'ятий етап. Завершальний. Психолог пропонує обговорити отримані результати, орієнтуючись на такі запитання:

- На що звернули увагу при виконанні цієї техніки?
- Чим, на Ваш погляд, була корисна ця техніка?
- Чи важко було її виконувати? Чому?
- Що змінилося після виконання цієї техніки?
- Які думки виникали під час та після виконання цієї техніки?
- Які відчуття виникали під час та після виконання цієї техніки?
- Що Ви можете зробити саме зараз для побудови нової конструкції особистого життя?

Таким чином, використання цієї техніки допомагає клієнту через осмислення сутності впливу травмивної події на особисте життя, усвідомити рівні руйнування, значущі цінності прийти до розуміння особистісної унікальності та мудрості.

Список використаних джерел

1. Збаражська Анна Кінцугі: мистецтво недосконалості. URL: <https://plomin.club/skirts-the-art-of-imperfection/>
2. Японська філософія кінцугі: кераміка без тріщини – кераміка без душі. URL: <https://lihtaryk.com.ua/yaponskaya-filosofiya-kinczugi-keramika-bez-treshhin-keramika-bez-dushi/?lang=ru>

О. М. Молчанова,
доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін
факультету № 1,
кандидат психологічних наук
(Донецький державний університет
внутрішніх справ)

МІЖСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ В ГРУПІ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Проблема формування професійної ідентичності поліцейських активно розглядається психологічною наукою та є особливо актуальною в умовах воєнних дій через високу стресогенність та напруженість в суспільстві. В складних умовах в країні особливого значення набуває професійна підготовка поліцейських, а професійна ідентичність є показником професіоналізму.

Зарубіжними та вітчизняними вченими (Л. Шнейдер, Н.Іванова, М. Пряжников, Т. Титаренко та ін.) широко висвітлені окремі аспекти професійної ідентичності як суб'єкта діяльності. Професійна ідентичність поліцейських також є актуальною темою та окреслена дослідниками: становлення професійної ідентичності на етапі фахової підготовки (О.Гавриченко), формування професійної ідентичності під впливом професійних подій (А. Маркова), розвиток професійної ідентичності курсантів залежно від курсу навчання (О. Макарова).

О. Макарова, проаналізувавши існуючі погляди на професійну ідентичність, окреслила її особистісною диспозицією, яка базується на «суб'єктивному відчутті причетності до професійної спільноти» [2 с. 77]. Також вона відзначила чинники формування професійної ідентичності, які мають значення для нашого дослідження: соціальні потреби, соціальна успішність, входження в професійну групу на емоційному рівні (Н. Правдивець); надання максимального зворотного зв'язку в особистісних проявах, професійній поведінці (О.Ємельянова); рекомендації вчителів та друзів як соціальні чинники (С.Боровікова); інформаційно насичене середовище (Л. Шнейдер). Отже, можемо підкреслити значущість оточення та міжособистісних стосунків для розвитку професійної ідентичності.

Нами було проведене пілотне дослідження для виявлення загальних тенденцій міжособистісного спілкування в групі курсантів, які опановують професію «Правоохоронна діяльність». В опитуванні взяли участь 65 респондентів. Для опитування ми застосували методику «Дослідження міжособистісних стосунків за методикою В. Стефансона «Q-сортування» [1]. Методика дала можливість окреслити полярні тенденції в групі, які можуть посилювати входження в групу на емоційному рівні на етапі професійної підготовки.

Було визначено, що більшість опитаних (приблизно 78%) прив'язані більше до групи, чим до її окремих членів; вони протидіють утворенню угруповань в групі, намагаючись взаємодіяти з більшістю, особистісні якості яких не особливо актуальні для спілкування з ними.

Приблизно така сама частка курсантів можуть демонструвати полярний прояв залежність-незалежність враховуючи об'єктивну ситуацію та їх ставлення. Тобто, в певних ситуаціях опитані протиставляють себе лідеру, намагаючись демонструвати високий статус, але, в той же час не хочуть брати на себе відповідальність за стосунки в групі.

Приблизно третина опитаних (33,8%) намагаються уникати боротьби в групі, демонструючи зовнішній спокій під час вияву ворожості з боку інших членів групи, прагнуть уникати суперечок та намагаються себе поводити нейтрально, приховуючи свої справжні почуття.

Цікавим виявився розподіл показників за критерієм «прийняття боротьби-уникнення боротьби». Трохи більше третини (34,79%) опитаних прагнуть уникати боротьби, вони демонструють зовнішній спокій під час вияву ворожості з боку інших членів групи, в суперечці намагаються поводити себе нейтрально та прагнуть її уникати, схильні до компромісів, уникають критикувати товаришів, приховують свої істинні почуття. А от інша частка опитаних, яка склала приблизно дві третини опитаних (62,3%) можуть демонструвати як уникнення боротьби, так і її прийняття, що виявляється намаганням стримувати свої почуття, не провокувати конфлікти, але в значущих ситуаціях можуть демонструвати й протилежні якості.

Отримані результати окреслили високу товариськість, середній рівень залежності від групи та прийняття боротьби.

Такі результати можуть означати рівень конструктивності стосунків в групі досліджуваних вище середнього.

Враховуючи, що міжособистісні стосунки впливають на завоювання соціального досвіду, на основі якого інтеріоризується власний на індивідуальному рівні, то конструктивні міжособистісні стосунки будуть сприяти формуванню професійної ідентичності. Ступінь конструктивності стосунків окреслює глибина залучення в них особистості, яка створює позитивний емоційний фон та є основою позитивної взаємодії в спільній діяльності.

Отже, враховуючи значення міжособистісних стосунків для розвитку професійної ідентичності, можемо зробити висновок, що конструктивні стосунки всередині групи сприятимуть розвитку професійної ідентичності. Результати проведеного нами пілотного дослідження окреслили наявність таких стосунків у респондентів. Тому, можемо припустити успішність протікання даного процесу.

Подальші перспективи дослідження вбачаємо у вивченні взаємовпливу міжособистісних стосунків та рівня розвитку професійної ідентичності на етапі навчання професії.

Список використаних джерел

1. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник. / О. М. Кокун та ін., Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. С. 191–193.
2. Макарова О. Професійна ідентичність майбутніх поліцейських на її когнітивному рівні. *Вісник Національного університету оборони України. Публікації психології*, 2019. Вип. 1 (51). С. 74–83.
3. Руденко Л. А. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Наукові записки Українського католицького університету. Число IV. Серія : Педагогіка. Психологія*, 2015. Вип. 1. Львів : Вид-во. УКУ. С. 198–207.

Н. В. Москвяк,
доцент кафедри загальної гігієни з екологією,
кандидат медичних наук, доцент
*(Львівський національний медичний
університет імені Данила Галицького)*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ СТУДЕНТІВ

Актуальність теми. Початок бойових дій на території України обумовив надзвичайно складний період в історії держави, який має вплив на усі види життєдіяльності наших громадян. Особливу увагу за цих умов необхідно звернути на психологічний стан студентів різних спеціальностей, оскільки він викликає занепокоєння. Студенти-медики є специфічною категорією здобувачів вищої освіти, рівень компетентності та фаховості яких базується на планомірному, поетапному засвоєнні низки дисциплін із здатністю інтегрувати знання отримані на різних етапах навчання. Навіть у мирний час існував високий ризик розвитку навчального стресу, унаслідок значного потоку інформації, а також стану тривожності, емоційної напруженості через міжособистісні конфлікти та невдачі при складанні іспитів. За даними дослідників під час війни тригерами розвитку стресу можуть бути такі емоційні стани як страх, тривога, песимізм, депресія, агресивність, розпачу, апатія. Своєю чергою, це виснажує фізіологічні ресурси організму і провокує розвиток функціональних захворювання нервової системи [1, 2].

Мета роботи. Встановити взаємозв'язок рівня тривожності та самооцінки студентів з показниками адаптаційного потенціалу (АП).

Матеріали та методи. Об'єктом дослідження були студенти медичного факультету, з яких 15 осіб чоловічої статі та 35 жіночої. Обстеження проводилось з використанням шкали тривоги (Ч. Спілбергер), опитувальника для визначення самооцінки (Г. М. Казанцева), а також розраховувався адаптаційний потенціал за методикою Баєвського Р. М. (1987).

Результати та їхнє обговорення. Розроблена в 1970 році шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) вважається інформативним способом самооцінки рівня

тривоги. Вказана методика є нескладною та ефективною, а тому широко застосовується у клінічній практиці для діагностики первинних проявів тривожних станів, оцінки психоемоційного статусу пацієнта в динаміці лікування тощо [3]. Методика дозволяє визначити рівень особистісної та ситуативної тривожності. Особистісна тривожність є більш постійною категорією і визначається типом вищої нервової діяльності, темпераментом, характером, вихованням та набутими стратегіями реагування на зовнішні чинники. Ситуативна тривожність більше залежить від поточних проблем і переживань. Перед відповідальною подією у більшості людей вона значно вища, ніж під час звичайного життя. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної особистості. У кожного індивідуума існує свій оптимальний (або бажаний) рівень тривожності, так звана корисна тривожність.

Важливим поняттям в психології є самооцінка, яка дозволяє людині критично оцінювати себе, відображає здатність свідомості до формування уявлення про дії та шляхи досягнення мети, порівнювати свої можливості з вимогами в різних сферах життя, приймати обґрунтовані рішення [4, 5]. Існує декілька варіантів класифікації самооцінки. Зокрема, за рівнем визначають високу (неадекватну, завищену), середню (адекватну) та низьку (занижену) самооцінку. За стабільністю розрізняють стабільну самооцінку, що властиво для впевнених у своїх можливостях осіб, а також незбалансовану, яка залежить від думок інших людей і діапазону власних успіхів і невдач. Окрім того, самооцінку можна охарактеризувати за предметом відображення внутрішньої реальності за низкою критеріїв. Перш за все, це самооцінка, яка відображає життєві цілі, наміри та прагнення особистості. Другий вид самооцінки стосується пізнавальних та інтелектуальних можливостей людини, її потенціалу. Третій вид самооцінки відображає психофізіологічні, фізичні та характерологічні властивості індивіда.

Адаптацію можна розглядати як складний біологічно-фізіологічний процес, який забезпечує самозбереження оптимального функціонального стану біосистеми за неадекватних умов середовища. Цей висновок логічно впливає із визначення

поняття адаптації з урахуванням принципів цілеспрямованості, згідно з якими за біологічними критеріями адаптація (приспосовування) це процес збереження і розвитку біологічних властивостей виду, популяції, біоценозів, що забезпечує прогресивну еволюцію біологічних систем в неадекватних умовах середовища. Щодо фізіологічних критеріїв, то адаптація визначається як процес підтримання функціонального стану гомеостатичних систем та організму в цілому, що забезпечує його збереження, розвиток, працездатність, максимальну тривалість життя у неадекватних умовах середовища (Казначев В. П.). Саме тому, ми вважали за доцільне провести розрахунок адаптаційного потенціалу.

За результатами нашого дослідження встановлено, що у 60% та 6 % респондентів спостерігається середній або низький рівень тривоги відповідно, але поряд з тим майже у третини осіб (34%) діагностовано високі показники. Серед обстеженого контингенту домінує середній рівень самооцінки (72%). Низький рівень виявлено у 6% студентів, високий у 22% осіб. Як правило, низька самооцінка корелює з низьким рівнем тривоги, але високий рівень тривоги частіше поєднується з середнім рівнем самооцінки. За значенням АП частка задовільного рівня адаптації складає 60%, а напруження механізмів адаптації становить 40%. Позитивним є відсутність випадків незадовільної адаптації та її зриву. Серед студентів із задовільною адаптацією 63 % осіб має середній рівень тривоги, у 30% осіб виявлено високий її рівень і низький у 7% відповідно. На фоні незадовільної адаптації вірогідно вищим є показник високого рівня тривоги (45%), нижчим значення середнього рівня (50%) і майже ідентичною частка низького рівня тривоги (5%).

Висновок. Проведені дослідження засвідчують інформативність визначення показників тривоги студентів у процесі навчання як критеріїв самооцінки та адаптованості, а також вказують на необхідність проведення психокорекційної роботи для оптимізації стану обстежуваних контингентів

Список використаних джерел

1. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник НАУ. Серія : Педагогіка. Психологія*. 2022. 2 (21). С. 97–107.
2. Михайлишин У. Б., Сухан В. С., Анталовці О. В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія Психологія*. 2023. 2. С. 27–33.
3. Тест тривожності Спілбергера: URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_stai/ (дата звернення 15.03.2024).
4. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник*. 2022. 38 С. 70–73.
5. Опитувальник для визначення самооцінки (Г. М. Казанцева): URL: <https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://learn.ztu.edu.ua/mod/resource/view/> (дата звернення 15.03.2024).

Д. М. Муха,
здобувач вищої освіти
Інституту управління, психології та безпеки
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

З початком повномасштабної військової агресії в Україні більшість студентів перейшли на навчання в дистанційній формі. Дистанційне навчання, яке пройшло свою апробацію під час карантину, сьогодні є найбільш активною формою для навчання здобувачів середньої та вищої освіти, особливо в певних регіонах України. Слід зазначити, що дистанційне навчання під час карантинних обмежень і під час війни радикально відрізняється через велике стресове навантаження як на студентів, так і на викладачів [1].

Відтак, доцільно розглянути психологічні особливості дистанційного навчання студентів під час воєнного стану, акцентуючи увагу на стресі, мотивації, соціальній ізоляції та потребі в емоційній підтримці. Власне, кожен із цих пунктів розкриває різні, але взаємопов'язані аспекти, що допомагає краще зрозуміти, як війна впливає на процес навчання.

1. Стрес і тривога. Переживання через воєнні дії і невизначенність щодо майбутнього викликають у студентів високий рівень стресу і тривоги. Цей аспект є критично важливим, оскільки високий рівень стресу негативно впливає на когнітивні функції, концентрацію і продуктивність. Розуміння цього допомагає викладачам адаптувати свої підходи та підтримувати студентів.

2. Соціальна ізоляція. Цей пункт важливий, оскільки соціальна підтримка є ключовою для психоемоційного здоров'я, а дистанційне навчання призводить до зменшення соціального контакту з одногрупниками та викладачами, що, в свою чергу, може викликати відчуття самотності та відчуженості. Це може впливати на психоемоційний стан, погіршуючи загальне самопочуття. Тому важливо створювати можливості для соціальної взаємодії, навіть в онлайн-форматі, наприклад, онлайн-активності чи групові роботи.

3. Потреба в емоційній підтримці. Емоційна підтримка стає особливо важливою в умовах війни. Цей аспект важливий, оскільки відкриті обговорення та підтримка можуть знизити рівень тривоги та покращити загальний стан. Студенти потребують простору для висловлення своїх переживань, страхів. Викладачі мають бути готові підтримати їх, пропонуючи відкриті обговорення і можливості для спілкування. Психологічні служби в навчальних закладах можуть відігравати ключову роль у наданні допомоги студентам, які потребують підтримки.

4. Адаптація до нових умов. Важливим фактором для студентів та викладачів є гнучкість та швидке адаптування до нових умов. Зміни в розкладі, відсутнє світло в домі, обстріли, можуть викликати додатковий стрес. Важливо, щоб навчальний процес був адаптивним, враховуючи індивідуальні потреби студентів і їхні емоційні стани.

У висновку можна зазначити, що обрані пункти висвітлюють основні психологічні виклики, з якими зустрічається студентська молодь під час дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Розуміння цих аспектів дозволяє створити більш підтримуюче та адаптивне навчальне середовище, що сприяє продуктивності та загальному психоемоційному благополуччю студентів. Лише зосередившись на цих психологічних особливостях, можна ефективно реагувати на виклики, що постають перед студентами в ці складні часи.

Список використаних джерел

1. Лучанинова О. Дистанційне навчання студентів в умовах війни: латентна сила метанавичок. *Електронне наукове фахове видання «Адаптивне управління: теорія і практика»*. Серія «Педагогіка». Вип. 13 (25), 2022. URL: <https://crust.ust.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0e58d668-fe66-47be-986b-16b76d67f1f6/content>

Г. В. Мухіна,
доцент кафедри соціально-гуманітарних
дисциплін факультету № 1,
кандидат педагогічних наук, доцент
(*Донецький державний університет
внутрішніх справ*)

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК СКЛАДНИК ПОЛІКУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

На нашу думку у сучасному світі толерантність є найбільш поширеним механізмом формування глобального мультикультурного суспільства. Сучасні дослідники наголошують на тому, що головне місце у структурі компетентностей посідає саме громадянська та загальнокультурна компетентності. Громадянська компетентність в науці розглядається через призму готовності людини реалізовувати свої права та обов'язки, поважати права та свободи інших, усвідомлювати відповідальність перед суспільством і державою за свої вчинки. Тоді як загальнокультурна компетентність передбачає формування культури міжособистісного спілкування, оволодіння національною та світовою культурною спадщиною, аналіз та оцінку найважливіших досягнень національної, європейської та світової культур, засвоєння моделей толерантної поведінки та стратегій конструктивної діяльності в умовах культурних, мовних, релігійних та інших відмінностей між народами [3, с. 309].

Проте хотілось б наголосити на тому, що саме в межах полікультурної освіти створюються умови для формування полікультурної компетентності особистості майбутнього психолога на основі компетентнісного підходу. Полікультурна компетентність – це здатність у межах міжкультурного контексту встановлювати контакт у відповідний спосіб і створювати умови, які є прийнятними для вільного вираження й ефективного обміну думками всіх учасників цього процесу [2].

У контексті окресленої теми вважаємо за необхідне навести висловлювання Л. Воротняк, яка визначає полікультурну компетентність як здатність людини інтегруватися в іншу

культуру при збереженні взаємозв'язку з рідною мовою, культурою, яка ґрунтується на поєднанні особистісних якостей, синтезованих знаннях, уміннях і навичках позитивної між-етнічної та міжкультурної взаємодії, що в результаті сприяє безконфліктній ідентифікації особистості в багатокультурному суспільстві та її інтеграції в полікультурний світовий простір [1].

Слушним, на нашу думку, є визначення цього поняття як індивідуальної характеристики, яка повинна відповідати потребам і вимогам певної професії. Цілком має рацію М. Сімоненко стосовно того, що полікультурна компетентність – це «цілісне, інтегративне, багаторівневе, особистісне новоутворення, що є результатом професійної підготовки особи у вищому навчальному закладі та в процесі неперервної освіти, успішність якої зумовлена сукупністю сформованих у фахівця компетенцій, які сприяють соціалізації особистості, формуванню в неї світоглядних і науково-професійних поглядів та майстерності, визначають успішність професійної діяльності, здатність до самореалізації, саморозвитку й самовдосконалення впродовж життя» [4, с. 92–93].

Отже, зазначимо, що полікультурна компетентність майбутніх психологів крім перерахованих вище змістовних складових, включає певну сукупність особистісних якостей і рис. До таких рис, що впливають на професійну поведінку майбутнього фахівця з психології, який повинен мати сформовану полікультурну компетентність, відносять щирість, відвертість, порядність, відповідальність, толерантність, неупередженість, культуру міжнаціональної комунікації.

Безперечно, у формуванні полікультурної компетентності, на нашу думку, як психологічні, так і соціально-гуманітарні дисципліни відіграють ключову роль, оскільки саме вони дають змогу повною мірою зрозуміти процеси розвитку та формування як особистості, так мультикультурного середовища в цілому. Саме в межах полікультурної освіти створюються умови для формування полікультурної компетентності особистості, яка базується не тільки на компетентнісному, а й культурологічному підході. Саме полікультурна освіта може сприяти формуванню в особистості такої якості, як толерантність [5].

Узагальнюючи, зазначимо, що ціннісний компонент полікультурної компетентності включає толерантність до представників інших культурних спільнот, яка проявляється у сформованих цінностях, які зі свого боку передбачають пошану та визнання рівності, соціальну відповідальність за свої слова та вчинки; прийняття особистістю культурного різноманіття як обов'язкової соціальної норми. Що стосується когнітивних компонентів толерантності та полікультурної компетентності, то змістовно вони, на нашу думку, мають багато спільного, бо передбачають знання культурного різноманіття народів, прийняття особливостей діяльності та досягнень інших культур, знання про взаємодію представників різних культур у спільному соціальному просторі. Діяльнісний компонент полікультурної компетентності включає певні вміння, деякі з них збігаються з уміннями, які є складником інструментального компоненту поняття «толерантність», наприклад, здатність організовувати взаємодію з іншими людьми та групами, взаємодіяти без примусу, виявляти повагу та довіру до інших людей тощо [5].

Отже, формування полікультурної компетентності майбутнього психолога, на наш погляд, є неможливим без поваги до інших, тобто здатності розуміти та співпереживати іншим. У сучасних наукових студіях панує аргументована багатьма науковцями думка про те, що до формування полікультурної компетентності, складником якої є толерантність, слід підходити послідовно та системно. Умовами формування полікультурної компетентності особистості психолога є: інтегративний підхід до культурологічного збагачення світогляду особистості в процесі навчання протягом всього життя; побудова освітнього процесу на основі особистісно-орієнтованого підходу; застосування асертивних способів спілкування та взаємодії; врахування мультикультурних потреб у спілкуванні тощо [5].

Насамкінець зазначимо, що основною метою мультикультурної освіти, яка спрямована на формування майбутнього психолога є формування толерантної особистості, яка усвідомлює свою етнічну й національну ідентичність і здатна до міжкультурного спілкування й активної взаємодії з представниками різних культур полікультурного суспільств.

Список використаних джерел

1. Березюк О. Системний підхід до формування полікультурної компетентності майбутніх фахівців в сучасному освітньому просторі. Професійна педагогічна освіта: системні дослідження : монографія / за ред. О. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. С. 193–209.
2. Іванюк І. Міжнародні підходи до визначення поняття полікультурної компетентності в сучасній педагогічній науці. URL: https://lib.iitta.gov.ua/7281/1/Intercultural_competence_Ivanyuk.pdf (дата звернення: 11.06.2024).
3. Кендзьор П. Толерантність як ціннісна складова полікультурної компетентності особистості школяра. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/7831/1/%D0%9A%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B7%D1%8C%D0%BE%D1%80.pdf> (дата звернення: 02.09.2024).
4. Теоретичні і методичні основи полікультурної освіти майбутніх фахівців аграрної галузі : монографія / Р. Кравець. Вінниця : «Планер», 2017. 434 с.
5. Толерантність як аксіологічна основа професійної культури поліцейського : колективна монографія / Т. Кононенко, В. Аксьонова, Г. Мухіна та ін.; /за заг. ред. Т. Кононенко. Київ : Алерта, 2024. 234 с.

М. О. Олексин,
аспірант відділу організації освітньо-наукової підготовки
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇХ АКТУАЛІЗАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна спонукає дослідників все частіше звертатися до вивчення впливу психологічних ресурсів людей на їх стресостійкість і самопочуття. Це має широкі наслідки не лише для психології в цілому, але й для потенційного практичного внеску психології у вирішення проблем психічного здоров'я людини в умовах важких екзистенційних випробувань. Стивен Хобфолл розглядає моделі ресурсів у загальній сфері стресу, подолання та адаптації. Під ресурсами автор розуміє об'єкти, які або оцінюються централізовано самі по собі (наприклад, самооцінка, тісна прив'язаність, здоров'я та внутрішній спокій), або діють як засоби для досягнення цілей, які мають центральну цінність (наприклад, гроші, соціальна підтримка тощо). Таке широке визначення узгоджується з низкою провідних досліджень, які зосереджуються на психосоціальних ресурсах (P. V. Baltes, 1987, 1997; Diener, Diener, & Diener, 1995; Hobfoll, 1988, 1998; Holahan, Moos, Holahan, & Cronkite, 1999; Каплан, 1983). Ресурси у контексті різних підходів можна поділяти на дистальні й проксимальні ресурси, внутрішні й зовнішні, біологічні й культурні тощо.

Хоча самоефективність не є ресурсом для всіх людей або для будь-якої людини в усіх ситуаціях, було виявлено, що це ресурс для більшості людей у широкому спектрі ситуацій, принаймні в західних суспільствах (Bandura, 1997).

Паралельно з наголосом, який психологія приділила особистості, свободі волі та індивідуально-орієнтованій цілеспрямованій поведінці, існує й інший підхід, який протягом тривалого часу акцентувався на зовнішніх процесах у середовищі та відносному володінні людьми ресурсами та доступі до них (Albee, 1977; Iscoe, 1974; Kelly, 1966; S. B., Sarason, 1974).

Ця психологія, заснована на ресурсах, не заперечує самоті і, отже, не повинна розглядатися як полярно протилежна або повністю протилежна психологічна парадигма Я-психології та її когнітивним проявам. Тим не менш, це психологія, корені якої більшою мірою є екологічними та соціологічними, і вона, можливо, викликає новий інтерес через соціально-культурні реалії, які зміцнюють її фундаментальні принципи. Засновані на ресурсах погляди на адаптацію людини, її процеси подолання та благополуччя знайшли своє застосування у контексті війни, оскільки дослідники намагаються зрозуміти, чому деякі люди відчувають психопатологію, спричинену бойовими діями, тоді як інші виявляються стійкими. Основане на ресурсах поняття благополуччя як альтернативи зриву було розвинуто ще G. Caplan (1964, 1974). Працюючи в Ізраїлі після війни, а потім і після катастроф, G. Caplan був вражений здатністю людей підтримувати психічне здоров'я. Він вказав на два ключові ресурси: один аспект – власне внутрішній «я»-аспект, інший аспект – соціального середовища, а саме відчуття господаря і соціальна підтримка. Ця сама взаємодія між соціальними ресурсами та стійким «я» відображена в основоположних роботах Kelly (1966) та S. B. Sarason (1974). Обидва автори теоретизували, що благополуччя людей залежить від їхнього доступу до ресурсів у межах їхньої екологічної ніши. Дійсно, суть екологічної взаємодії, згідно з Kelly, полягала в передачі та обертанні ресурсів між людьми та їхнім середовищем. За S. B. Sarason, коли люди втрачали психологічне відчуття доступу до ресурсів і підтримки громади, вони вважалися вразливими до впливу стресу.

Нові галузі психології здоров'я дали додатковий поштовх для теорій здоров'я та благополуччя, заснованих на ресурсах. Основоположне дослідження Berkman and Syme (1979) підкреслювало критичну природу соціальних ресурсів, особливо для підтримки здоров'я. У порівнянні між тими, хто вижив, і тими, хто помер, було зазначено, що бути одруженим, мати близьких друзів і родичів, бути членом церкви та брати участь у неофіційних і формальних групах асоціювалося з нижчими показниками смертності. Приблизно в той самий час Nuckolls, Cassel, and Kaplan (1972) виявили, що поєднання сильного стресу та браку психосоціальних ресурсів було пов'язане

як з психологічними ризиками, так і з ризиками для фізичного здоров'я матері та дитини. Той факт, що ті самі ресурси були пов'язані з фізичним та емоційним благополуччям, можливо, вписувався в певну медичну народну мудрість, але він був революційним як для медицини, так і для психології.

Наукові міркування щодо зв'язку благополуччя та фізичного здоров'я між багатьма різними доменами ресурсів та окремими ресурсами забезпечують інший механізм. Зокрема, результати вивчення людських ресурсів свідчать про те, що люди адаптивні. Вони використовуватимуть наявні у них ресурси для вирішення життєвих труднощів і досягнення своїх цілей. Замість будь-якого конкретного шляху, ресурси відповідають схильності людей бути адаптивними та знаходити шлях. Найбільш цікавим у цьому контексті може бути дослідження того, як люди, навіть у найбільш стресових обставинах, знаходять вирішення дилем, з якими вони стикаються. Дійсно, дослідження психологічних ресурсів показують, що спроби впоратися, пристосуватись і адаптуватися мають місце, якщо будь-яка крихта ресурсів залишається доступною. У найближчі роки вітчизняна психологія може очікувати, що питання ресурсів залишатиметься актуальним і основоположним для розуміння індивідуального та групового благополуччя, зокрема – в умовах екзистенційних випробувань.

Список використаних джерел

1. Berkman, L. F., & Syme, S. L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: A nine year follow-up of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*, 109, 186–204.
2. Caplan, G. (1964). *Principles of preventative psychiatry*. New York : Basic Books.
3. Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health*. New York : Behavioral Publication
4. Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Rev. Gen. Psychol.* 6, 307–324. doi:10.1037/1089-2680.6.4.307
5. Kelly, J. G. (1966). Ecological constraints on mental health services. *American Psychologist*, 21, 535–539.
6. Nuckolls, K. G., Cassel, J., & Kaplan, B. H. (1972). Psychosocial assets, life crisis, and the prognosis of pregnancy. *American Journal of Epidemiology*, 95, 431–441.

В. І. Осьодло,
начальник Навчально-наукового інституту воєнної історії,
доктор психологічних наук, професор
(Національний університет оборони України)

Л. В. Крimeць,
старший науковий співробітник,
доктор філософських наук
(Національний університет оборони України)

ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПІДРОЗДІЛУ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ ЗА СТАНДАРТАМИ НАТО

Шлях до євроатлантичної інтеграції України є незворотнім. На окресленому шляху Збройними Силами України протягом останніх років було зроблено вже чимало успішних кроків. Впровадження Директив НАТО Vi-SCD 075-002, 004, 007 «Освіта і підготовка та ін.» в системі професійної військової освіти створює передумови для взаємного визнання сертифікатів, отриманих як в військових навчальних закладах України, так і у держав-членів НАТО [5]. Проте, на шляху інтеграції стандартів НАТО в систему підготовки персоналу для сил оборони України, вкрай важливо усвідомити концептуальні засади формування і реалізації політики Альянсу щодо забезпечення всебічної готовності персоналу до виконання завдань за призначенням, що є запорукою взаємосумісності ЗС України та збройних сил країн-членів НАТО.

Відповідно до затвердженої в січні 2024 року Доктрини військового лідерства в Збройних Силах України, Військове лідерство розглядається як процес впливу військовослужбовців на особовий склад, що здійснюється на основі морального авторитету, практичного досвіду та компетентності, з метою успішного виконання поставлених завдань і досягнення визначеної мети [1]. Досвід бойових дій свідчить, що в свою чергу, військовослужбовці очікують від свого керівництва надання всіх необхідних інструментів для досягнення успіху на полі бою, і саме в такому випадку вони найчастіше демонструють готовність бути максимально відданими справі

і в разі необхідності, йти на жертви. Невиправдані очікування військовослужбовців з боку керівництва можуть призвести до проблем з дисципліною та їх продуктивністю. Такі проблеми можуть мати особливо критичні наслідки бід час виконання бойових завдань, коли поведінка кожного окремого військовослужбовця може поставити під загрозу виконання завдань всім підрозділом [2].

Здатність здійснити оцінку та підтримку психологічної готовності допомагає зробити військових лідерів більш ефективними, та адаптивними, здатними визначити дії, які необхідно вжити для вирішення або запобігання виникненню проблем у підрозділі. Потрібно зауважити, що загалом, психологічна готовність є фундаментальною складовою загальної готовності особового складу до виконання завдань за призначенням. Як і з іншими складовими готовності, військові керівники несуть відповідальність за забезпечення психологічної готовності особового складу. Для військового керівника, це означає спроможність організувати оцінку психологічної готовності, знати яка поведінка військовослужбовців є ознакою труднощів, а також розуміти, в якому випадку потрібно звертатись і як отримати доступ до послуг від військових спеціалістів із психічного і ментального здоров'я. Забезпечуючи психологічну готовність персоналу, військові лідери формують стійкість свого підрозділу, сприяють здатності військовослужбовців реагувати та ефективно справлятися з викликами військової служби, що особливо важливо, коли підрозділ виконує бойове завдання [3].

Поняття «психологічна готовність» та «моральна готовність» визначено та проаналізовано у Стандарті НАТО «Allied Medical Publication AMedP-8.10, Edition A, Version 1, A Psychological guide for leaders across the deployment cycle, 2019» [4].

В стандарті зазначено, що військові лідери всіх рівнів відіграють ключову роль у підтримці моральної та психологічної готовності військовослужбовців і надано інформацію та практичні стратегії боротьби зі стресом та надання психологічної підтримки з метою підвищення ефективності підрозділу в сучасних військових операціях. Відповідно до Стандарту, психологічна готовність визначається як психічна здатність

долати випробування військової служби, виконувати завдання за призначенням в мирний час та в бойових умовах. Проявами психологічної готовності є психічна загартованість, адаптивність і ментальна пружність (mental hardiness, resilience and mental toughness) [4].

Мета оцінки моральної та психологічної готовності – допомогти військовим керівникам керувати своїми підрозділами ефективно. Від лідерів не слід вимагати передавати результати опитування вищому керівництву для цілей загальної оцінки або для прямого порівняння з іншими підрозділами. У той же час керівники зобов'язані надати підрозділу зворотний зв'язок щодо результатів проведеного дослідження. Цей відгук не потребує деталізації, але має містити загальну інформацію. Чим прозоріший зворотній зв'язок, тим більше членів військових підрозділів братимуть активну участь в ініціативах керівників для вирішення проблем підрозділу [3].

Багато факторів впливають на моральний стан і психологічну готовність підрозділу:

- характер військової операції/місії,
- всебічна підтримка місії та ступінь визнання досягнень підрозділу;
- вдячність народу країни в цілому і населення певної території, та позитивне інформаційне висвітлення результатів конкретної місії.

Проте, найбільш важливим фактором, що впливає на психологічну готовність та бойовий дух підрозділу, є якість та ефективність керівництва, від безпосереднього командира / начальника до керівництва вищого рівня [4].

Відповідно до Стандарту НАТО, командири/начальники неформально оцінюють готовність підрозділу перед виконанням бойових завдань під час спілкування з підлеглими. Вони роблять це різними способами та в різних умовах: на чергуванні, під час спортивних змагань, під час перебування в їдальні та в незліченних інших моментах комунікації. Ці неофіційні моменти можуть багато розповісти лідеру про моральний стан підрозділу. Проте, покладатись на результати неформальної оцінки недостатньо.

Один із способів, за допомогою якого військові лідери можуть краще оцінити моральний стан та психологічну

готовність свого підрозділу об'єктивно, -досліджувати випадки проявів проблемної поведінки у своєму підрозділі. Така поведінка включає дисциплінарні правопорушення, нещасні випадки, травми тощо. Як правило, ці проблеми документуються підрозділом. На жаль, ці індикатори не служать системою раннього попередження, оскільки вони можуть демонструвати, що в підрозділі вже наявні певні проблеми [3].

Багато країн НАТО покладаються на два формальні методи оцінки морального стану та психологічної готовності: фокус-групи та опитування.

Робота фокус групи. Фокус-група – це спеціально організоване обговорення проблем, що негативно впливають на рівень моральної готовності підрозділу з 10–15 членами військового підрозділу під керівництвом модератора. Члени підрозділу обговорюють свої проблеми та виступають з конструктивною критикою та пропозиціями щодо вирішення конкретних проблем. Наприклад, однією темою фокус групи можуть бути невіршені конфлікти в сім'ях військовослужбовців, іншою темою можуть бути проблеми ефективного створення команди.

Фокус-групи дозволяють швидко оцінити питання, що хвилюють командирів/начальників. Фокус-групи також пропонують можливі рішення. Однак головним обмеженням фокус-груп є те, що невелика кількість учасників дозволяє почути думки лише небагатьох. Наприклад, в великих військових підрозділах може виникнути спокуса приймати рішення на основі результатів роботи фокус-групи незважаючи на те, що ці рішення можуть не відображати думку всього колективу, а лише його частини. Тим не менше, коли підрозділ невеликий, фокус-група може бути ефективним засобом оцінювання моральної готовності підрозділу [4].

Опитування особового складу з метою дослідження морального стану та психологічної готовності є ще одним формальним методом оцінки. Опитування мають бути спільно розробленими військовими керівниками та фахівцями з питань психічного здоров'я, які пройшли відповідну підготовку. Формування відповідних опитувальників, визначення вибірки, проведення опитування, аналіз, інтерпретація результатів та підготовка звіту про результати проводяться відповідно до професійних стандартів. Це рекомендовано, щоб опитування

були анонімними та сприяти більшій достовірності отриманих результатів [4].

Як правило, дослідження психологічної готовності і морального стану є анонімними та проводяться серед усіх членів підрозділу. Предмет дослідження може охоплювати глобальне питання (наприклад, згуртованість) а також часткові питання, як, наприклад, задоволення від конкретних факторів навколишнього середовища, що впливають на моральний стан. Пропонується основний набір сфер, що впливають на моральну готовність, які оцінюють країни-члени НАТО:

Психологічний клімат – оцінка загального психологічного клімату в підрозділі може стати точкою порівняння для подальших опитувань і прямої оцінки сприйняття членами підрозділу того, як до них ставляться і наскільки впевнено вони почуваються, виконуючи завдання в поточних організаційних умовах.

Згуртованість – як важлива складова психологічної і моральної готовності, згуртованість вказує на ступінь, до якої військовослужбовці відчують зв'язок зі своїм підрозділом. Згуртованість є захисним фактором, який допомагає людям ефективніше пристосовуватися до стресових факторів, які виникають протягом виконання завдань в бойових умовах.

Лідерство. Елементи дослідження всебічної готовності підрозділу до виконання бойових завдань, що стосуються лідерства, є найбільш корисними, коли вони спрямовані на корегування конкретної поведінки сержантського та офіцерського складу. Вони можуть відображати ступінь, до якої члени військового підрозділу вважають своїх лідерів ефективними, компетентними та уважними до потреб особового складу. Завдяки цьому опитуванню, лідери можуть отримати зворотній зв'язок про те, які аспекти своєї поведінки вони можуть змінити.

Ефективність. Під час дослідження психологічної і моральної готовності також зазвичай оцінюють впевненість членів підрозділу у своїх вміннях та навичках; їх оцінки умінь і навичок всього підрозділу. Ефективність можна підвищити за допомогою реалістичного навчання та захисту людей від негативних впливів стресових факторів.

Загальні стресори. Відповідно до Стандарту НАТО, дослідження психологічної готовності, що проводиться

під час бойового розгортання, зазвичай включають короткий перелік загальних стресорів навколишнього середовища, організації побуту, розпорядку дня тощо, навіть якщо керівник не може безпосередньо контролювати ці стресори [4].

Бойові стресори. Під час виконання бойових завдань, військовослужбовці можуть зіткнутися зі специфічними стресорами, що виникають внаслідок діяльності в бойових умовах (вибухи, обстріли, поранення та втрати серед бойових побратимів тощо) які часто включають в опитування щодо психологічної готовності. Ці пункти документують на рівні з основними стресорами, з якими могли зіткнутися члени підрозділу. Як і у випадку з загальними стресорами, бойові стресори повинні бути адаптовані до конкретної місії та умов під час розгортання.

Психічне здоров'я. Дослідження морального стану і психологічної готовності до виконання бойових завдань може включати коротку оцінку стану психічного здоров'я військовослужбовців. Така оцінка не призначена для ідентифікації осіб із психічними розладами або проблемами зі здоров'ям. Ідентифікація індивідуумів є завданням індивідуальної оцінки психічної придатності. Корисними є стандартизовані та перевірені показники психічного здоров'я оскільки вони відстежують загальні зміни психічного здоров'я підрозділу.

Оцінка психологічної готовності може виявити труднощі в ряді тем, таких як згуртованість, лідерство та реакція на стресори. Відповідна реакція військового керівника має залежати від обставин. Якщо загальні показники готовності в підрозділі відносно низькі, військові лідери мають запровадити заходи задля згуртування підрозділу та підвищення командного духу. Складання розкладу заходів team building є однією з дій лідера, яка може підвищити рівень моральної і психологічної готовності.

Психологічну готовність підрозділу та окремих осіб можна покращити завдяки:

- практично-орієнтованому навчанню;
- забезпеченню дієвого зворотного зв'язку між командами і підлеглими;
- уникненню непередбачуваності, де це можливо;
- дотриманню справедливої системи процедур стягнень і винагород;

- підтримки командного духу (team building);
- визнання принесених жертв, вшанування пам'яті полеглих побратимів;
- підкресленню значущості місії.

Додатково керівникам рекомендовано проводити спеціалізований тренінг із запобігання суїциду та надання психологічної підтримки особовому складу [4].

Військові лідери відіграють ключову роль у забезпеченні оцінки психічного здоров'я особового складу. Вони можуть виявити перші ознаки втрати чи зниження рівня психічної стійкості особового складу підрозділу. Відповідно до стандартів НАТО, саме військові керівники підтримують моральну і психологічну готовність особового складу у взаємодії з психологами і медичними працівниками. Оцінку готовності підрозділу до виконання завдань за призначенням командир може провести і самостійно за допомогою методів, описаних вище, адже активне сприяння психологічній стійкості та готовності має вирішальне значення для ефективності підрозділу та підвищує здатність підрозділу виконувати завдання в умовах стресу.

Список використаних джерел

1. Доктрина військового лідерства у Збройних Силах України (2024) / ОП 1-296: ГШ ЗСУ. 46 с. [Електронний ресурс]: // Електронна бібліотека НУОУ. URL: <https://adl.mil.gov.ua/mod/folder/view.php?id=221714>
2. Кримець, Л., Грилюк, С., Недвига, О., & Саєнко, О. (2024). Моральні якості військового лідера в умовах російсько-української війни в контексті формування моральної готовності. *Вісник Національного університету оборони України*, 77(1), 90–101. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-77-1-90-101>
3. Осьодло, В., Кримець, Л., & Грилюк, С. (2024) Особливості формування психологічної готовності військових лідерів з урахуванням досвіду НАТО. *Збірник наукових праць «Військова освіта» Національного університету оборони України*, м. Київ. 1(49), 180–193 <https://doi.org/10.33099/2617-1775/2024-01/180-193>
4. Allied Medical Publication AMedP-8.10, Edition A, Version 1, A Psychological guide for leaders across the deployment cycle, 2019. URL: https://www.coemed.org/files/stanags/03_AMEDP/AMedP-8.10_EDA_V1_E_2565.pdf
5. Bi-Strategic Comand Education and individual Training Directive (E&ITD) 075-007. 10 September 2015 т. URL: <https://www.akt.nato/int/images/stories/structure/jft/ptecs/etd -075-007pdf>.

І. М. Охріменко,
професор кафедри юридичної психології,
доктор юридичних наук, професор
(Національна академія внутрішніх справ)

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Сучасне світове політичне, економічне та соціальне середовище нерідко піддає психологічну стійкість пересічної особистості значним викликам, особливо в тих регіонах, де спостерігаються бойові дії. Період воєнного стану, внутрішні та зовнішні конфлікти негативно впливають на психоемоційний стан людини та можуть призводити до серйозних психологічних та емоційних проблем. Не виключенням є й особистість правоохоронця, адже, потрапивши в екстремальні умови та різного роду стресові ситуації, кожен такий представник ризиконебезпечної професії переживає значні, а подекуди й граничні навантаження, спостерігаючи за тим, що відбувається навколо нього. У цьому контексті вивчення можливостей діагностики й корекції психоемоційних станів набуває особливої важливості. Розробка ефективних методів та програм психотерапевтичної підтримки для фахівців, які переживають воєнний стрес і травматичні події, може сприяти поліпшенню їхнього психологічного стану, підвищенню рівня адаптації та здатності долати наслідки воєнного конфлікту.

Слід зауважити, що професійна діяльність правоохоронців в умовах воєнного часу радикально змінює їх звичний уклад життя, вносячи значні корективи в психоемоційний фон та викликає необхідність адаптації до нових умов роботи. Важливо також відзначити, що така адаптація може бути як успішною, так і призводити до негативних особистісних проявів. Так, зокрема, за наявності систематичних кризових станів у особистості правоохоронця може спостерігатися підвищена тривожність, страх, відчуття безпорадності та втрати контролю над ситуацією. Не становлять виключення й депресивні стани, які супроводжуються психологічним розладом та характеризуються зниженим настроєм, гальмуванням інтелектуальної та моторної активності, зниженням енергії, негативними

оцінками власного стану, а також погіршенням фізичного здоров'я правоохоронців.

Щодо психоемоційних реакцій працівників під час виконання службових (бойових) завдань у воєнний час, то можемо зробити декілька узагальнень, заснованих на результатах емпіричних досліджень та спостережень [1–3]:

– професійний стрес та емоційне вигорання: виявлено взаємозв'язок між професійним стресом та емоційним вигоранням правоохоронців, що демонструє глибоку залежність між рівнем сприймання (переживання) стресових явищ та ризиком вигорання. Встановлено, що професійний стрес є результатом дисбалансу між внутрішніми ресурсами особистості й вимогами зовнішнього середовища, втіленими в особливостях правоохоронної діяльності. Під дією систематичних стресових явищ відбувається поступовий спад емоційності та енергійності правоохоронців, а також їх особистісне віддалення від найближчого професійного оточення. Звідси, вираженість психоемоційного виснаження та особистісного віддалення супроводжується неадекватним емоційним реагуванням, зменшенням взаємодії з колегами, зниженням якості виконання професійних обов'язків, розширенням сфери економії ресурсів та емоцій тощо. Це також підтверджує потребу в розробці методів мінімізації стресу та запобігання вигорання в кризові моменти службової активності;

– оцінка власної стресостійкості: спостерігається сильна позитивна кореляція між оцінкою здатності протистояти стресу та результативності професійної діяльності в умовах війни, що вказує на важливість усвідомлення власної здатності справлятися зі стресовими явищами. Сучасним правоохоронцям характерна наявність професійного стресу середнього та високого рівня вираженості, який коливається залежно від особистісних показників та досвіду службової діяльності (рівень напрацювання індивідуальної моделі поведінки в стресових ситуаціях тощо). Зміцнення стресостійкості може бути ключовим у зниженні впливу кризових явищ на їх психоемоційний стан;

– емоційний баланс та самоповага: зафіксовано сильний негативний зв'язок між емоційним благополуччям та оцінкою власної цінності, що підкреслює прогресуючу

тенденцію – збільшення емоційного дискомфорту правоохоронців веде до падіння їх самооцінки. З огляду на тривалий критичний стрес чи потенційну небезпеку вони вже звикли до емоційних гойдалок, провокованих стрімкою зміною оперативної обстановки та незвичним характером виконуваних спеціальних завдань. Разом із тим, поліцейські демонструють незадоволеність собою та своїми силами, а також відносну обмеженість у виборі способів та прийомів самореалізації. Це наголошує на необхідності фокусування уваги на зміцненні емоційного балансу й впевненості в собі під час війни для збереження (відновлення) психічного здоров'я та працездатності.

З огляду на це, коригування негативних психоемоційних проявів в умовах війни за допомогою виправданих методів корекції та психотерапії буде спрямована на адресацію виявлених ключових кореляцій та взаємозв'язків. Наприклад, враховуючи сильну залежність між емоційним благополуччям і самооцінкою, підтримка може включати заходи для поліпшення самооцінки як засобу позитивного впливу на психоемоційний стан. Також, виходячи з тісних взаємозв'язків між емоційним вигоранням, стресом і стресостійкістю, акцент має робитися на методах управління стресом, розвитку стресостійкості та заходах протидії професійному вигоранню. Мета злагодженої та збалансованої роботи повинна сприяти в забезпеченні всебічної підтримки, адаптуючи втручання до комплексної дії факторів, що впливають на психоемоційний стан та благополуччя правоохоронців в умовах війни та воєнного стану.

Комплекс заходів з корекції та терапії має розроблятися з урахуванням специфіки психологічного впливу на особистість правоохоронця виконуваних професійних (бойових) завдань. Отже, у межах індивідуальної роботи акцент робиться на розумінні унікального досвіду особистості працівника, його емоційних потреб та внутрішніх ресурсів. Заходи спрямовані насамперед на підвищення рівня психологічної стійкості та адаптивності фахівців даної ризиконебезпечної професії. Саме тому звертається увага не тільки на подолання наявних негативних психоемоційних станів, а й на запобігання їх повторному виникненню через розвиток особистісної резиліентності.

Разом з теоретичними основами, психологічна робота з персоналом повинна передбачати ряд практичних рекомендацій. Ці рекомендації базуються на принципах сприятливої організаційної культури та позитивної психотерапії (техніки медитації, дихальні вправи, методи саморегуляції тощо). Крім того, пропонуються вправи для розвитку позитивного мислення, вміння цінувати себе та знаходити радість у повсякденному житті (професійній діяльності). Особлива увага має приділятися також розвитку навичок самоаналізу та саморефлексії, що дозволяє особистості правоохоронця краще розуміти свої емоційні стани та ефективно управляти ними. Слід наголосити на важливості регулярної практики навичок самодопомоги для досягнення тривалого позитивного ефекту.

Звідси наведемо деякі практичні рекомендації щодо надання психологічної підтримки правоохоронцям з метою покращення стану їх психічного здоров'я.

1. В межах ресурсно-управлінського підходу передбачається пом'якшення дії чинників, що загалом сприяє протидії професійному стресу:

- організаційний розвиток і об'єднання робочих груп працівників;
- стимулювання сприятливої атмосфери функціонування колективу;
- компетентна управлінська підтримка персоналу;
- ефективне управління, що адекватно відповідає стадії розвитку конкретної правоохоронної структури;
- визначення стандартів формальної й неформальної поведінки правоохоронців;
- справедлива кадрова політика і кваліфікаційне кар'єрне зростання персоналу;
- чітка й виражена система стимулювання роботи правоохоронців тощо.

2. У межах відновлювального підходу психологічна підтримка (допомога) охоплює заходи з відновлення психоенергетичних ресурсів особистості правоохоронців та подолання негативних наслідків професійної діяльності. Цьому сприяє проведення різних навчальних та реабілітаційних тренінгів, використання кімнат психологічного розвантаження, організація корпоративних свят тощо. Основною метою таких

заходів має бути створення комфортного психологічного середовища, що сприяло б відновлення енегетичних ресурсів, виробленню адекватної оцінки робочих процесів, напрацюванню навичок безконфліктного спілкування, креативно-го мислення тощо.

Таким чином, важливо пам'ятати, *війна для кожної людини – надзвичайний психологічний подразник, саме тому будь-яка особистість, якою б вона не була підготовленою, все рівно піддається змінам. В фокусі сучасної психологічної уваги має бути стійкість особистості правоохоронця, його витривалість, резилієнтність та гнучкість.* Розробка заходів з коригування негативних психоемоційних станів особистості в умовах війни методами позитивної психотерапії є ефективним інструментом у подоланні психологічних наслідків війни та бойових дій. Якісно організована психологічна підтримка має значний потенціал у покращенні якості життя та працездатності правоохоронців, підвищенні їх психологічної стійкості та розвитку навичок самопомоги. Індивідуальний та груповий підходи, поєднані з практичними рекомендаціями, утворюють унікальну та комплексну програму, яка може бути адаптована до різних цільових контекстів.

Список літературних джерел

1. Galanis, P., Fragkou, D., & Katsoulas, T. A. (2021). Risk factors for stress among police officers: A systematic literature review. *Work (Reading, Mass.)*, 68(4), 1255–1272. <https://doi.org/10.3233/WOR-213455>
2. Queirós, C., Passos, F., Bártolo, A., Marques, A. J., da Silva, C. F., & Pereira, A. (2020). Burnout and stress measurement in police officers: Literature review and a study with the operational police stress questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 11, 587. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00587>
3. Okhrimenko, I. M., Barko, V. V., Vavryk, L. V., Chornous, V. D., Okhrimenko, S. S., Aleksandrov, Y. V., & Onishchuk, L. M. (2023). The impact of professional stress on the mental health of law enforcement officers. *Wiadomosci Lekarskie (Warsaw, Poland: 1960)*, 76(6), 1428–1435. <https://doi.org/10.36740/WLek202306115>

Д. О. Оржешко,
аспірант лабораторії психології навчання імені І. О. Синиці
(Інститут психології імені Г. С. Костюка
НАПН України)

ЯКІСНА ОПТИМІЗАЦІЯ МІЛІТАРНОГО САМОПРИЙНЯТТЯ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ АКАДЕМІЙ: ТРЕНІНГОВИЙ ПІДХІД

Серед нагальної проблематики сучасної військової психології виокремлюється необхідність забезпечення якісної фахової психологічної підготовки курсантів військових академій – майбутніх офіцерів і командирів наших збройних сил. Д. Гошовська і Я. Гошовський пишуть про різновекторність досліджень у сучасній мілітарній психології та зазначають істотну роль самоакцептації військових для успішного виконання навчальних і службово-бойових завдань та особистісного самоствердження [1]. Ключовим вектором наших досліджень постає феномен мілітарного самоприйняття, яке трактуємо у контексті мілітарної свідомості, насамперед у тісному семантично-функціональному поєднанні з мілітарною ідентичністю, тілесністю, а також такими компонентами самоствідомості як самооцінка, самоакцептація, самопрезентація, образ Я, Я-концепція тощо [3].

З метою оптимізації процесу набуття мілітарного самоприйняття курсантами військових академій нами було розроблено тренінг, в якому концентровані заняття і вправи для покращення стану справ. Ми враховували, що у контексті здобуття військової освіти важливе значення мають адаптаційні спроможності й потенціали особистості, насамперед адаптація до: 1) освітнього соціо- і психопростору закладу та едукативного процесу; 2) військової службової діяльності, безпосереднього виконання службових обов'язків; 3) мікро- і макрогрупи, соціометричного статусно-рольового поля. Прийняття себе у діяльнісно-комунікативному мікрокліматі військової інституції, групи істотно покращує особистісну адаптивність. Тому тренінгові заняття враховували таку необхідність і забезпечували вироблення адаптивних навичок.

Оскільки в деяких учасників Т-групи, проявлялися певні проблеми з особистісним самосприйнянням, а отже і мілітарним самоприйняттям, зокрема через засвоєння і «привласнення» чужих оцінок як самооцінок, то істотний акцент тренінгової роботи було зроблено на розвиток їхнього ознайомлення з механізмами і техніками самоствердження, самоповаги, навіювання (і самонавіювання) власної значущості й важливості, статусності, соціальної потреби тощо. В умовах зазвичай досить високого рівня нервово-психічного напруження у курсантів може активно проявлятися доволі сильна афективна розбалансованість, унаслідок чого може сформуватися схильність до емоційної, соціальної та фізичної залежності від інших однолітків. Безперечно, надмірна співзалежність як своєрідний індикатор конформності виступає деструктивним чинником у розвитку справжньої особистісної самості, автономного Я молодого людини – майбутнього офіцера, командира, лідера. Звісно, для курсантів запорукою успішного й повномірного мілітарного самоприйняття виступає конгломерат особистісно-професійних рис і параметрів, зокрема високий рівень сформованості просоціальної активності, ініціативності, функціонального й емоційного інтелекту, організаційно-вольових здібностей, комунікабельності тощо. Заняття тренінгу були спрямовані на вироблення у курсантів компетентностей і навичок афективної саморегуляції.

Як відзначає Я. Гошовський, мілітарний досвід у легенді життєвого шляху особистості відіграє вкрай важливе значення, особливо ж у ракурсі самоототожнення [2]. Крізь призму професійної самоідентифікації курсанти упродовж оволодіння військовим фахом за допомогою рефлексії отримують дуже важливі пласти інформації для формування власного мілітарного самоприйняття. Побудова індивідуального образу-типажу своєї майбутньої професії проявляється на рівні сформованості професійного образу Я. Творення цього конструкта самосвідомості може залежати від рівня отождоження з референтними людьми, вочевидь, насамперед з викладачами-офіцерами, більшість яких мають досвід участі в бойових діях. Рефлексування образів їхнього мілітарно-професійного й життєвого досвіду (розповіді про бої, фізичні й моральні випробування, унікальні випадки, нагороди

та інші специфічні тонкощі військової служби) відіграють спонукально-мотиваційну функцію для здобуття курсантами офіцерського чину та імпліцитно відкладаються як матеріал для творення свого мілітарного самоприйняття. Вправи на розвиток у курсантів рефлексії/саморефлексії були вмонтовані у змістово-функціональну канву тренінгу.

Увага до врахування кореляцій самопізнання і саморефлексії свідчить про здатність учасника тренінгу до фокусування уваги на самому собі та оволодіння собою як предметом самоусвідомлення і безумовного самоприйняття у вимірах мілітарного психопростору; вироблення і покращення індивідуальних навичок рефлексії як відображення, своєрідного «психічного дзеркала», що дає змогу «бачити себе очима інших людей», а також насамперед саморефлексії як механізму самозанурення у внутрішній психосвіт; оволодіння успішними і просоціальними поведінковими патернами та спроможностями до регуляції/саморегуляції власного мілітарного самоприйняття; стимуляція підвищення рівня адекватного самооцінювання як системи емоційно-ціннісного розуміння і презентації себе в умовах і реаліях освітньо-мілітарного психопростору академії, а також базового чинника зниження сумнівів, подолання невпевненості щодо свого «мілітарного Я», «мілітарної тілесності» тощо; опанування навичками міжособистісної партнерської комунікації, завдяки якій набуваються спроможності до регулювання ціннісно-сміслових отожднень щодо своїх мілітарних статусно-рольових пріоритетів (курсант військової академії, майбутній офіцер, успішна і сильна молода людина спортивної зовнішності у військовій формі тощо).

Безперечно, окремий наголос упродовж тренінгових занять було зроблено на ознайомленні курсантів з психологічними особливостями рецепції власної тілесності. Учасникам Т-групи пропонувалися вправи на повномірну позитивну акцептацію власної тілесності, зокрема в мілітарному ракурсі. Курсантам надавалися короткі теоретичні викладки, суттю яких був дуалізм у трактуванні єдності тіла і душі, зокрема розкривалися сутнісно-функціональні ознаки «образу тіла», «тілесного Я», «концептів тіла» тощо. Акцент робився на те, що тіло, яке реалізується у конкретному соціальному

аспекті (у нашому випадку – навчально-військовому, мілітарному соціодовкіллі), перестає бути лише виключно фізичним об'єктом, а набуває соціально-мілітарної суб'єктної тілесності. Подавалися короткі етнопсихологічні екскурси-візуалізації в історіогенез української військової форми від часів козацтва, стрілецтва і до сучасного стану та вигляду військового тактичного спорядження. Такі психологічні етюди транслювали позитивні образи для самоототожнення та самоприйняття учасників тренінгу в патріотично мілітарних вимірах.

Упродовж реалізації занять теоретичного блоку тренінгу ми здійснювали включене спостереження та фіксували інформацію на рівні моніторингу про найпомітніші стильові поведінкові тенденції, характерологічні риси й модальності учасників тренінгу, зокрема щодо їхньої впевненості-непевненості, миролюбності-агресивності, комунікабельності-замкнутості, лабільності-ригідності, ініціативності-консервативності, егоцентричності-альтруїстичності тощо. Це дало змогу враховувати особистісні поведінкові симптоми курсантів – учасників Т-групи під час проведення з ними безпосередніх практично орієнтованих тренінгових вправ.

Пропоновані учасникам тренінгу заняття культивували в них особистісну впевненість, самоствердження і самоповагу, посилювали здатність усвідомлювати свою самоцінність, стимулювали почуття власної гідності. Заняття враховували обов'язковість таких важливих завдань як необхідність вироблення в учасників компетенцій щодо пізнання себе та інших, розширення в інтерактивному тренінговому колі навичок комунікативно-перцептивного спілкування та поглиблення особистісного досвіду самоаналізу, самоствердження і самореалізації. В атмосфері неформального й невимушеного спілкування у цікавих і не обтяжливих формах взаємодії учасники набували вмінь і навичок вирішувати разом з Т-групою різні варіанти проблем щодо оптимізації власного Я, самооцінки, самоприйняття тощо. Тренінгоові заняття були спрямовані на культивування зацікавленості курсантів у глибшому самопізнанні своєї сутності та отримання усвідомленого задоволення і наснаги на покращення за необхідності певних параметрів власної самості, наприклад, повномірної акцептації своєї мілітарної тілесності. Базовим підходом у розумінні

корисності й результативності участі у тренінгу було те, що кожен учасник засвоює нову інформацію та набутий досвід насамперед завдяки залученню власних активних зусиль і досягненню певного «саморуку». Важливими завданнями тренінгу була актуалізація та реалізація у практичних формах власних здатностей учасників до самопізнання, оволодіння навичками рефлексії сильних і слабких рис і сторін свого Я, усвідомлення власних потенціалів та апробування успішних форм самореалізації в процесі формування визначальних конструктів мілітарного самоприйняття.

Тренінгова програма була спрямована і на культивування просоціальних (насамперед військово-патріотичних) інтенцій у курсантів, зокрема через інтенсивне стимулювання їхніх когнітивно-афективних реакцій на розвиток рис і потенціалів щодо можливості реалізації себе як майбутнього успішного українського офіцера. Упродовж занять курсанти навчалися системному цілепокладанню, ставлячи мету і досягаючи успіху у змодельованих тренінгових (а в майбутньому – реальних) проблемах і ситуаціях. Набувалися практичні навички оволодіння здатностями вносити корективи у реалізацію власних комунікативних, навчальних, побутових, службових, дозвіллевих та інших життєвих планів і програм. Відбувався розвиток впевненого самопроєктування себе як сучасної молодшої військової людини, що володіє достатнім тезаурусом рис і компетентностей, щоб бути успішно оціненим і прийнятим іншими та забезпечити повномірність власного мілітарного самоприйняття.

Список використаних джерел

1. Гошовська, Д. і Гошовський, Я. (2023). Сучасна мілітарна психологія : різновекторність досліджень. *Психологічні перспективи*. 42 (Груд 2023). С. 38–54. DOI:<https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-hos>.
2. Гошовський Я. Мілітарний досвід у легенді життєвого шляху особистості. *Психогенеза особистості: норма і девіація* : зб. наук. статей і тез; гол. ред. Я. Гошовський. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2024. С. 6–11.
3. Оржешко Д. (2024). Мілітарне самоприйняття курсантів військових закладів : теоретична парадигма. Організаційна психологія. *Економічна психологія*, 31 (1), 60–68 <https://doi.org/10.31108/2.2024.1.31.5>

І. І. Пампура,
старший науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,
магістр психології
(Державний науково-дослідний
інститут МВС України)

Ю. Ю. Бойко-Бузиль,
заступник завідувача науково-дослідної лабораторії
психологічного забезпечення,
доктор психологічних наук, професор
(Державний науково-дослідний
інститут МВС України)

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ПРАЦІВНИКІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Психосоціальна підтримка є ключовим елементом у забезпеченні психічного та фізичного здоров'я працівників ризиконебезпечних професій, таких як військові, рятувальники, медики, правоохоронці та пожежники. Ці професії пов'язані з високим рівнем стресу, що постійно ставить під загрозу їхнє фізичне і психічне благополуччя. Війна, стихійні лиха, техногенні катастрофи, терористичні акти та інші протиправні дії створюють серйозну загрозу не лише для життя цивільного населення, але й для тих, хто стоїть на передовій, забезпечуючи безпеку, захист та порятунок.

Працівники, чії професійні обов'язки пов'язані з ризиком для життя та здоров'я, постійно стикаються з важкими умовами роботи, включаючи екстремальні ситуації, раптові кризи, постійну невизначеність та інформаційний хаос. Часті випадки збройних конфліктів, аварій, пожеж, терористичних атак або природних катаклізмів змушують їх функціонувати на межі фізичних та психологічних можливостей. Такі працівники щодня піддаються впливу сильних стресових факторів, які можуть призвести до розвитку різних психічних розладів, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), хронічну тривожність, депресію та емоційне вигорання.

Крім постійної загрози життю, ці професіонали часто стикаються з необхідністю приймати складні, морально важкі рішення. Зокрема, у військових, рятувальників та медичних

працівників може виникати так званий «моральний стрес», коли вони змушені діяти в ситуаціях, які суперечать їхнім етичним переконанням, наприклад, обирати між порятунком різних постраждалих або приймати рішення, що призводять до втрат. Це посилює психологічний тиск і може впливати на тривале емоційне виснаження.

Постійне перебування у стані підвищеної готовності також сприяє розвитку фізичних захворювань, пов'язаних із хронічним стресом, таких як гіпертонія, серцево-судинні захворювання, проблеми з травною системою та порушення сну. Дослідження показують, що працівники, які регулярно працюють в екстремальних умовах, мають вищі ризики розвитку як психосоматичних захворювань, так і професійного вигорання.

У такому контексті психосоціальна підтримка стає надзвичайно важливою. Вона не лише допомагає працівникам адаптуватися до складних умов праці, але й забезпечує можливість відновлення після впливу стресових факторів. Психосоціальна підтримка передбачає широкий спектр заходів, які спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану, збереження та відновлення фізичного й ментального здоров'я, підвищення стресостійкості та запобігання розвитку психічних розладів.

Діяльність у сфері ризиків вимагає від працівників високої стійкості до стресу та адаптивних можливостей. Проте тривала дія стресових чинників може негативно впливати на психічний стан і продуктивність працівників. В умовах постійної загрози життю і здоров'ю у фахівців цих професій підвищується ризик розвитку тривожних розладів, депресії, емоційного вигорання та інших негативних наслідків для психічного благополуччя. Фізичне та психічне виснаження, пов'язане з постійними напруженими робочими умовами, потребує особливої уваги та підтримки з боку організацій, які забезпечують діяльність таких фахівців.

Психосоціальні ризики, відповідно до стандарту ISO 45003:2021, стосуються аспектів організаційного середовища, які можуть сприяти розвитку стресу, впливаючи на здоров'я та добробут працівників. Основні джерела психосоціальних ризиків:

– інтенсивні умови праці: фізичні та психологічні навантаження, що виникають в екстремальних ситуаціях;

– інформаційні перевантаження або дефіцит важливої інформації для прийняття рішень;

– соціальні фактори: взаємини в колективі, підтримка з боку керівництва та соціальна ізоляція;

– обмежені можливості для відновлення: недостатній час для відпочинку та релаксації між виконанням складних завдань;

– моральні дилеми та етичні конфлікти: прийняття рішень в умовах, коли виникають етичні суперечності, що впливають на емоційний стан працівників.

Тож ефективна психосоціальна підтримка повинна бути багатокомпонентною та всебічною, щоб враховувати різноманітні виклики, з якими стикаються працівники ризиконебезпечних професій. Вона має бути спрямована на допомогу працівникам у подоланні негативних впливів екстремальних умов праці, сприянні їхньому емоційному та психологічному відновленню, а також на профілактику потенційних психічних розладів.

Основні заходи:

1) психологічна підтримка – це індивідуальне або групове консультування, яке допомагає працівникам знизити рівень стресу, зменшити почуття тривоги і покращити загальний психологічний стан. Психологічна підтримка може бути надана як безпосередньо на місці роботи, так і в спеціалізованих центрах;

2) кризове консультування – спрямоване на допомогу працівникам під час або після переживання кризових ситуацій, таких як надзвичайні події, техногенні катастрофи або ситуації, що загрожують життю. Кризове консультування допомагає знизити негативний емоційний вплив, сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів для ефективного подолання стресу;

3) групова та індивідуальна психотерапія – спрямована на глибоку роботу з емоційними та психологічними травмами. Групові форми психотерапії сприяють підтримці колективу, створюють атмосферу довіри та взаємодопомоги, що дозволяє учасникам відчувати себе частиною спільноти, яка переживає подібні труднощі. Індивідуальна психотерапія дозволяє зосередитися на особистих проблемах працівника та знайти індивідуальні рішення для подолання труднощів;

4) тренінги з розвитку стресостійкості – це навчання працівників стратегіям і технікам подолання стресу, що дозволяють підвищити їхню витривалість до негативних впливів. Такі тренінги включають методи релаксації, когнітивно-поведінкові техніки, розвиток навичок емоційної регуляції та самоконтролю. Вони сприяють підвищенню здатності до саморегуляції у складних умовах та зниженню ризику емоційного виснаження;

5) навчання управління емоціями – дозволяє працівникам ефективно керувати власними емоційними реакціями у стресових ситуаціях. Воно допомагає краще розуміти та контролювати власні емоції, що сприяє зниженню агресивності, тривожності та вигорання;

6) програми реабілітації після екстремальних подій – зокрема, участь у програмах психосоціальної реабілітації дозволяє відновити психологічне благополуччя після тривалого впливу стресових факторів. Такі програми включають інтеграцію терапевтичних заходів, спрямованих на стабілізацію психічного стану, відновлення міжособистісних стосунків та повернення до нормальної життєдіяльності.

Дослідження свідчать, що участь у заходах психосоціальної підтримки дозволяє значно знизити ризик виникнення психічних розладів, таких як ПТСР, депресія, тривожні розлади, та підвищує здатність працівників ефективно функціонувати в умовах стресу. Крім того, працівники, які отримують відповідну психосоціальну підтримку, мають вищий рівень загального самопочуття, кращі міжособистісні стосунки і більшу стресостійкість, що позитивно впливає на їхню професійну діяльність та якість життя.

Надання психосоціальної підтримки має здійснюватися кваліфікованими спеціалістами, які володіють навичками кризового консультування та психотерапії. Важливим є залучення спеціалістів, що мають відповідну підготовку і розуміння специфіки роботи працівників ризиконебезпечних професій. Згідно з нормативно-правовими документами, кваліфікаційні вимоги передбачають наявність вищої освіти з психології або медицини та проходження професійної атестації.

Для працівників ризиконебезпечних професій застосовуються різні методи психологічної підтримки. Серед найбільш ефективних можна виділити:

- когнітивно-поведінкову терапію, яка спрямована на зміну деструктивних моделей мислення та поведінки;
- методи стрес-менеджменту, що містять техніки релаксації, дихальні вправи та медитацію;
- групову психотерапію, яка дозволяє учасникам ділитися своїм досвідом та отримувати підтримку від колег, що проходять через схожі ситуації;
- сімейну терапію для включення в процес підтримки членів родини, що допомагає зменшити емоційне навантаження на працівника.

Загальна мета психосоціальної підтримки полягає у нормалізації психоемоційного стану працівників, сприянні їх адаптації до складних умов праці та розвитку навичок саморегуляції. Інтеграція психосоціальної підтримки в структуру роботи з фахівцями ризиконебезпечних професій сприятиме зниженню ризиків розвитку психічних розладів, підвищенню стійкості до стресу та збереженню ефективності праці навіть в екстремальних умовах.

Список використаних джерел

1. ISO 45003:2021 »Occupational health and safety management – Psychological health and safety at work – Guidelines for managing psychosocial risks». URL: <https://www.iso.org/obp/ui/#iso:std:iso:45003:ed-1:v1:en>
2. IOSH URL: <https://iosh.com/health-and-safety-professionals>
3. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка. URL: <https://redcross.org.ua/mhpss/>

Ігор В. Пархоменко,

офіцер відділу психологічного відновлення
управління психологічної підтримки персоналу
(Командування Військово-Морських Сил
Збройних Сил України),

Інна В. Пархоменко,

офіцер відділу психологічного відновлення
управління психологічної підтримки персоналу
(Командування Військово-Морських Сил
Збройних Сил України)

ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО ТА ПОСТВОЄННОГО ЧАСУ

У лютому 2024 року виповнилося 10 років як російська федерація розв'язала війну проти України. Ворог окупував Автономну Республіку Крим і Севастополь, окремі райони Донецької та Луганської областей. До 24 лютого 2022 року основні події сучасної російсько-української війни з різною інтенсивністю бойових дій точилися на сході нашої країни. Здійснивши 24 лютого 2022 року повномасштабне вторгнення в Україну, кремль хотів остаточно знищити військовим шляхом українську державу та ідентичність. У сучасному світі, де конфлікти та війни залишають глибокі рани не тільки на тілі, але й на душі постраждалих, пошук ефективних методів реабілітації стає надзвичайно актуальним. Постає необхідність у створенні медичними та реабілітаційними структурами ефективної допомоги постраждалим унаслідок бойових дій, яка має включати не тільки фізичну, а й психологічну реабілітацію. Сучасні умови війни вимагають інтеграції новітніх технологій для більш оперативної та комплексної допомоги. Інноваційні методи реабілітації відіграють ключову роль у відновленні якості життя постраждалих, а також у мінімізації наслідків травматичних переживань для учасників бойових дій, ветеранів, цивільних осіб та інших постраждалих груп населення.

До інноваційних форм реабілітації можна віднести:

- використання телемедицини для дистанційної діагностики та лікування;
- 3D-друк протезів та ортопедичних пристроїв, що скорочує час на виготовлення та адаптацію під потреби пацієнта;

– впровадження віртуальної реальності (VR) у психотерапію для лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР);

– біофідбек (Biofeedback) та нейростимуляція;

– використання роботизованих систем для відновлення рухових функцій у поранених.

Інноваційні рішення дають змогу швидше реагувати на потреби постраждалих, знижують тривалість реабілітаційного процесу та підвищують якість відновлення.

Технології в галузі фізичної реабілітації. Фізична реабілітація є важливою складовою для ветеранів, які отримали травми внаслідок бойових дій. Останніми роками технології зробили значний крок уперед, пропонуючи нові методи:

– екзоскелети: вони допомагають відновлювати рухові функції та забезпечують підтримку під час реабілітації пацієнтів із травмами хребта або кінцівок;

– біоелектроніка та стимуляція нервів: сучасні пристрої для нейростимуляції допомагають у відновленні нервової діяльності та рухових функцій;

– 3D-друк протезів: цей метод значно здешевлює процес виготовлення індивідуальних протезів та дозволяє швидше адаптувати їх до фізіологічних потреб пацієнта.

Психологічна реабілітація за допомогою інноваційних методів. Одним із головних викликів для постраждалих у війні є психологічні травми, зокрема ПТСР. Інноваційні методи, що використовуються в психологічній реабілітації:

– віртуальна реальність (VR): терапія за допомогою VR дозволяє пацієнтам безпечно відтворювати травматичні ситуації під контролем фахівця, що допомагає знизити рівень тривожності та покращити емоційний стан;

– нейромережі та штучний інтелект (ШІ): на основі аналізу даних нейромережі допомагають розробляти індивідуальні плани лікування та моніторити прогрес пацієнтів;

– онлайн-терапія: з використанням різних платформ забезпечує доступ до кваліфікованої допомоги незалежно від місця перебування пацієнта, що є важливим у контексті війни та переселення;

– біофідбек – це методика, що базується на спостереженні та навчанні пацієнта контролювати фізіологічні процеси, як-

от частоту серцебиття, артеріальний тиск або рівень м'язової напруги. Це особливо важливо для людей, які пережили високий рівень стресу або мають ПТСР. Пацієнт під час терапії використовує спеціальні датчики, які фіксують фізіологічні показники тіла. В процесі терапії пацієнт вчиться свідомо впливати на ці показники, що допомагає краще контролювати емоційні стани та знижувати рівень стресу.

Реабілітація в поствоєнний час: виклики та можливості. Після завершення воєнних дій питання реабілітації залишається важливим як для фізично поранених, так і для людей з психологічними травмами. У цьому контексті важливо забезпечити довготривалу допомогу через:

- інтегровані реабілітаційні центри: поєднання фізичної та психологічної допомоги в одному закладі сприяє комплексному підходу до відновлення пацієнтів;

- групи підтримки та соціальна реабілітація: з використанням цифрових платформ та програм допомоги ветеранам і постраждалим від війни;

- інноваційні методи освіти та адаптації: програми перекваліфікації для ветеранів із використанням дистанційних освітніх платформ.

Перспективи розвитку інноваційних методів реабілітації в Україні. Україна має великий потенціал для впровадження інноваційних методів реабілітації, особливо в контексті міжнародної співпраці та залучення світових технологій. Важливими аспектами для майбутнього розвитку є:

- підготовка кваліфікованих фахівців, які зможуть працювати з новими технологіями;

- створення державних програм підтримки реабілітації ветеранів та цивільних постраждалих;

- впровадження інноваційних технологій на національному рівні для забезпечення доступності допомоги.

Висновки. Інноваційні методи психологічної реабілітації в умовах війни та поствоєнного часу є не лише актуальними, але й необхідними для забезпечення комплексної допомоги людям, що пережили важкі психічні та фізичні травми. Війна в Україні створила надзвичайно важкі умови для значної частини населення, включаючи військових, цивільних осіб, волонтерів, дітей та переселенців, які зазнали значного психо-

логічного стресу. Традиційні методи психотерапії вже не завжди можуть задовольнити потреби сучасного суспільства, тому інтеграція новітніх технологій відкриває нові горизонти у сфері лікування та підтримки.

Поява таких інноваційних технологій, як віртуальна реальність (VR), штучний інтелект (ШІ) та біофідбек, значно підвищує ефективність терапії. VR-терапія допомагає пацієнтам безпечно відтворювати і пропрацьовувати травматичні події, ШІ аналізує дані для розробки індивідуалізованих планів лікування, а біофідбек навчає контролювати фізіологічні показники, що допомагає знизити рівень стресу. Такі методи дозволяють не лише скоротити час реабілітації, але й покращити якість життя пацієнтів, повертаючи їх до нормального функціонування в суспільстві.

Отже, інноваційні форми психологічної реабілітації, що активно впроваджуються в Україні та світі, надають унікальні можливості для більш гнучкого, доступного і персоналізованого підходу до лікування постраждалих від війни. Їхня ефективність, підтверджена успішними прикладами, свідчить про їхню важливість і актуальність у контексті як воєнного, так і поствоєнного часу. Створення умов для впровадження цих технологій на національному рівні та підтримка з боку держави й міжнародних організацій є ключовими для відновлення психічного здоров'я нації.

Список використаних джерел

1. Samantha K Knapton and Katherine Rossy (eds), *Relief and Rehabilitation for a Postwar World: Humanitarian Intervention and the UNRRA* (London: Bloomsbury Academic, 2023).
2. Biofeedback. U.S. Department of Veterans Affairs. URL: <https://www.va.gov/WHOLEHEALTH/professional-resources/Biofeedback.asp> (дата звернення: 16.09.2024).
3. VR improving treatment options for those with PTSD. USC Institute for Creative Technologies. URL: <https://ict.usc.edu/news/vr-improving-treatment-options-for-those-with-ptsd/> (дата звернення: 16.09.2024).
4. Woebot Health. URL: <https://woebothealth.com> (дата звернення: 16.09.2024).

О. М. Пасько,
професор кафедри психології та педагогіки,
доктор юридичних наук, доцент
*(Одеський державний університет
внутрішніх справ)*

І. М. Гончарук,
завідувач відділення психологічного забезпечення
*(Одеський державний університет
внутрішніх справ)*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРЯМОВАНOSTI ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Сучасний етап державотворення детермінується сукупністю економічних, політичних та соціальних змін, які суттєво впливають на професіогенез поліцейського. Становлення особистості професіонала поліцейського відбувається в умовах воєнного стану, що також внесло свої корективи у етап навчання та формування загальних та спеціальних компетентностей здобувачів вищої освіти.

Професійна спрямованість є властивістю особистості, що визначає ставлення до обраної професії, відповідно вона впливає на успішність підготовки до неї та її виконання. Тобто успішність процесу становлення особистості поліцейського в професійній діяльності залежить від розуміння і внутрішнього прийняття особистістю цілей і завдань професійної діяльності, настанов, мотивації, переконань і поглядів, а також визначається психологічною готовністю до специфіки діяльності і здатністю до самоконтролю й саморегуляції.

Професіогенез компетентності поліцейського пов'язаний не тільки із сукупністю теоретичних знань, практичних вмінь, а також обумовлюється індивідуально-типологічними особливостями особистості, професійно важливими якостями, досвідом та мотивацією, яка є пусковим механізмом у реалізації професіограми особистості. Проте, особа професіонал буде висококомпетентним лише у тому разі, якщо вона готова до професійної діяльності. Під готовністю ми розуміємо інтегральний стан особистості, який визначає здатність

до діяльності та бездіяльності у певній сфері (особистісній, соціальній, професійній) [1].

Тому спрямування особистості поліцейського до професійної сфери також пов'язано із психологічною готовністю до діяльності.

Так, під психологічною готовністю ми розуміємо це певний інтегральний стан особи, який детермінується здатністю до ефективної взаємодії з урахуванням психічних процесів, станів та властивостей у професійній сфері [1].

У період останніх років виникають випадки відсутності уявлення про професію поліцейського як серед кандидатів на навчання до закладу вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, так і серед слухачів «Академії поліції», що свідчить про прогалини професійної просвіти. У сучасної молоді сукупність знань про особливості професії поліцейського сформована на основі «романтизму професії»: здебільшого за рахунок кінострічок або стереотипних шаблонів. Також часто провідним мотивом вступу до закладу вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських є бажання батьків або впливових родичів попри прагнення самого абітурієнта та незважаючи на його індивідуально-психологічні особливості: інтелектуальні, емоційні, психомоторні та ін.

Слід звернути особливу увагу на те, що вплив батьків на вибір майбутньої професії мав вияв [2]:

- у прагненні батьків продовжити у дитині власну лінію розвитку, у спробі нав'язати дитині професійне спрямування, яке може бути досить часто відмінним від здібностей, інтересів і нахилів дитини;

- у прагненні батьків реалізувати сценарій «батьки вундеркінда», коли дитину орієнтують на дуже високі досягнення, в результаті чого, дитина зростає у постійному стресі, напрузі, та в обстановці постійної підвищеної відповідальності і перевтоми;

- у ситуації жорсткого статевого обмеження, коли спостерігається виховання за типом протилежної статі, тобто, очікуючи хлопчика, вони жорстко нав'язують народженій дівчинці інтереси і професію протилежної статі. Батьки або виховують у дівчинці хлопчика, або навпаки, відверто ігнорують

вихованням і розвитком наявних у дитини здібностей та інтересів;

– у прагненні до компенсації, тобто дитині ставлять ті цілі, яких не вдалося досягнути самим батькам;

– у прагненні зберегти батьківський пріоритет, батьки спеціально гальмують розвиток дитини, щоб вона не перевершила їх.

Під час воєнного стану, коли спостерігається скорочення робочих місць, з'являється ще такий фактор, що надає перевагу обранню професії поліцейського, як гарантоване забезпечення робочим місцем та навчання за умови повного державного забезпечення (проживання в казармі, забезпечення форменим одягом і харчуванням).

Також виходячи із проблемних питань сьогодення, спостерігається тенденція вибору професії поліцейського, як засіб відтермінування виконання громадянського обов'язку у захисті кордонів держави та можливість отримати бронювання, про що свідчать прецеденти минулого року.

Вище зазначені чинники негативно впливають на успішність наступного за свідомим вибором етапу навчання та оволодіння практичними уміньми і навичками. Відповідно, відсутність або недостатність мотивації знижує якість засвоєння теоретичного матеріалу й практичних умінь, уповільнює процес адаптації, що має вияв у несформованості навичок ставити і досягати цілей, долати перешкоди, планувати і організувати власний час та діяльність, здатність приймати рішення та зберігати самовладання в екстремальних ситуаціях, діяти виважено і рішуче.

Окрім значного зниження якості засвоєння професійної освіти, часто спостерігаються, особливо на етапі адаптації, прояви невротичних симптомів, таких як субклінічно виражені тривога і депресія на фоні стресу, відчуття безпорадності та неспроможності приймати власні рішення чи відстоювати власні позиції, зниження комунікативного потенціалу та дезадаптивні форми поведінки.

Таким чином після завершення закладу вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських «непідготовлений фахівець» має приступити до виконання службових обов'язків, що потенційно може бути

небезпечним як для нього, так і для оточуючих. Тобто дана особа є некомпетентною та не готовою на високому професійному рівні виконувати функціональні обов'язки.

Отже за умови дефіциту абітурієнтів та нестачі кадрового потенціалу в практичних підрозділах Національної поліції України, що спричинене ситуацією в країні, у зв'язку із агресією російської федерації, постає питання покращення якості та ефективності професійної орієнтації та пропаганди за умови державної підтримки пріоритетності професії поліцейського. Адже наявність інформації з урахуванням всієї специфіки роботи поліцейського, його позитивних аспектів, таких як: перспективність, стабільність заробітку, зосередженість певної влади, так і усвідомлення вимог професії, тобто: самовідданість справі, постійний ризик та відсутність чіткого графіку роботи сприятиме більш виваженому прийняттю рішення щодо служіння в лавах Національної поліції України.

Тому набула подальшого розвитку необхідність мотиваційного спрямування в обранні професії поліцейського. Оскільки саме особистість, яка володіє інформацією в повній мірі при зваженні всіх позитивних і негативних аспектів обраної професії та, враховуючи свій особистий потенціал і спроможність, здатна ґрунтовно усвідомити та прийняти рішення щодо обрання майбутньої професії.

Список використаних джерел

1. Пасько О. М. Готовність слідчих до професійної діяльності: правові та психологічні основи : монографія. Одеса : Видавництво «Юридика», 2023. 476 с.
2. Професійна спрямованість та її складові. URL: <https://studfile.net/preview/9343342/page:11/> (дата звернення: 20.09.2024).

О. Г. Петринич,
старший викладач кафедри психології
та соціально-гуманітарних наук
(ЛІ ПрАТ «ВНЗ «МАУП»)

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ ТА АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДОШКІЛЬНИКІВ ДО ЗДО В ЧАСІ ВІЙНИ

Питання адаптації дитини до дошкільного закладу в останні роки (час пандемії, війна) постає особливо гостро. Тривога за дитину у батьків є весь час її перебування у садочку. Сигнали повітряної тривоги незважаючи на час (чи це прийом їжі чи сон) і перебування в укритті, або коридорі закладу є непротими викликами як для дітей, так і для батьків та вихователів. Тому зростання актуальності питань адаптації людини до постійних змін середовища та суспільства зумовлює потребу у дослідженні адаптаційних можливостей людини, що зумовлюють ефективність адаптації, скеровують до ефективних шляхів її оптимізації [1].

Традиційно під соціально-психологічною адаптацією розуміється процес входження людини в новий для неї соціум та пристосування до умов цієї групи. Соціально-психологічна адаптація може бути активним процесом, який призведе до позитивних результатів (адаптованість, формування корисних змін організму і особистості) або негативних у вигляді стресу. Показниками та критеріями успішності адаптації є два показники: внутрішній комфорт, тобто емоційна задоволеність та зовнішня відповідність поведінки вимогам середовища.

Соціально-психологічна адаптація забезпечує організацію мікросоціальної взаємодії, формування адекватних міжособистісних стосунків, урахування експектацій оточення і досягнення соціально значущих цілей [1]. В дошкільному віці адаптація – це пристосування людини нового колективу до соціального середовища з метою співіснування та взаємодії. Перший досвід адаптації до садочку виступає першим досвідом процесу соціалізації. Важливу роль у процесі соціальної адаптації відіграє адаптаційний потенціал або адаптаційні можливості особистості дошкільника. Вони полягають

у включенні в нові умови соціальної групи у оволодінні уміннями і навичками пристосування, які формуються в процесі життєдіяльності. Соціально-психологічна адаптація може виявлятися в активній та пасивній формах. Активна форма проявляється у прагненні активно взаємодіяти, впливати, змінювати долати труднощі та перепони, вдосконалюватися та розвиватись самому та впливати на суспільні процеси. Пасивна форма адаптації проявляється в конформізмі людини, коли вона не прагне змін, недостатньо мобілізується в плані інтелектуальних, комунікативних чи психологічних ресурсів щоб пристосуватися [3].

Сутність соціально-психологічної адаптації дошкільника виявляється у пристосуванні до умов ЗДО, до нового розкладу дня (харчування, денний сон, прогулянки), до нової групи осіб (діти, вихователі, вчителі гуртків, няні).

Критерієм нормальності поведінки є рівень соціальної адаптації. Сприятлива, позитивна або нормальна адаптація є успішною виявляється у прийнятті особистістю цінностей, правил, вимог оточуючого середовища [3].

Адаптація до закладу дошкільної освіти, як нова стресова ситуація супроводжуватиметься проявами негативізму у дитини. Дорослим потрібно усвідомлювати, що це природня реакція. Діти вбачають у батьках джерело безпеки, а у садочку, навпаки. Механізм прихильності у дітей проявляється в тому, що під час взаємодії з батьками у них виділяється «гормон радості» – окситоцин, який знижує тривогу і занепокоєння. Коли батьки приводять дитину в дитячий садок, то очікують прояву задоволення від відвідування садочку. Але насправді для дитини відбувається вихід із звичної зони комфорту й отримання великої кількості нового досвіду, з яким важко самостійно справлятися. Це викликає в дитини занепокоєння. Навіть якщо дитину спочатку залишається в дитячому садку на декілька годин, то це у неї викличе негативні емоції, від досвіду з невідомими раніше труднощами. До неї висуваються нові соціальні вимоги в групі, де менше дорослих і більше однолітків. Вона змушена освоювати новий простір і підлаштовуватися під новий розпорядок. У неї з'являється багато нових занять, які вимагають уваги й концентрації. Дитині буває надзвичайно важко пристосуватися до таких умов.

Факторами, які б полегшили адаптацію дитини це відвідування нею групи, в яку з нею ходять однолітки, яких вона вже знає: двоюрідні брати чи сестри, сусідські діти тощо. В іншому випадку їй доводиться заводити нових друзів, що ще більше ускладнює її адаптацію до нових умов [1].

Адаптаційні можливості формуються та розвиваються ще у дошкільному віці в загальному процесі формування особистості при отриманні успішного та не дуже досвіду спілкування, гри, взаємодії з іншими. Вони дуже індивідуальні, але відображають стан та рівень розвитку суспільства. До них відносяться: конституційно-морфологічні, фізіологічні, біоенергетичні, нейродинамічні, психічні, психологічні та інших властивостей людини, які взаємопов'язані та взаємозумовлені та показують здатність людини адаптуватись до конкретних умов соціального середовища [1, с. 55].

У дітей дошкільного віку адаптаційні можливості можна розвивати та формувати шляхом підвищення ресурсного стану. Це може реалізуватись у ігровій активності – арттерапії, тобто через творчість, емоцій та соціальну підтримку. Арттерапія здатна сприяти відновленню неперервності на символічному рівні, у сфері відчуттів, емоцій та переживань, гармонізуючи невербальний досвід, що важче реалізувати іншими видами психотерапії, особливо враховуючи вік дітей [2].

Список використаних джерел

1. Кокур О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
2. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. 80 с.
3. Стреж Л. Адаптація дітей раннього віку / Л. Стреж. Київ : Шкільний світ, 2009. 159 с.

Є. В. Підчасов,

кандидат психологічних наук, доцент
(Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди)

Н. І. Чепелева,

старший викладач кафедри соціології і психології
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

РЕАБІЛІТАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ І ЧЛЕНАМ ЇХНІХ СІМЕЙ

Ситуація війни і бойових дій несе в собі загрозу життя і здоров'ю, є надзвичайною для людини і вимагає складної адаптації як до самої ситуації так і після її завершення. Причому це стосується не лише ветеранів, що брали участь у бойових діях, але і в не меншому ступені для членів сімей учасників, в т.ч. загиблих. Особливу уразливу групу складають учасники бойових дій, що отримали інвалідність.

Ситуації загрози життя і здоров'ю, втрати близької людини або колеги викликають негативні психічні стани, які характеризуються домінуванням гострих та/або хронічних негативних емоційних переживань: горя, відчаю, тривоги, страху, депресії, провини, агресії, дратівливості, дисфорії. У деяких випадках розвивається посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який потребує особливої уваги фахівців зі сфери психічного здоров'я. Емоції, що виникають у цих станах, можуть досягати такого ступеня інтенсивності, що вони чинять дезорганізуючий вплив на когнітивну і поведінкову діяльність людини, ускладнюючи процес адаптації до подій і соціуму. Наслідками травматичного стресу є не тільки тривалі або гострі негативні емоційні стани, що ускладнюють життєдіяльність людини, а й порушення поведінки. Тим часом подібні порушення поведінки мають психологічні причини, пов'язані з недостатністю особистісних ресурсів для подолання стресу, або надмірністю дезадаптувальних впливів у надзвичайних обставинах.

Усе це робить вкрай актуальною організацію медико-психологічної допомоги ветеранам бойових дій та членам сімей. Основною метою психологічного супроводу сімей

учасників бойових дій є допомога у формуванні адаптивного стилю подолання ситуації травматизації і невизначеності. У плані перебудови мотиваційно-ціннісної системи сім'ї – допомога у формуванні мобілізаційної ролі сім'ї, вираженої в усвідомленні необхідності психологічної підтримки військовослужбовця, готовності бути джерелом підтримки і відповідної настановної поведінки. Останнє, з погляду методів психологічної допомоги в адаптації до умов травмувального дистресу, підвищує життєстійкість у членів сім'ї, оскільки перебудовує сприйняття несприятливої ситуації: раніше неконтрольована і безвихідна ситуація сприймається як контрольована, як така, що піддається змінам, але вимагає від членів сім'ї готовності до подолання труднощів [1].

Суть психологічної роботи із сім'ями військовослужбовців полягає в застосуванні таких взаємодоповнювальних технологій, як тренінгові, психотерапевтичні та психокорекційні методи. Вони дають змогу набути навичок пом'якшення прояву негативних рис, оптимізувати процеси взаємодії із соціальним оточенням, мінімізувати власні агресивні прояви, не допустити розвитку конфлікту, а релаксаційні аутогенні технології дають змогу доволі швидко й ефективно відновлювати як фізичні, так і психічні ресурси.

Для надання ефективної психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців в адаптаційних процесах, ефективними будуть як індивідуальні (для формування адекватної самооцінки, зниження загальної фрустрованості тощо), так і групові (для підвищення комунікативної компетентності, прийняття свого соціального статусу тощо) форми роботи з членами родин військовослужбовців, а також їх грамотне поєднання. Але індивідуальний підхід до кожної такої категорії вимагає спеціальних знань і підготовленості фахівців, що беруть участь у реабілітаційному процесі.

На сьогодні психологія має у своєму арсеналі широкий спектр методологічних підходів і застосовуваних методик, що дають змогу розв'язувати цю задачу максимально результативно. Так, застосування таких психотерапевтичних засобів, як психокорекційні метафори, парадоксальні інтенції, дисоціації, перевертання атрибутів клієнта, індукція асоційованих станів клієнта для можливості проживання ним у безпечному

варіанті власних проблем, перемикання уваги, «утилізація» негативного досвіду тощо, дозволяють трансформувати негативний досвід у прийнятний для сприйняття і для пошуку ресурсу для його подолання.

У сім'ях же військовослужбовців, де нормативні кризи ускладнюються супутніми факторами екстремальності актуальних умов, а подружні конфлікти загострюються специфікою сімей військовослужбовців. Конфлікти між подружжям зазвичай спалахують раптово, несподівано для обох партнерів, на фоні емоційного виснаження і забирають у кожного з них велику кількість емоційних ресурсів, негативно впливаючи на якість подружніх стосунків. У цьому разі можна застосувати до аналізу сімейної ситуації та динаміки життєвого шляху сім'ї подієво-біографічний підхід, що оперує такими категоріями, як життєвий цикл сім'ї, фази життєвого циклу сім'ї, нормативні сімейні кризи (пов'язані з переходом сім'ї з однієї фази життєвого циклу на іншу), ненормативні сімейні кризи (пов'язані з позаштатними ситуаціями – зрада, смерть тощо), історія сім'ї (сформовані моделі поведінки, які давали змогу сім'ї виживати на різних етапах її життєдіяльності), життєвий шлях сім'ї (відрізок часу, коли сім'я була в сім'ї, і коли сім'я була в сім'ї. Ефективність зазначеного підходу полягає в тому, що розгляд сімейних криз як «нормативних» дає можливість виявити подружні та сімейні копінг-стратегії, які є особливим поєднанням індивідуальних способів подолання, пов'язаних між собою циркулярною залежністю, що дає змогу психологові, який отримав зазначену інформацію про конкретну сім'ю, знайти максимально ефективні засоби допомоги цій сім'ї на системному рівні [2].

Оскільки для членів сімей військовослужбовців, як уже було зазначено раніше, негативні емоційні стани, як «фонові», так і гострі, з огляду на специфіку таких сімей, є досить типовими, видається за необхідне зазначити окремі психологічні технології, що зарекомендували себе як ефективні в роботі саме з такими станами. Зокрема це психотерапія акцентує свою увагу головним чином на тому, як минулий досвід впливає на актуальну поведінку і на стан його здоров'я. Іншими словами, йдеться про пошук і виведення на рівень свідомості людини тих її несвідомих захисних механізмів,

неусвідомлюваних переносів і невротичних внутрішніх конфліктів із минулого, неконструктивних поведінкових патернів, які впливають на актуальні взаємини, прориваючись неусвідомлюваними та неконтрольованими реакціями, що найчастіше і стають причинами конфліктів [3].

Поза всякими сумнівами, робота в напрямку гармонізації сімейних стосунків військовослужбовців є одним із пріоритетних напрямів роботи психолога в сфері реабілітації як самих військових так і членів їх сімей.

Список використаних джерел

1. Медичне забезпечення збройних сил України в антитерористичній операції: досвід та напрямки його удосконалення / В. Л. Савицький, та ін. *Військова медицина*. 2015. Т. 15, № 1. С. 5–11.
2. Реабілітація постраждалих в умовах надзвичайних ситуацій та бойових дій. Посттравматичний стресовий розлад : монографія / за ред. К. Д. Бабова, І. Я. Пінчук, В. В. Стеблюка. Одеса : «ПОЛІГРАФ», 2015. 240 с.
3. Hoyt B. W., Pavey G. J., Pasquina P. F., Potter B. K. Rehabilitation of Lower Extremity Trauma: a Review of Principles and Military Perspective on Future Directions. *Curr. Trauma Rep.* 2015. Vol. 1. P. 50–60.

В. М. Платонов,
науковий співробітник
навчально-наукової лабораторії
екстремальної та кризової психології
науково-дослідного центру,
доктор філософії (PhD) зі спеціальності Психологія
(*Національний університет
цивільного захисту України*)

НЕОБХІДНІСТЬ СТВОРЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЕКСПЕРТИЗИ РЯТУВАЛЬНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ ПІСЛЯ ТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ

У зв'язку з тривалими військовими діями на фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій важким тягарем лягла місія з ліквідації надзвичайних ситуацій та їх наслідків, які спричинені застосуванням різних видів озброєння проти цивільного населення. На жаль, особовий склад ДСНС також став ціллю для ворога, а нещодавні події є вагомим підтвердженням цього. Враховуючи велику кількість залучень до ліквідації надзвичайних ситуацій воєнного характеру та прямої загрози життю у вигляді повторних ракетних обстрілів та FPV-дронів, рятувальники зазнають численних травм і поранень, а також переживають фізичну та психологічну втому [1].

Після отримання фізичних травм рятувальники проходять лікування та наступне медичне обстеження, за результатами якого визначається, чи можуть вони продовжувати виконувати свої професійні обов'язки. Проте не завжди враховується вплив психологічної травми та психологічної готовності до подальшої діяльності. Тому виникає потреба в запровадженні психологічної експертизи у вигляді тестування рятувальників після лікування та періоду фізичної реабілітації й відновлення [4–5].

На сьогодні в нормативних документах щодо психологічного супроводу працівників ДСНС така практика передбачена лише в рамках психологічної профілактики. Однак це не є окремим заходом з подальшою експертною оцінкою психологічного стану та висновком, який міг би слугувати допуском до продовження діяльності [3].

Тому виникає актуальне питання щодо розробки процедури психологічної експертизи для рятувальників, які зазнали фізичних і психологічних травм [2].

Першим етапом реалізації концепції психологічної експертизи є необхідність в зборі та узагальненні наявної інформації щодо заходів, які дозволяють оцінити актуальний психологічний стан і можливість повернення до виконання професійних завдань рятувальників, які отримали різну травмизацію. Окрім передбачених у нормативних документах заходів психологічного супроводу особового складу рятувальників, вже є перші спроби створення уніфікованих протоколів із психологічної підтримки й допомоги рятувальникам ДСНС та членам їхніх сімей, які зазнали травмуючих подій. В протоколах описані покрокові алгоритми дій для надання психологічної допомоги та підтримки рятувальникам і їх близьким, які пережили травмуючі події [6].

Другим етапом у створенні процедури психологічної експертизи є підбір психодіагностичного інструментарію. Методики повинні відповідати сучасним вимогам, які висуваються до психодіагностичних тестів, з урахуванням нормативних документів. Важливо, щоб вони мали високі показники психометричних властивостей, таких як валідність, надійність та стандартизація. Крім психометричних характеристик, важливим чинником є простота та зрозумілість тестів для респондентів. Необхідно також врахувати можливість проведення тестування за допомогою автоматизованих комп'ютерних комплексів або онлайн-платформ, що забезпечить безпомилковість і точність отриманої інформації. Слід зауважити, що сьогодні питання психодіагностики залишається проблемним та потребує як створення нових психодіагностичних тестів, так і адаптації сучасних зарубіжних методик для українськомовної аудиторії.

Третім етапом у реалізації концепції створення психологічної експертизи є підбір фахівців-психологів, які можуть бути залучені до проведення психологічної експертизи або стати повноцінними експертами в цій галузі. Також не менш важливим є питання підготовки експертів. Необхідно визначити, який формат цієї підготовки буде застосовуватися: чи це будуть додаткові курси підвищення кваліфікації

для психологів, чи спеціалізоване навчання для фахівців-психологів, які працюють у ДСНС.

Четвертим етапом є створення критеріїв експертної оцінки психологічного стану рятувальників, які пройшли лікування. На цьому етапі важливо розробити систему чітких і надійних критеріїв, що дозволять об'єктивно оцінити психоемоційний стан та збереження професійно-важливих якостей рятувальників після реабілітаційних заходів. Ці критерії мають враховувати не лише показники психологічної травматизації, а й інші індивідуально-психологічні якості та ознаки негативних психологічних станів і спеціальні характеристики, що стосуються виконання професійної діяльності. Актуальним залишається проведення моніторингу динаміки змін психологічного стану, для оцінки готовності рятувальника повернутися до виконання своїх функціональних обов'язків. Критерії психологічної експертизи мають бути зрозумілими для психологів у всіх підрозділах ДСНС та враховуватися при розробці заходів і рекомендацій щодо психологічного супроводу, щоб підтримувати психологічний стан рятувальників протягом тривалого часу.

Таким чином, створення концепції психологічної експертизи має на меті наступне:

- створення нормативно-правової бази, яка забезпечить можливість функціонування процедури психологічної експертизи;
- підбір надійних і валідних психодіагностичних інструментів для проведення тестування та написання індивідуальних експертних висновків;
- відбір фахівців-психологів, які можуть виступити експертами при проведенні психологічної експертизи, або навчання нових фахівців-експертів;
- розробка системи обґрунтованих критеріїв оцінки психологічного стану рятувальників, які пережили травмуючі події.

Це дозволить не лише об'єктивно визначити рівень їх психологічного стану, але й вчасно виявити потенційні прояви негативних станів після пережитих травмуючих подій. Проблемним питанням стає використання інструментів для оцінки динаміки психологічного стану, що повинні чітко відображати

ефективність лікувальних і реабілітаційних заходів, а також створити основу для експертних висновків та рекомендацій щодо подальшого психологічного супроводу рятувальника.

Список використаних джерел

1. Дії підрозділів ДСНС України в умовах воєнного стану : навчальний посібник / за заг. ред. Коваля М. С. Львів : ЛДУ БЖД, 2023. 305 с.

2. Кердивар В. В., Краснокутський М. І., Овсяннікова Я. О., Перелигіна Л. А., Платонов В. М., Похілько Д. С., Тімченко О. В. Психологічне інформування професійних контингентів сектору безпеки та оборони України про можливі негативні психологічні наслідки діяльності в умовах впливу стрес-факторів підвищеної інтенсивності та шляхи їхнього подолання : практичний посібник / за заг. ред. О. В. Тімченка. Харків : Факт, 2024. 228 с.

3. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій : Наказ М-ва внутр. справ України від 31.08.2017 р. № 747. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17#Text> (дата звернення: 18.09.2024).

4. Похілько Д. Пропозиції щодо створення уніфікованого протоколу психологічного супроводу персоналу ДСНС, які зазнали поранень під час бойових дій. *Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти* : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 15 бер. 2024 р.) ; у 2-х ч. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2024. Ч. II. С. 610–613.

5. Похілько Д. С. Необхідність створення уніфікованих протоколів психологічної підтримки та допомоги представникам сектору безпеки і оборони України після роботи в зоні активних бойових дій. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України* : збірник тез доп. III Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 травня 2024 р.) / за заг. ред. В. Криволапчука. Київ : ДНДІ МВС України, 2024. С. 282–284.

6. Протоколи надання психологічної підтримки та допомоги персоналу ДСНС та членам їх сімей : посібник / В. В. Кердивар, Я. О. Овсяннікова, Л. А. Перелигіна, В. М. Платонов, Д. С. Похілько. Харків : Факт, 2024. 154 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У СТАНОВЛЕННІ ТА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Критичне мислення є фундаментальним компонентом інтелектуальної діяльності, що визначає здатність індивіда аналізувати, оцінювати та синтезувати інформацію для ухвалення обґрунтованих рішень.

На думку О. Чуби: «Критичне мислення – це мислення вищого порядку, яке спирається на інформацію, усвідомлене сприйняття власної інтелектуальної діяльності та діяльності інших, яке сприяє розвитку такої особистісної риси, як креативність, і формує творче мислення, а отже, творчу особистість» [6, с. 40].

Критичне мислення – це когнітивний процес, який відображається через ретельне осмислення фактів, аргументів та ідей. Психологічні особливості критичного мислення відіграють важливу роль у становленні та розвитку особистості, оскільки забезпечують основу для особистісного зростання, соціальної адаптації та успішної професійної діяльності.

Зарубіжні вчені зазначають, що критичне мислення сприяє розвитку самосвідомості та самоусвідомлення. Воно допомагає індивіду розуміти свої переконання, мотиви та емоції, що веде до більш глибокого розуміння себе і своїх дій. Людина, яка володіє критичним мисленням, здатна краще усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, що, в свою чергу, сприяє її особистісному зростанню та вдосконаленню. Такий підхід дозволяє індивіду усвідомлено підходити до процесу саморегуляції та самовдосконалення, що є основою для формування здорової і адаптивної особистості [7].

Розвиток критичного мислення пов'язаний із кількома ключовими психологічними аспектами. По-перше, це здатність до самоаналізу, що передбачає критичний підхід до власних переконань і дій. Самоаналіз дозволяє людині оцінювати свої рішення та дії, усвідомлюючи їхні наслідки і ефективність [1].

По-друге, важливим є розвиток навичок аргументації та аналізу. Критичне мислення включає вміння будувати логічні аргументи, розпізнавати логічні помилки та упередження, що передбачає не тільки розуміння власних точок зору, але й уміння аналізувати та оцінювати аргументи інших людей, що сприяє формуванню обґрунтованих і справедливих суджень [1].

По-третє, критичне мислення взаємодіє з емоційним інтелектом, оскільки розуміння власних емоцій і реакцій є важливою частиною процесу прийняття рішень. Людина з розвиненим критичним мисленням здатна контролювати свої емоції і не дозволяти їм впливати на об'єктивність оцінки ситуації [4].

Критичне мислення також відіграє важливу роль у соціальній адаптації. Уміння аналізувати соціальні ситуації, розпізнавати соціальні норми і очікування [5], а також адаптувати свою поведінку відповідно до них, є критичним для успішної взаємодії з іншими людьми. Людина, яка володіє цими навичками, здатна ефективно комунікувати, вирішувати конфлікти та будувати здорові соціальні відносини [2].

Основи критичного мислення формуються ще в ранньому віці і потребують постійного розвитку через освітні та соціальні взаємодії. Важливо, щоб діти і підлітки навчалися ставити питання, шукати докази і перевіряти інформацію, що включає в себе розвиток навичок аналізу, синтезу та оцінки інформації, що потребує інтеграції в освітні програми через активні методи навчання, такі як дискусії, дебати та аналіз ситуацій [3].

Для проведення емпіричного дослідження нами використувалися: методика дослідження критичного мислення Л. Старкі (адаптація О. Л. Луценко), методика «Рівень вираженості та спрямованості рефлексії» М. Гранта, методика Г.Айзенка «Діагностика ригідності», методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С. Нормана, Д. Ф. Ендлера, Д. А Джеймса, М. І. Паркера.

На основі дослідження визначено, що середній рівень критичного мислення виявлено у 62% респондентів, що свідчить про базову здатність до аналізу інформації, але без глибокого занурення у складні питання. 22% респондентів демонструють високий рівень критичного мислення, який характеризується здатністю до глибокого аналізу і ставлення під сумнів

загальноприйнятих ідей. Низький рівень критичного мислення виявлений у 16% опитуваних, що свідчить про труднощі в аналізі інформації і схильність приймати думки без перевірки їх обґрунтованості.

Половина респондентів має середній рівень саморефлексії, що вказує на певну здатність до самоаналізу, але без глибокого занурення у власні емоції та поведінку. 32% респондентів мають низький рівень саморефлексії, що проявляється в обмеженій здатності задумуватися про власні почуття і мотиви. Лише 18% респондентів мають високий рівень саморефлексії, характеризуючи здатність глибоко аналізувати свої думки, почуття та вчинки.

54% респондентів демонструють середній рівень соціорефлексії, що вказує на певне розуміння того, як їх сприймають інші, але не завжди з увагою до соціальних нюансів. 32% респондентів мають низький рівень соціорефлексії і мають труднощі в розумінні соціальних реакцій і контексту. Лише 14% респондентів мають високий рівень соціорефлексії, демонструючи чутливе ставлення до того, як їхні дії та слова сприймаються іншими.

Більшість респондентів (64%) мають середній рівень ригідності, що свідчить про певну схильність до збереження звичних поведінкових стратегій, але з можливістю адаптації до нових умов. 18% респондентів демонструють високий рівень ригідності, що ускладнює їх адаптацію до нових ситуацій і зміну переконань. Низький рівень ригідності спостерігається у 18% респондентів, що вказує на їхню високу гнучкість та готовність до змін.

Більшість респондентів (54%) орієнтовані на вирішення задач і проблем у стресових ситуаціях, що свідчить про активний підхід до пошуку рішень. 30% респондентів використовують копінг, орієнтований на уникання проблем, що може бути менш ефективним у довгостроковій перспективі. Лише 8% респондентів демонструють копінг, орієнтований на емоції, зосереджуючися на управлінні емоційним напруженням.

Позитивний кореляційний зв'язок між критичним мисленням і копінгом, орієнтованим на вирішення задач, вказує на те, що особи з високим рівнем критичності більше схильні до конструктивного підходу до проблем. Взаємозв'язок

між критичним мисленням і ригідністю показує, що розвине-не критичне мислення може бути пов'язане з вищим рівнем ригідності. Критичне мислення також позитивно корелює з саморефлексією, що вказує на більшу схильність до самоаналізу у осіб з високим рівнем критичності. Негативний кореляційний зв'язок критичного мислення з копінгами, орієнтованими на емоції та уникнення, свідчить про те, що особи з розвиненим критичним мисленням менш схильні до емоційного копінгу та уникання проблем.

Висновки. Отже, критичне мислення є ключовим елементом психологічного розвитку особистості. Воно сприяє глибшому розумінню себе, підвищує ефективність прийняття рішень та покращує соціальні взаємодії. Психологічні аспекти критичного мислення включають самоаналіз, навички аргументації і управління емоціями, що є важливими для особистісного зростання. Розвиток цих навичок через спеціалізовані тренінги та практичні вправи допомагає індивіду досягти більш високого рівня самосвідомості і соціальної адаптації.

Список використаних джерел

1. Бородіна Н. Шляхи розвитку критичного мислення. *Філософія та гуманізм*. № 1. 2017. С. 29–37.
2. Ковалевська О. Феномен критичного мислення в контексті глобальних викликів сучасного суспільства. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. № 34. 2021. С. 50–57.
3. Митник О. Розвиток критичного мислення дитини дошкільного віку як засіб становлення особистості діяча. *Перспективи та інновації науки*. № 3 (37). 2024. С. 439–446.
4. Пометун О. І. Критичне мислення як педагогічний феномен. *Український педагогічний журнал*. № 2. 2018. С. 89–98.
5. Попович І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості : монографія. Херсон : ПАТ «ХМД», 2017. 504 с.
6. Чуба О. Формування критичного мислення як психолого-педагогічна проблема сучасності. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. № 3. 2013. С. 202–208.
7. Paul R. W., Elder L. Critical thinking: The nature of critical and creative thought. *Journal of Developmental Education*, № 30 (2), 2006. P. 34–35.

Я. С. Пономаренко,
доцент кафедри соціології та психології ННІ № 5,
кандидат психологічних наук, доцент
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Психологічне забезпечення професійної діяльності фахівців ризиконебезпечних професій відіграє ключову роль у підтримці їхнього психологічного здоров'я та ефективності роботи. До таких професій належать поліцейські, військові, пожежники, медики швидкої допомоги, працівники рятувальних служб та інші. Ризики, з якими вони стикаються, можуть бути фізичними, психологічними та емоційними, що створює необхідність у спеціальних заходах підтримки. У цілому психологічне забезпечення спрямоване на те, щоб фахівці ризиконебезпечних професій могли ефективно виконувати свої обов'язки, залишаючись психологічно стійкими та здоровими, особливо в складних і травматичних умовах роботи.

Деякі дослідники звертають увагу на значну варіативність у визначеннях терміну «життестійкість». Водночас у науковій спільноті формується загальна думка, що життестійкість означає успішну адаптацію або досягнення позитивних результатів після пережитих труднощів [6]. Такий підхід підкреслює, що життестійкість не просто є здатністю виживати в умовах стресу, але й містить в собі активне відновлення та розвиток після кризових ситуацій.

У контексті психологічного забезпечення професійної діяльності поліцейських, особливо в умовах війни, життестійкість відіграє ключову роль. Життестійкість (резилієнтність) визначається як здатність людини успішно адаптуватися до стресу, травматичних подій та екстремальних ситуацій, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та продуктивність. Для поліцейських, які працюють у надзвичайно складних умовах, таких як війна, життестійкість є критично важливою

з кількох причин: для збереження працездатності, зниження ризику розвитку психічних розладів, емоційної саморегуляції, підтримки морально-психологічної стабільності та ефективного подолання кризових ситуацій. Поліцейські часто стикаються з надзвичайними ситуаціями, небезпекою для життя та здоров'я, а також значними психологічними навантаженнями. Високий рівень життєстійкості дозволяє їм залишатися працездатними та ефективно виконувати свої обов'язки, попри стресові обставини. Поліцейські під час війни знаходяться під впливом постійного стресу, що може призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та інших психічних захворювань. Життєстійкість допомагає знизити ризик виникнення таких розладів, оскільки сприяє кращій адаптації до травматичних ситуацій та більш ефективному відновленню після них. Працівникам поліції важливо вміти контролювати свої емоції, особливо в умовах війни, коли вони можуть стикатися з важкими моральними дилемами, втратою колег чи свідками насильства. Життєстійкість забезпечує здатність ефективно управляти емоціями та уникати емоційного виснаження.

У складних умовах війни життєстійкі поліцейські здатні підтримувати високий рівень морально-психологічної стійкості, що важливо не лише для їхньої власної безпеки, але й для виконання завдань у команді, де взаємопідтримка та згуртованість є критичними. Життєстійкість допомагає поліцейським швидше відновлюватися після стресу і кризових ситуацій, залишатися зібраними та здатними приймати правильні рішення в умовах невизначеності. Життєстійкість є важливим психологічним ресурсом, що забезпечує не лише особисте благополуччя поліцейських, але і їхню здатність якісно виконувати службові обов'язки в екстремальних умовах війни.

В. McEwen та його співавтори підкреслюють, що життєстійкість (resilience) полягає в здатності організму пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі та ефективно долати виклики, залишаючись у межах свого звичайного функціонального діапазону. Вони відзначають, що життєстійкість не лише забезпечує стабільність під час стресових ситуацій, але й сприяє підтримці гомеостазу та відновленню після зовнішніх впливів. Ця здатність дозволяє організму

зберігати оптимальну ефективність навіть за умов значних навантажень, що є важливим для професій, які потребують постійної адаптації до екстремальних умов, таких як робота поліцейських або військових [7].

Л. П'янківська звертає увагу на важливість життєстійкості як ключової особистісної характеристики поліцейських. Авторка підкреслює, що життєстійкість є вирішальним фактором для підтримання ефективності та стійкості правоохоронців у складних умовах їхньої роботи. Вона визначає життєстійкість як здатність людини адаптуватися та зберігати працездатність під час стресу та в екстремальних ситуаціях. На думку дослідниці, ця якість охоплює як психологічні, так і фізичні аспекти, що дозволяють поліцейському успішно виконувати завдання навіть при значних навантаженнях. Вчена також наголошує на необхідності розвитку життєстійкості через тренінги та підтримку, що сприяє кращій адаптації до професійних викликів і допомагає уникати вигорання [3].

Колектив авторів на чолі з S. Dekker зазначив, що існують три перспективні напрями життєстійкості: інженерний, психологічний та екологічний. Кожен з цих напрямів розглядає життєстійкість з різних точок зору та має свої унікальні характеристики. *Інженерний напрям.* Життєстійкість у цьому контексті стосується здатності систем і організацій відновлювати свою функціональність після збоїв або пошкоджень. Інженерна життєстійкість передбачає стійкість інфраструктури та технологій до стресових впливів і здатність швидко відновлювати роботу після криз або катастроф. У роботі поліцейських це може стосуватися їхніх технічних засобів, комунікаційних систем та організації процесів. *Психологічний напрям.* Психологічна життєстійкість розглядається як здатність індивіда або групи осіб адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психологічне здоров'я та здатність до ефектвної діяльності. У цьому напрямі акцент робиться на розвитку емоційної стійкості, когнітивних та поведінкових стратегій подолання стресу. Для поліцейських це особливо важливо, оскільки вони постійно стикаються з небезпекою і критичними ситуаціями. *Екологічний напрям.* Цей підхід розглядає життєстійкість через призму адаптації та стійкості екосистем до змін у навколишньому середовищі. В екологічному контексті

життєстійкість передбачає здатність середовища, спільнот та систем реагувати на зміни й підтримувати баланс попри стресові впливи. Для поліцейських це може означати здатність адаптуватися до змін у соціальному чи операційному середовищі під час війни або криз [4].

Для розвитку життєстійкої поведінки поліцейських, Н. Мілорадова та Г. Джагупов рекомендують застосовувати принцип контрольованої екстремальності, який полягає у поступовому збільшенні фізичних та психологічних навантажень під час професійної підготовки. Цей підхід передбачає постійний контроль та підтримку з боку спеціалістів, а також обов'язкові корегувальні заходи після кожного етапу тренувань. Програма складається з трьох рівнів складності: початкового, середнього та розвинутого [1]. У дослідженні О. Назарова та О. Левченка наголошується, що стрес у роботі поліцейських спричиняє дисбаланс між професійними вимогами та особистісними ресурсами, що негативно позначається не лише на психічному й фізичному здоров'ї самих працівників, але й на їхній продуктивності та добробуті їхніх родин. Автори підкреслюють важливість особистісного життєконструювання та професійної життєстійкості як ключових елементів у програмах соціально-психологічної реабілітації [2].

Чотири основні здатності життєстійкості, виділені E. Hollnagel, включають реагування, моніторинг, передбачення та навчання. Ці компоненти мають великий потенціал і можуть слугувати основою для аналізу шляхів підтримки адаптивності. Наприклад, дослідження того, як система навчається або чи відбувається цей процес належним чином, може сприяти розробці ефективних способів покращення навчання, що, своєю чергою, підвищить загальну якість функціонування системи [5].

Психологічне забезпечення діяльності фахівців ризиконебезпечних професій є критично важливим для підтримки їх психологічного здоров'я та професійної ефективності. Життєстійкість, як здатність адаптуватися до стресових умов і відновлюватися після труднощів, виконує важливу роль у забезпеченні не лише особистого благополуччя працівників, але і їхньої здатності виконувати службові обов'язки у складних ситуаціях, зокрема під час війни.

Список використаних джерел

1. Мілорадова Н. Е., Джагупов Г. В. Складові програми розвитку життєстійкості поліцейських. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України* : зб. тез доп. III Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 трав. 2024 р.) / МВС України, ДНДІ МВС України, НДЛ психол. забезпеч. Київ : ДНДІ МВС України, 2024. С. 186–189.
2. Назаров О. О., Левченко О. О. Особистісне життєконструювання та професійна життєстійкість як основа програм соціально-психологічної реабілітації працівників ДСНС. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф., (м. Черкаси, 23 квітня 2024 р.). Київ : 7БЦ, 2024. С. 186–188.
3. П'янківська Л. Життєстійкість як важлива особистісна якість поліцейського. *Перспективи та інновації науки*. 2022. №2(7). С. 943–955.
4. Dekker S. *Foundations of Safety Science: A Century of Understanding Accidents and Disasters* (1st ed.). Routledge, 2019. 468 p.
5. Hollnagel E. *The four cornerstones of resilience engineering / Resilience Engineering Perspectives* // (Eds.) C.P. Nemeth, E. Hollnagel, S. Dekker. Ashgate, Farnham, 2009. 310 p.
6. Kalisch R., Baker D.G., Basten U., Boks M.P., Bonanno G.A., Brummelman E., et al. The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature Human Behaviour*. 2017. №1(11). P. 784–790.
7. McEwen B. S., Bowles N. P., Gray J. D., Hill M. N., Hunter R. G., Karatsoreos I. N., et al. Mechanisms of stress in the brain. *Nature Neuroscience*. 2015. № 18. P. 1353–1363.

С. О. Потапов,
аспірант кафедри теоретичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЕТАПИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Організація емпіричного дослідження – це складний процес, що вимагає чіткого планування і дотримання наукових та етичних стандартів для забезпечення об'єктивності та достовірності отриманих результатів.

Резильєнтність як особистісна властивість – це здатність людини успішно адаптуватися до складних або стресових обставин, зберігаючи психічну стійкість та емоційне благополуччя. Ця характеристика допомагає індивіду протистояти стресам, травмам, кризам і подолати труднощі без довготривалих негативних наслідків для психіки. Резильєнтність не лише сприяє подоланню проблем, а й дозволяє зростати і розвиватися внаслідок таких випробувань.

Основні аспекти резильєнтності як особистісної властивості:

Стресостійкість: Здатність залишатися спокійним і врівноваженим у стресових ситуаціях, швидко відновлюватись після пережитого.

Гнучкість: Здатність адаптуватися до нових умов і змін.

Саморегуляція: Контроль за власними емоціями, управління внутрішніми ресурсами, здатність до підтримання мотивації і самоконтролю.

Позитивне мислення: Схильність до оптимістичного погляду на життя, віра у власні можливості та перспективи.

Соціальна підтримка: Здатність налагоджувати й підтримувати соціальні зв'язки, звертатися за допомогою до інших.

Самоідентичність і внутрішня впевненість: Чітке усвідомлення своїх сильних сторін, цілей і життєвих цінностей.

Резильєнтність може формуватися як під впливом вроджених характеристик, так і завдяки досвіду, вихованню та соціальним стосункам. Важливо, що резильєнтність не є постійною рисою – вона може змінюватися в залежності

від життєвих обставин, віку чи розвитку індивідуальних здібностей.

Серед українських учених, які досліджували резильєнтність медиків, варто згадати таких:

Людмила Ярмоленко – досліджувала стресостійкість та резильєнтність медичних працівників в умовах високої психоемоційної напруги. Її праці часто зосереджуються на вивченні адаптивних механізмів і методів підвищення психологічної стійкості у медичних працівників.

Олена Захарченко – проводила дослідження, пов'язані з психологічними аспектами роботи лікарів, їхньою стресостійкістю та резильєнтністю, особливо в умовах пандемії COVID-19. Вона зосередилася на розробці рекомендацій для підвищення адаптаційних можливостей медиків.

Оксана Гриценко – вивчала резильєнтність медичних працівників та її вплив на професійну ефективність у стресових ситуаціях. Її роботи включають аналіз факторів, що сприяють розвитку стресостійкості та адаптації в медичній сфері.

Едуард Грішин – розкрив феномен резильєнтності, психодіагностики та засобів розвитку, аналізує психологічні фактори та ресурсний потенціал цього феномену для особистості.

Ці науковці роблять значний внесок у вивчення резильєнтності медичних працівників, особливо в сучасних умовах високих навантажень і стресів.

Серед європейських науковців, які досліджували резильєнтність медичних працівників, варто виділити таких:

Майкл Вест (Michael West) – британський психолог, який активно досліджує питання психологічного добробуту та резильєнтності медичних працівників. Його дослідження зосереджені на розвитку підтримки медичного персоналу через покращення робочих умов та лідерства в медичних організаціях.

Міріам Маннесер (Miriam Mennesser) – дослідниця з Німеччини, яка спеціалізується на вивченні резильєнтності медичних працівників, зокрема в контексті подолання стресу та вигоряння на робочому місці. Вона також вивчає вплив підтримки на робочому місці на стресостійкість медиків.

Томас Джексон (Thomas Jackson) – шведський дослідник, який зосереджує свою увагу на стратегіях розвитку резильєнтності серед лікарів та медсестер. Його дослідження охоплюють методи управління стресом, які медичні працівники можуть застосовувати для збереження психологічного здоров'я.

Франциска Лобер (Franziska Löber) – австрійська вчена, яка вивчає вплив професійного середовища на розвиток резильєнтності у медичних працівників. Її праці часто зосереджені на темі вигоряння та його профілактики в медичній сфері.

Ці науковці зробили важливий внесок у розуміння факторів, які сприяють стійкості медичних працівників у складних робочих умовах [1; 3; 4; 5].

Під час організації дослідження резильєнтності важливо врахувати кілька ключових аспектів, які впливають на точність і достовірність отриманих результатів [2]. Ось на що потрібно звернути увагу під час організації такого дослідження:

1. Чітке визначення поняття резильєнтності

Резильєнтність має різні трактування в психології, тому важливо визначити, як саме ви її розумієте в рамках вашого дослідження. Наприклад, ви можете розглядати резильєнтність як сукупність особистісних характеристик (оптимізм, стресостійкість), як процес адаптації або як стратегію подолання труднощів. Це визначення вплине на вибір методів дослідження.

2. Формулювання гіпотез

Гіпотези мають бути чіткими і відповідати меті дослідження. Наприклад, ви можете припустити, що високий рівень резильєнтності пов'язаний із низьким рівнем тривожності або високою самооцінкою, чи що резильєнтність залежить від соціальної підтримки або вікових змін.

3. Вибір методів дослідження

Для дослідження резильєнтності можна використовувати як кількісні, так і якісні методики:

– *Кількісні методи:*

- Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC) – одна з найпопулярніших методик вимірювання резильєнтності.

- Шкала психологічної стійкості (Resilience Scale for Adults, RSA).
- Шкала стресостійкості та копінг-стратегій – методики для оцінки стратегій подолання стресу.
- Методики оцінки рівня тривожності, депресії, самооцінки, які можуть бути пов'язані з резильєнтністю.
- *Якісні методи:*
 - Інтерв'ю або опитування для детального вивчення індивідуальних особливостей резильєнтності, особистісного досвіду подолання труднощів.
 - Методики аналізу життєвих історій (case-study) для вивчення впливу резильєнтності в конкретних життєвих обставинах.

4. Контроль за зовнішніми факторами

Резильєнтність часто є результатом взаємодії внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (соціальних) факторів. Важливо контролювати такі змінні, як рівень соціальної підтримки, професійне середовище, стресові події в житті досліджуваних, особистий досвід кризи або травми. Ці фактори можуть вплинути на результати.

5. Планування вибірки

Важливо ретельно визначити, кого ви будете досліджувати, оскільки резильєнтність може відрізнятися в різних групах:

- Соціальні групи: вікові (діти, підлітки, дорослі), професійні (лікарі, військові, учителі), групи з особливими потребами (переживання травм, хвороб тощо).

- Контрольні групи: для порівняння можна включити групу з низьким рівнем резильєнтності.

6. Етичні аспекти

7. Аналіз даних

8. Інтерпретація результатів

9. Практичні рекомендації

10. Перспективи подальших досліджень

Загалом, дослідження резильєнтності вимагає комплексного підходу та врахування як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, що впливають на адаптаційні процеси особистості.

Список використаних джерел

1. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Особливості резильєнтності першокурсників закладу вищої освіти в умовах воєнного стану. *Національна безпека України в умовах сучасних викликів* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Чернігів, 22 серпня 2023 р. Чернігів : ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. С. 22–25.
2. Вавринів О. С. Організація та проведення психологічних і соціально-психологічних досліджень : практичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. 116 с.
3. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Випуск 64. 2021. С. 62–72. DOI: 10.34142/23129387.2021.64.04
4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3 : *Консультативна психологія і психотерапія* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
5. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія : Психологія*. Випуск 2 (4). С. 82–88. DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12>

В. О. Потьомкін,

аспірант

(Інститут психології

ім. Г. С. Костюка НАПН України)

О. В. Зазимко,

провідний науковий співробітник,

кандидат психологічних наук, доцент

(Інститут психології ім. Г. С. Костюка

НАПН України)

СУЧАСНИЙ СТАН ДОСЛІДЖЕНЬ ТА АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ ПЕРСОНАЛУ ПІДПРИЄМСТВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

Навчання персоналу підприємств є як ресурсом розвитку самого підприємства, так і фактором росту духовної та професійної самоповаги особистості, а також одним з методів підвищення стресостійкості та професійної продуктивності співробітників. Кризові умови, в яких опинилась Україна під час широкомасштабної війни, з одного боку пригнічують мотивацію до навчання, але з іншого, роблять навчання ще більш актуальним. Крім того, відновлення кадрового потенціалу має критичне значення для відновлення країни в майбутньому.

Ефективні методи підвищення мотивації до навчання співробітників підприємств в таких умовах є запорукою збільшення залученості та задоволення персоналу, кадрового резерву та стратегічним сектором інвестицій бюджету підприємств.

Аналіз наукових джерел показує, що мотивація навчання як в Україні, так і в зарубіжній психології, переважно вивчається в аспекті навчання підлітків та студентів. Дослідження здебільшого спрямовані на вивчення мотивації навчання іноземній мові та адаптації методів навчання в онлайн-середовищі. Вивчення мотивації навчання в кризових умовах з позиції психології особистості не проводиться, зустрічаються лише дослідження, які розглядають економічні чинники кризи підприємства. Тому вивчення мотивації навчання дорослих в умовах особистої кризи як сукупності економічного, соціального та безпекового аспектів стає все більш актуальним у сучасному світі й є малодослідженим.

Мотивацію як об'єкт і предмет дослідження вивчали учені з позицій різних підходів як в Україні (М.Й. Боришевський, П. П. Горностай, Л.М. Карамушка, А. Н. Леонт'єв, С.Д. Максименко), так і за кордоном (А. Маслоу, Ж. Ньютен, Р. Оллпорт, В. Осьодло, К. Роджерс, Р. Стернберг, Дж. Форсайт, Дж. Хедланд, Х. Хекхаузен та ін.). У сучасних дослідженнях мотивації навчання дорослих найбільш поширеними є декілька теорій, які можна розділити на когнітивний та емоційний блоки.

Узагальнення результатів досліджень показує, що більшість теорій когнітивного блоку перегукуються з теорією очікувань В. Врума. Насамперед це теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана, яка базується на мотивації як задоволенні трьох ключових потреб: самодетермінації вчинків та рішень (автономії), професійної компетентності (самореалізації) та взаємодії з іншими людьми (соціальний контекст) [1].

Дотичною до неї є теорія самоефективності А. Бандури, яка розглядає джерело самомотивації як упевненість особистості організувати та виконувати певні дії для досягнення успіху [2].

Дещо з іншого погляду проводяться дослідження очікування результатів у цілому ряді теорій мети досягнень, які розроблялися А. Каплан, М. Майером, Е. Елліотом, К. Дук, Д. Аткинсоном, К. Халлеманом та іншими. Ці теорії розглядають мотивацію до навчання через призму конструктів Mastery та Performace (частіше) або Task і Ego (рідше) [3, 4]. Спрямованість на майстерність (Mastery) передбачає зосередженість учасників навчання на вивченні та розумінні предмета, розвитку навичок у відповідній сфері, а також на саморозвитку, в той час як спрямованість на демонстрацію результату (Performace) передбачає зосередженість на створенні образу професіонала та уникненні ситуацій, в яких може виявитися власна некомпетентність. Хоча останніми дослідженнями виявлено, що цей конструкт також є доволі мотивуючим.

Дещо схожими є теорії постановки цілей Е. Локка, імпліцитної теорії інтелекту К. Дуека та інші [5].

В емоційний блок можна включити теорії контролю та значимості емоцій Р. Пекруна та атрибуційну теорію Б. Вайнера. Перша розглядає мотивацію як функцію контролю та значимості емоцій досягнення, де під контролем розуміється

управління діями, які спрямовані на досягнення результату та очікування від нього, а під значимістю – значимість цієї діяльності та вірогідних її наслідків для особистості [6].

Теорія атрибуції під мотивацією розуміє суб'єктивну емоційну реакцію людини на наслідки її діяльності, яка базується на зворотному зв'язку інших людей та є підґрунтям мотивації для подальшої діяльності.

Таким чином теорії когнітивного блоку надають основу для розуміння мотиваційних процесів, а емоційного – доповнюють їх, враховуючи вплив емоцій на мотивацію та навчання.

Не дивлячись на досить значущу базу досліджень та велику кількість теорій, багато питань мотивації навчання є вивченими недостатньо. Наприклад, визначення структури та змісту мотиваційної спрямованості; зміна мотивації в залежності від умов, контексту навчання та особливо у періоди поєднання соціального, економічного та безпекових аспектів кризових станів; вплив мотивації досягнення на творчість і активність; співвідношення «внутрішньої» і «зовнішньої» мотивації; структура та пріоритетність мотивації особистості залежно від її особистісних властивостей, зокрема стресостійкості, гнучкості мислення, ціннісних орієнтирів та життєвих переконань; які конкретні особистісні характеристики (наприклад: типи особистості, інтереси, цінності) впливають на мотивацію до навчання та як це можна використовувати для підвищення ефективності навчання. Ще менш вивчена тема мотивації навчання у кризових умовах та її вплив на результати навчання.

Проаналізувавши роботи зарубіжних дослідників, можна виділити декілька аспектів мотивації навчання дорослих, які варто покласти в основу дослідження в умовах України.

По-перше, це ціннісно-перспективний аспект, який буде включати ціннісні орієнтації, її спрямованість на розвиток, ефективність, компетентність та автономність особистості. По-друге, когнітивно-емоційна складова, що розглядає вплив емоцій на мотивацію та ефективність навчання, а також взаємозв'язок внутрішньої та зовнішньої мотивації залежно від зворотного зв'язку з оточенням. Третьою складовою можна виділити попередній досвід навчання, соціальний контекст та можливість побудови нового досвіду, базуючись на результатах навчання.

При цьому слід звернути окрему увагу на те, як усі три складові цієї моделі змінюються під дією кризових умов, що має надзвичайну цінність для побудови вискоелективної системи мотивації до навчання в сучасних умовах України, а також потенційно в інших країнах при поєднанні умов економічної, соціальної та безпекової нестабільності.

Список використаних джерел

1. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. NY : Plenum Publishing Co, 1985. 45 p.
2. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : Freeman, 1997. 604 p.
3. Hulleman C. S., Harackiewicz J. M. Promoting interest and performance in high school science classes. *Science*. 2009. Vol. 326. № 5958. P. 1410–1412. doi:10.1126/science.1177067
4. Elliot A. J. Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*. 1999. Vol. 34. № 3. P. 169–189. doi:10.1207/s15326985ep3403_3
5. Dweck C. S., Leggett E. L. A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 1988, vol. 95, № 2, pp. 256. 73.
6. Pekrun R. Emotions and Learning. *Educational Practices*. 2014. № 24. P. 6–29.

Д. С. Похілько,
провідний науковий співробітник
навчально-наукової лабораторії екстремальної
та кризової психології науково-дослідного центру,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
*(Національний університет
цивільного захисту України)*

НОВІ ВИКЛИКИ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

З початком повномасштабного вторгнення росії на територію України в рятувальників значно збільшилася кількість викликів та об'єм роботи. Бувають дні, коли персонал ДСНС буквально з одного місця ліквідації наслідків надзвичайної ситуації їде на інше, і так відбувається протягом усієї робочої зміни. Люди фактично не мають можливості задовольнити свої фізіологічні потреби (у воді, їжі, відпочинку тощо), не кажучи вже про психологічне відновлення.

Слід зазначити, що з 24 лютого 2022 року й до сьогодні персонал ДСНС з прифронтових територій працює за зміненим графіком – 2 доби чергування поспіль і 4 відпочинку. Такий режим роботи дозволяє збільшити кількість рятувальників, які знаходяться на бойовому чергуванні та виїжджають за викликом на надзвичайні ситуації. Але таке такий графік чергування породжує одну з масштабніших проблем – хронічну втому.

Отже, першим з викликів війни для фахівців-психологів на сьогодні є робота з особистістю з надмірним фізичним, моральним та емоційним виснаженням. Людський організм не може працювати тривалий час на межі своїх можливостей, й з часом він починає «здавати позиції», починають розвиватися різноманітні хвороби, фіксуються розлади та неузгодженості в роботі систем органів. Одна система, яка найперша отримує значну шкоду – це нервова система. Найпершими в ній страждають вищі психічні функції людини (сприйняття, пам'ять, увага, мислення, вольові процеси тощо). Зниження рівня працездатності цих функцій протікає повільно й одразу може бути непомітним. Але з часом такий ритм праці

призводить до виникнення ряду помилок, які саме пов'язані з особливостями роботи вищих психічних функцій, а не з професійною некомпетентністю.

Другим новітнім викликом для фахівця-психолога є консультування сімей рятувальників, працівників Національної поліції та інших представників сектору безпеки та оборони України, які були вимушені виїхати в більш безпечне місце. Новітнім при цьому є те, що психолог вимушений консультувати сім'ї представників сектору безпеки та оборони України саме в темі ефективної комунікації в умовах дистанційного проживання родини. Родині необхідно зовсім по-новому навчатися спілкуватися, підтримувати один одного, виховувати дітей тощо.

Ще одним з нових викликів для психологів є робота з родинами полонених чи осіб, які залишилися на окупованій території. Особливість роботи з цією категорією полягає в тому, що ці люди переживають так звану невизначену втрату. Вони не мають жодної інформації про долю та місцезнаходження своїх рідних, не знають чи живі вони чи загинули, а отже не можуть повноцінно перейти в процес горювання. Їх стан характеризується постійними емоційними «гойдалками», підйомами та спадами, втратою надії та відчуттям непомірного горя. Такий стан не має кордонів та меж, не має завершеного циклу, й нажаль буде потребувати постійної фахової підтримки з боку фахівця.

Викликом сьогодення є й безпосередньо психологічна підтримка та допомога персоналу сектору безпеки та оборони України, які зазнали важких поранень та втратили здоров'я. Хлопцям та дівчатам, які перейшли в категорію осіб з особливими потребами, знадобиться фахова професійна допомога в процесі адаптації до нових умов життя. Схожа допомога знадобиться і для членів їх родин, адже їм прийдеється повністю змінити звичний уклад життя родини.

Найбільш незвичним, на наш погляд, викликом для роботи психолога є проблема нечіткості самоусвідомлення своєї соціальної позиції. Якщо в мирних умовах доросла людина чітко усвідомлює свій соціальний статус (сімейне положення, професію, матеріальне становище тощо), то в умовах війни все це стає «розмитим», швидкоплинним.

Наприклад, все частіше приїжджаючи на виклики рятувальники та інші представники сектору безпеки та оборони України самі стають жертвами повторних обстрілів з боку країни терориста. Це викликає внутрішній конфлікт ідентичності, й призводить до невиправданого ризику. Рятувальники, ідентифікуючи себе як людей, що приїхали на допомогу, вважають, що не мають права кидати постраждалих та ховатися. В разі виконання ними всіх необхідних інструкцій з безпеки, рятувальники зазначають, що відчують провину перед постраждалими. Відчуття провини значно підвищується при знаходженні загиблих на місці катастрофи.

Не поодинокими стали й випадки, коли приїжджаючи на виклик рятувальник або інший представник служб швидкого реагування сам опиняється на руїнах своєї домівки, сам стає постражданим, сам втрачає родину. Так, за долю секунди він з рятувальника перетворюється в постраждалого, але при цьому йому необхідно продовжувати виконувати свої професійні обов'язки.

Таким чином, сьогодні в умовах війни можна виділити багато новітніх викликів для фахівця психолога. Нові запити є як і з боку цивільного населення, так і рятувальників чи інших представників сектору безпеки та оборони України.

М. Ф. Почекета,
здобувачка третього освітньо-наукового рівня
ОП «Психологія»
(Херсонський державний університет)

ПСИХОЛОГІЧНА КОНОТАЦІЯ ТЕРМІНА «ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНА ОСОБА» У КОНТЕКСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Сучасне внутрішнє переміщення осіб всередині України досягло катастрофічних масштабів. Найбільша хвиля переміщення українського цивільного населення була спричинена повномасштабним військовим вторгненням російської федерації в Україну в лютому 2022 року. Однак, перше переміщення українців почалося ще навесні 2014 року, після анексії Криму росією та початку 10-річної війни на Донбасі, яке становило близько 1,5 мільйона людей за даними Організацією Об'єднаних Націй в 2017 році. Станом на травень 2024 року статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні мають 4,6 мільйона людей [3].

Хоча міграція відбувається в межах території однієї держави, все ж існують певні відмінності, що зумовлені демографічними, соціальними та економічними чинниками. Тому процес адаптації таких ВПО до нових умов проживання є досить важким і тривалим [2]. Новоприбулим переселенцям необхідно знайти нове місце роботи, житло, забезпечити дітей позашкільною та шкільною освітою, отримати доступ до місцевих адміністративних установ та медичних, юридичних, соціально-психологічних послуг та ін. Неможливість вирішити вищесказані завдання можуть спричинювати незадоволення основних потреб, що в свою чергу може позначитися на асиміляції в суспільство, в якому проживають. Постає проблема визначення свого місця в соціокультурному середовищі, що в свою чергу може спровокувати кризу особистісної, громадянської (локальної) та соціальної ідентичностей.

Зазначимо, що інтеграція в суспільство вимагає активного включення. Всім відома метафора «як корабель назвеш, так він і попливе» сприяє відповідним ідентифікаціям «внутрішньо

переміщеним особам», що в свою чергу створює особливе ставлення до подій, до себе та до інших. Тому перед нами постає мета розглянути психологічний аспект юридичного поняття «внутрішньо переміщені особи» для практичного впровадження комплексної соціально-психологічної допомоги внутрішньо переміщених осіб.

Поняття «переміщена особа» почало широко використовуватися під час Другої світової війни, в результаті якої близько 10 млн. чоловік було залучено до примусової праці або ж вислано з країн звичного місця проживання за расовими, релігійними або політичними міркуваннями.

Відповідно до статті 1 Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [1].

На перший погляд термінологія в даному випадку є юридичним питанням, проте вона також містить певний психологічний компонент. Можемо підкреслити два важливих критерії, які характеризують внутрішнє переміщення. Першим критерієм є недобровільний характер руху, що виражається в пасивній формі дієприкметника в терміні «внутрішньо переміщені особи» зменшує суб'єктність вимушених переселенців та певним чином примусово позбавляє їх активності у розбудові власного життя. Думку щодо специфічності психологічного впливу терміну ВПО розділяє В. Лазаренко, підкреслюючи, що цей термін викликає спірне, здебільшого негативне, ставлення у самих внутрішньо переміщених осіб, часто ними відхиляється, замінюється на більш активну назву – «переселенці» [6].

Та важливо зазначити, що люди можуть змінювати місце проживання не тільки в результаті певних наслідків, а й для того, щоб в подальшому уникнути їх. І тут ми спостерігаємо активну позицію щодо суб'єктивного вибору людини. Вимушене переселення, як спосіб зберегти та змінити своє життя,

навіть якщо рішення ухвалюється спонтанно під впливом обставин, є проявом свободи волі та свідчить про здійснений вибір [4]. Такий погляд змінює зміст цього терміну та надає подвійну психологічну конотацію внутрішньо переміщеним особам: з однієї сторони є зовнішня загроза, що сприяє вимушеності (об'єктивна сторона, де позбавляє вибору та призводить до пасивної позиції), а з іншої сторони є внутрішня добровільність (є результатом суб'єктивного вибору). Нарис зазначеної подвійності підкреслюється у дослідженнях внутрішньо переміщених осіб з Криму [5]. На нашу думку, якщо не враховувати цю подвійність при терапевтичній роботі з внутрішньо переміщеними особами, то втрата активної позиції може призвести до синдрому набутої безпорадності.

Другим важливим критерієм, що характеризує внутрішньо переміщених осіб – це зовнішній факт втрати свого місця проживання. Тобто, основною спільною характеристикою ВПО є відсутність дому. Але, що таке дім і що означає втрата дому для внутрішньо переміщених осіб? Дім – одне з найфундаментальніших понять людства. Незалежно від форми чи стилю будинку, всі люди мають відчуття дому, яке часто викликає сильні почуття, як позитивні, так і негативні. Вся динаміка територіальності безпосередньо пов'язана з локальністю та відчуттям дому. Дім має багатий метафоричний діапазон значень. Де б ми не були (на фронті, роботі, відпустці, за кордоном) ми бажаємо повернутись додому. «Бути вдома з» кимось або чимось означає бути з ним знайомим і невимушеним; «відчувати себе як вдома» має схоже значення, тобто бути вільним і комфортно почуватися з чимось [український тлумачний словник]. Хоча це далеко не вичерпне дослідження семантичних і лінгвістичних вимірів дому, воно, тим не менш, нагадує нам про широкий спектр значень, які він передає – «від фізичної та географічної спільноти до психологічного локусу спорідненості та спілкування; від місця походження до кінцевої мети, місця відпочинку, поза конфліктом» [8]. Проте, зазвичай ми схильні розуміти ідею повернення додому лише в одному напрямку – регресії, повернення додому походження (фізичного, географічного чи метафоричного), до місця, культурного середовища чи психологічного простору, де ми народилися чи виростили.

Тому, коли внутрішньо переміщені особи прагнуть додому, важливо пам'ятати про притаманну їм дихотомічну спрямованість як ретроспективний рух (до витоків) так і перспективний рух (до цілей); подвійне значення дому з точки зору матеріальних і нематеріальних сутностей (фізичних і уявних). «Повернення додому – це не лише зовнішні прибуття і створення усталених будівель, визначених юридичними контрактами і окреслених географічними кордонами» [8]. Повернення додому – це також відновлення всіх значущих зв'язків у межах власної сім'ї та власного «я».

Таким чином, внутрішньо переміщені особи відчувають вплив цієї багатовимірної, глибокої і повсюдної втрати і почуваються дезорієнтованими, оскільки важко визначити чітке джерело і точну природу цієї втрати, особливо через її складну природу. Та разом з тим дихотомічне значення дому дозволяє знайти опори для життестійкості та сприяти посттравматичному зростанню.

Висновки. На нашу думку теоретичне осмислення психологічної конотації терміну внутрішньо переміщених осіб є актуальним для практичного впровадження соціально-психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Фахівцям в сфері психічного здоров'я важливо враховувати як людина сприймає цей статус (чи підкоряється йому чи підкорює його) та переходити від розгляду індивіда як пасивного реципієнта, де є зовнішня загроза, що сприяє вимушеності до активної позиції з внутрішньою добровільністю переміщених осіб.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» Права Людини в Україні. URL: <https://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>
2. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. № 6. 2018. С. 50–56.
3. MSP Ukraine (2024). Internally displaced persons. *Ministry of Social Policy of Ukraine*. Retrieved from: <https://www.msp.gov.ua/timeline/Vnutrishno-peremishcheni-osobi.html>
4. Bartram D. Forced migration and «rejected alternatives»: A conceptual refinement. *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, 13(4), 2015. P. 439–456. <https://doi.org/10.1080/15562948.2015.1030489>

5. Charron A. 'Somehow, we cannot accept it': Drivers of internal displacement from crimea and the forced/voluntary migration binary. *Europe-Asia Studies*, 72(3), 2020. P. 432–454.

6. Lazarenko V. Mapping identities: Narratives of displacement in Ukraine. *Emotion, Space and Society*, 35(2), 2020. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2020.100674>

7. Nesterenko I. Loneliness of internally displaced persons of Ukraine: theoretical analysis of the problem. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*, (1), 2022. P. 151–160. <https://doi.org/10.30525/2592-8813-2022-1-18>

8. Papadopoulos R. K. Refugees, trauma and Adversity-Activated Development. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 9(3), 2007. P. 301–312. <https://doi.org/10.1080/13642530701496930>

О. В. Романенко,
професор кафедри юридичної психології,
доктор психологічних наук, професор
(Національна академія внутрішніх справ)

АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ КУРСАНТІВ-ПСИХОЛОГІВ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ СИСТЕМИ МВС

В умовах воєнного стану в Україні постійно зростають вимоги, що висуваються суспільством до професії правоохоронця. Відповідно ускладнюються завдання, які покладаються на систему психологічного забезпечення підрозділів поліції. Попри значний внесок вітчизняних вчених в опрацювання цієї проблеми (В. Андросюк, Ю. Бойко-Бузиль, Л. Казміренко, О. Кудерміна та ін.) актуальним питанням на разі є формування професійної ідентичності майбутніх психологів ОВС у сучасних умовах.

Дослідження професійної ідентичності курсантів обумовлено необхідністю розкриття психологічних трансформацій, які відбуваються в особистості майбутніх фахівців під впливом суспільних запитів. Ці трансформації визначають широкий спектр ідеологічних, соціальних та професійних можливостей для майбутніх психологів, їх готовність до професійної діяльності [1].

Виражена орієнтація на цінність іншої людини в роботі психолога передбачає адекватне застосування ними своїх можливостей, як міри впливу на іншу людину, що ґрунтується на переживанні почуття професіонального обов'язку та відповідальності за свої професійні дії. Ці якості притаманні лише високорозвиненій особистості, тому перед закладами освіти системи МВС України постає важливе завдання супроводження формування ідентичності майбутнього психолога в умовах професійної підготовки. Її специфіка полягає в певній дуальності, оскільки поєднує почуття належності як до професії правоохоронця, так і до професії психолога.

Формування професійної ідентичності, що ґрунтується на прийнятті та усвідомленні своєї професійної ролі, є складним

та багатограним процесом, який включає самооцінку, самоусвідомлення та самоприйняття індивіда. Формування ідентичності відбувається під впливом різних чинників, поміж яких взаємодія індивідуально-психологічних властивостей та факторів середовища відіграє ключову роль [2].

На етапі професійної підготовки психологів ОВС формування ідентичності як представника професії, що покликаний забезпечити психічне здоров'я захисника прав громадян, є критично важливим завданням. Належна професійна ідентичність забезпечує успішне виконання службових обов'язків та зміцнення довіри суспільства до правоохоронних органів [3; 4].

У період навчання в курсантів відбувається цілеспрямоване засвоєння системи знань, практичних умінь і навичок у професійній діяльності, формуються цілісні уявлення про правоохоронну професійну спільноту, розвиваються та наповнюються предметним змістом мотиви та цілі майбутньої діяльності, здійснюються професійна ідентифікація та професійна адаптація.

На етапі навчання у ЗВО відбувається формування професійної придатності, що виступає близькою метою, та готовність до реальної практичної діяльності, що є віддаленою метою. Такий процес можливий на основі розвитку професійно важливих якостей та професійно орієнтованих психологічних структур особистості, що включає операційну основу професійного самовизначення, елементи професійного мислення, уваги та пам'яті. Інтелектуальний аспект набуває тут особливої значущості, оскільки помилки в діяльності часто обумовлені порушенням логіки при прийнятті професійних рішень.

Формування професійної ідентичності майбутніх психологів системи ОВС має складатися з кількох послідовних етапів. На першому етапі важливим є проведення психодіагностики серед майбутніх фахівців з метою вивчення їх навчальної мотивації, інтелектуальних та комунікативних здібностей особистості, особливостей адаптації до навчання в закладі зі специфічними умовами навчання. Дослідження стану професійного самовизначення курсантів, яке полягає у вивченні їхніх уявлень про майбутню професію та свого місця в ній, здійснюється переважно на основі нестандартизованих самозвітів.

Другим важливим етапом моніторингу динаміки професійної ідентичності курсантів є опитування, яке стосується уточнення уявлень про майбутню професію після проходження практики та стажування, а також вивчення механізму професійної ідентифікації, тобто ототожнення себе з досвідченим фахівцем, який являє собою еталон професіонала.

Зіставлення отриманих результатів підґрунтя для планування певних форм роботи на третьому етапі – діагностиці готовності до професійної діяльності на заключному етапі професійної підготовки. Пріоритетного значення тут набуває професійний тренінг, який традиційно включає базовий блок та блок спеціальних умінь. Програма базового блоку тренінгу передбачає вирішення завдань, спрямованих на стимулювання особистісних якостей майбутнього фахівця та його характеристик, що є суттєвими для професій типу «людина-людина». У блоці спеціальних умінь основна увага приділяється розвитку вузькоспеціальних умінь і навичок відповідно до специфіки правоохоронної діяльності.

Формування професійної ідентичності майбутніх психологів ОВС має здійснюватися як у процесі навчальних занять, так і в позанавчальний час та може бути реалізоване шляхом здійснення індивідуальної роботи з курсантами, проведення циклу семінарів-тренінгів, організації активного обміну досвідом між фахівцями.

Перспективним напрямом у системі професійної підготовки майбутніх психологів є розробка та застосування комплексних навчально-розвивальних програм, що спрямовані на розвиток професійно значущих якостей особистості. Важливими умовами ефективності такої роботи є: інтенсивність та гнучкість навчання, посилення його практичної складової; комплексність впливу на основі різних методичних прийомів і форм упровадження; застосування сучасних систем підготовки, а саме: модульності, монопредметності підготовки, міждисциплінарної інтеграції, самостійності підготовки та системи контролю.

Список використаних джерел

1. Авраменко Л. В. Ідентифікація особистості: поняття, види та особливості проведення в діяльності органів внутрішніх справ України. *Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ*. 2020. № 1. С. 13–20.

2. Бабенко О. В. Теоретико-методологічні засади формування готовності курсантів вищих навчальних закладів системи МВС України до ідентифікації особистості. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2021. № 1. С. 12–18.

3. Бевз Т. М. Ідентифікація особистості як складова професійної підготовки курсантів вищих навчальних закладів системи МВС України. *Вісник Луганського державного університету внутрішніх справ імені Е. О. Дідоренка*. 2020. № 1. С. 134–140.

4. Бойко В. М. Особливості формування навичок ідентифікації особистості у курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. № 4. С. 20–25.

С. Ю. Рудницька,
завідувачка лабораторії когнітивної психології,
доктор психологічних наук, професор
*(Інститут психології
імені Г. С. Костюка НАПН України)*

СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Війна є одним з найважчих випробувань, які можуть випасти на долю суспільства. Окрім фізичних та економічних втрат, війна накладає значний вплив на психологічний стан людей. У таких умовах здатність до адаптації, розвитку нових навичок, професійної реалізації стає критично важливою для забезпечення життєздатності та психологічної стійкості особистості. В умовах війни в Україні значна кількість громадян стикаються з втратою роботи, зміною житлових умов, необхідністю евакуації та іншими скрутними життєвими ситуаціями. У критичних обставинах надзвичайно важливим постає розвиток життєвої компетентності особистості, що передбачає постановку нею актуальних життєвих задач, їх довизначення і перевизначення, включає здатність ефективно справлятися зі стресом, швидко адаптуватися до нових умов та знаходити нові можливості для самореалізації [1].

У цьому контексті, апскілінг та рескілінг відіграють ключову роль, постаючи не лише інструментами професійного розвитку, але й важливими складовими життєвої компетентності, що сприяють психологічній стійкості та соціальній мобільності особистості під час війни. Так, апскілінг (upskilling) передбачає підвищення кваліфікації та розширення існуючих навичок, що дозволяє особистості залишатися конкурентоспроможною на ринку праці. Рескілінг (reskilling), у свою чергу, включає опанування нових професій або навичок, що може бути необхідним в умовах кардинальних змін на ринку праці або втрати роботи через війну.

Апскілінг та рескілінг постають важливими складовими професійного розвитку та адаптації до змін у соціо-

культурному середовищі та базуються на таких ключових аспектах:

1. Професійний розвиток є процесом постійного вдосконалення знань, навичок та компетенцій, необхідних для успішної професійної діяльності. Апскілінг та рескілінг є двома різними шляхами цього розвитку. Апскілінг зосереджений на поглибленні існуючих навичок, тоді як рескілінг передбачає освоєння нових професійних напрямів.

2. Сучасний світ характеризується швидкими темпами змін, що вимагає від працівників здатності до постійної адаптації. Апскілінг та рескілінг допомагають забезпечити цю здатність, дозволяючи людям швидко реагувати на нові виклики та можливості на ринку праці.

3. Рескілінг сприяє підвищенню професійної гнучкості та мобільності, що особливо важливо в умовах війни, коли зміни можуть бути раптовими і кардинальними. Оволодіння нових професій дає можливість людям швидко змінювати напрям своєї діяльності та адаптуватися до нових умов.

4. Опанування нових навичок та професій підвищує впевненість у собі та своїх можливостях, що сприяє зниженню рівня стресу та тривожності. Апскілінг та рескілінг надають відчуття контролю над власним життям, що є критично важливим у стресових ситуаціях, таких як війна.

5. Апскілінг та рескілінг базуються на принципах андрагогіки – науки про навчання дорослих. Відповідно до цих принципів, навчання дорослих повинно бути орієнтованим на практичні завдання, враховувати попередній досвід та бути гнучким за формою і змістом.

6. Зазначені процеси також залежать від соціально-економічного контексту. В умовах війни ці процеси стають ще більш важливими, оскільки допомагають людям адаптуватися до нових реалій, забезпечуючи їх професійну та соціальну життєздатність.

Війна в Україні створила численні виклики для населення, зокрема втрату робочих місць, зміну соціально-економічних умов та необхідність адаптації до нових реалій. У таких умовах професійна компетентність особистості стає ключовим фактором виживання та успішної адаптації, включаючи не лише професійні навички, але й емоційну стійкість, здатність

до саморегуляції, ефективної комунікації, готовність приймати рішення в умовах невизначеності. Апскілінг та рескілінг дозволяють особистості:

1. Залишатися конкурентоспроможною. Підвищення кваліфікації або освоєння нових професій дає можливість залишатися активним учасником ринку праці, навіть в умовах економічної нестабільності.

2. Набувати нові навички та знання допомагають швидше адаптуватися до нових умов, що є критично важливим під час війни, коли реалії можуть змінюватися дуже швидко.

3. Навчатися новим навичкам та професіям, що може стати важливим ресурсом для підтримки психічного здоров'я, надаючи відчуття контролю над власним життям та перспективу на майбутнє.

4. Рескілінг відкриває нові можливості для професійного та особистісного розвитку, що сприяє підвищенню соціальної мобільності та забезпеченню життєздатності.

Для ефективного впровадження апскілінгу та рескілінгу необхідно враховувати декілька важливих аспектів:

1. Доступ до освітніх ресурсів. Забезпечення доступу до якісних освітніх програм є критичним в умовах війни. Це може включати онлайн-курси, тренінги, вебінари та інші форми навчання.

2. Підтримка з боку держави та громадських організацій. Важливо, щоб держава та громадські організації підтримували програми з апскілінгу та рескілінгу, надаючи фінансову та організаційну підтримку.

3. Під час війни важливо надавати психологічну підтримку особам, які проходять навчання, допомагаючи їм впоратися зі стресом та тотальною невизначеністю.

Враховуючи вищевикладене, наведемо кілька рекомендацій щодо реалізації виокремлених процесів в умовах війни.

1. Розвиток дистанційного навчання та доступ до Інтернет-ресурсів: забезпечити доступ до навчальних онлайн-платформ (Coursera, Prometheus, Udemy тощо), що дозволяють здобувати нові знання та навички без прив'язки до конкретної локації; створити можливості для безкоштовного доступу до Інтернету в зонах військових дій.

2. Зосередження фокусу уваги на ключових галузях: забезпечити підтримку розвитку критично важливих професій, таких як ІТ, кібербезпека, енергетика, логістика, медицина, психологічна допомога та управління кризовими ситуаціями; організувати навчання навичкам, які допоможуть у відновленні країни після війни, наприклад, будівельні технології, управління інфраструктурою, екологічна інженерія.

3. Впровадження гнучких освітніх програм: створення короткострокових, інтенсивних курсів (bootcamps), орієнтованих на швидке засвоєння нових навичок у сферах з високим попитом; впровадження модульних навчальних програм, що дозволяють переривати та відновлювати навчання в залежності від обставин.

4. Організація психологічної підтримки уразливим верстам населення: залучити спеціалістів для забезпечення психологічної підтримки під час навчання, оскільки стрес і травматичні переживання можуть впливати на здатність до продуктивного опанування знань; програми рескілінгу можуть включати компоненти розвитку життєвої компетентності та психологічної стійкості.

5. Державні та міжнародні грантові програми: активна участь держави в стимулюванні бізнесу до апскілінгу та рескілінгу співробітників, наприклад, через програми пільгового навчання або державні субсидії; залучення міжнародних організацій для фінансування та проведення тренінгів і курсів, орієнтованих на підтримку економічної стійкості населення.

6. Стимулювання підприємництва та самозайнятості: підтримка програм навчання підприємництву, що дозволить людям створювати власний бізнес або працювати на фрілансі; створення програм для навчання управління малим бізнесом, включно з навичками маркетингу, фінансового планування, електронної комерції.

7. Інтеграція ветеранів та переміщених осіб. Спеціальні програми для ветеранів та внутрішньо переміщених осіб з урахуванням їхніх особливих потреб і досвіду. Навчальні програми повинні враховувати можливість працевлаштування або самозайнятості.

8. Створення гібридних моделей навчання. Використання змішаних моделей навчання (онлайн та офлайн) для більш

гнучкого підходу в умовах невизначеності та перманентних змін на фронті та в тилу.

Отже, застосування цих рекомендацій сприятиме збереженню та розвитку людського капіталу України навіть в умовах війни.

Висновки. Апскілінг та рескілінг є важливими інструментами для розвитку професійної компетентності особистості під час війни в Україні. Вони сприяють професійній адаптації, підтримці психічного здоров'я та соціальній мобільності, забезпечуючи життєздатність та стійкість населення в умовах важких довготривалих випробувань. Враховуючи критичну важливість цих процесів, необхідно забезпечити їхню всебічну підтримку з боку держави та громадських організацій.

Список використаних джерел

1. Рудницька, С. Ю. (2023). Процесуально-сміслова модель розвитку життєвої компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 7, 1 (33). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/616/188

О. Рудницький,
аспірант кафедри педагогічної та вікової психології
*(Волинський національний університет
імені Лесі Українки)*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ДЕФОРМОВАНОЇ ВІЙНОЮ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЛЮДИНИ

У складних реаліях російсько-української війни психосвіт значної кількості людей зазнає істотних деформацій. Потоки мілітарної інформації досить часто зумовлюють появу психо-емоційного вигорання, а також тривожності, фрустрованості, апатійності та інших негативно забарвлених афективних станів. Численних випробувань зазнає система самоусвідомлення, зокрема доволі часто можуть проявлятися чинники, що деформують процеси становлення Я-концепції. Окремого наукового статусу і ваги це набуває в теоретико-емпіричних студіях, присвячених самоусвідомленню депривованих людей, які переживають різномодальні обмеження власного психопростору і діяльності.

У ракурсі нашого дослідження – висвітлення методологічних засад і психологічних особливостей корекції Я-концепції депривованої особистості, яка значною мірою може бути хаотичною, фрагментарною або й деформованою внаслідок прямої дії загрозливих умов і детермінант воєнного часу. Вслід за концептуальним доробком представників вітчизняної генетично-психологічної думки (С. Максименко, Ж. Вірна, Я. Гошовський, З. Ковальчук, Н. Токарева та ін.) ми обгрунтуємо засадничі принципи психокорекції такого негативного стану справ.

Д. Гошовська, Я. Гошовський відзначають необхідність врахування у мілітарному досвіді ветеранів таких базових конструктів як самоспівчуття і посттравматичний стресовий розлад, а також організацію системного ревіталізаційного супроводу депривованої війною людини як синтезу реабілітації, реедукації, ресоціалізації, соціорекреації та інших відновлювальних підходів [1].

Крізь призму генетично-психологічної парадигми, зокрема у застосуванні принципів проектування і генетично-психологічного моделювання діяльності і спілкування

людини, нами були враховано дослідження В. Бочелюка, присвячене висвітленню психологічних особливостей прогнозування дезадаптивної поведінки особистості [1].

Про подібне йдеться і в дослідженні І. Брецько, яка в авторській концептуальній моделі підтримки і розвитку депривованих підлітків із синдромом емоційного вигорання зробила основний наголос на запровадженні генетично-психологічного принципу проектування як активного моделювання, відтворення форм психіки в особливих (деприваційних) умовах [2].

Деформація Я-концепції, насамперед її фізичних, конституційно-морфологічних, тілесних аспектів може бути істотно корегована завдяки виваженим підходам щодо оптимізації депривованою людиною власної тілесності. Зазначимо, що рецепція тіла у мілітарному дискурсі зазвичай травмогенна, тому комбатантами фіксуються насамперед такі асоціації як «рани», «закривавлене тіло», «розірване на шматки тіло», «виснажене тіло», «мертве тіло» тощо.

Водночас А. Neagu, розкриваючи теоретичні основи зображення тіла, відзначає, що упродовж історії людства відбувалося активне залучення тіла/тілесності до культивування приємного. Людина завжди намагалася набутти привабливого зовнішнього вигляду завдяки дієті, косметиці, пластичній хірургії тощо. Депривація певних потреб, намірів і зусиль, зумовлена необхідністю обмежень, наприклад, фізичних зусиль для формування тіла, породжує певну амбівалентність. Поширення косметичних корекцій, широке використання лікарських засобів (наприклад, сечогінних і блювотних засобів для контролю ваги або стероїди для збільшення м'язової маси) складно й неоднозначно впливають на самоприйняття та самооцінку. Цілком можливими супутниками цих процесів можуть бути розлади харчової поведінки (анорексія, булімія, компульсивне переїдання тощо), які несприятливо впливають на самоусвідомлення і самоприйняття людини. Тілесні практики можуть мати як позитивний ефект (підняття самооцінки, покращення самосприймання), так і викривлені версії уявлень про свою фізичну конституцію. Дослідниця враховує численні підходи в психології, соціології та гендерні дослідження і наводить факти маніпулятивного підходу до вирішення проблеми, зокрема щодо брехні у засудженні ідеалів ваги та форми тіла

як продуктів фалократії. Вказано на культурну відносність норми краси людського тіла й антропологічну варіативність його сприймання за статтю, віком, расовою та етнічною приналежністю, медичними показниками тощо. Загалом, наголошено на потужному значенні рецепції депривованою людиною власної тілесності для самоусвідомлення та успішної життєдіяльності в соціумі [5]. K. A. Martin Ginis, J. J. Eng, K. P. Arbour, J. W. Hartman, S. M. Phillips піддають різноплановому аналізу статеві відмінності у взаємозв'язку між зміною образу тіла та суб'єктивними й об'єктивними фізичними змінами після 12-тижневої програми силових тренувань. Дослідники відзначають, що робота на тілом стимулює істотно кращу рецепцію його зображення, а отже відбувається покращення самоприйняття і підвищення самооцінки [4]. Завдяки інтерпретації результатів проведеного рандомізованого контрольованого дослідження L. Roemer, S. M. Orsillo, K. Salters-Pedneault крізь призму консультивання та клінічної психології пишуть про ефективність поведінкової терапії, заснованої на прийнятті /самоприйнятті, для генералізованого тривожного розладу в особистості [6]. Тому *для подолання деформацій Я-концепції у депривованої особистості, яка переживає численні дисфункції через агресивний макропростір і вплив війни, доцільно поміж інших застосовувати поведінково-терапевтичні технології, базовані на принципі активізації позитивного самоприйняття.*

Тому дуже важливим вектором було *забезпечення розвитку емоційної саморегуляції депривованої особистості, яка через негативний вплив різновидових обмежень унаслідок війни (загроза руйнування житла, брак коштів і харчів, острах втрати рідних, обмеження вільного пересування, зрештою – загроза життю), переживає істотні проблеми й деструкції у процесі творення власної Я-концепції та зазнає суттєвих особистісних амортизацій через інтенсивну дію синдрому психоемоційного вигорання.*

Вважаємо, що доцільно робити наголос на розвиток саморегулятивної активності щодо впорядкування і гармонізації своєї психоемоційності, насамперед управління власними негативно забарвленими емоціями як реакціями на гнітючий і блокувальний мікроклімат депривації, що розладнує та виснажує особистісну афективність. Завдяки навчанню

технік сугестії/уатосугестії за допомогою вербаліки, стимулювання розвитку уяви, зокрема креативної побудови позитивних і успішних уявлених образів і ситуацій, вдається гармонізувати й оптимізувати емоційний психосвіт людини. окремий наголос доцільно робити на управління психомоторикою, зокрема регулювання м'язовим тонусом і системна регуляція дихання. Сумарним результатом таких заходів може і повинно постати досягнення очікуваних позитивних ефектів, у першу чергу *афективне заспокоєння, психофізичне відновлення та особистісно-соціальна активізація.*

Зазначимо, що набуті компетентності емоційної саморегуляції дають емоційно вигорілим через воєнну дійсність депривованим людям значно швидше і якісніше відновлювати фізичні й душевні сили, успішніше адаптуватися до мінливих умов складних життєвих реалій. Здатність конструктивно управляти інтенсивністю вираження своїх емоцій узгоджується з індивідуальними особливостями й уміннями регулювати свої почуття, долати негативні емоції та виходити з дії впливу силового поля психоемоційного вигорання.

Безперечно, емоційна саморегуляція повинна базуватися на врахуванні загальноприйнятих підходів і технік реалізації цього процесу, зокрема : 1) управління за допомогою іншої емоції; 2) когнітивна регуляції; 3) психомоторна регуляція. Процесуально це відбувається так – когнітивно-інтелектуальне осмислення та докладання свідомих зусиль призводять до активації іншої емоції, що протилежна тій, яка переживається людиною та якої вона прагне позбутися. Традиційно такий саморегуляційний ефект досягається, наприклад, тоді, коли приємна, позитивно забарвлена емоція може асоціюватися в особистості з конкретними позитивними спогадами й асоціаціями, що зазвичай маркуються як «якорі» (образи, спомини, думки, відчуття тощо, які містять позитивний асоціативний ряд і здатні породити потрібний сприятливий емоційний психостан).

Отже основними векторами психокорекційного впливу були обрані три ключові дефініції – «розвиток спілкування», «розвиток самоакцептації тілесності» та «розвиток психоемоційної саморегуляції», адже їхня концептуалізація та реальна психотренінгова апробація дадуть змогу досягнути

позитивних результатів щодо ревіталізаційної допомоги депривованим війною людям в гармонізації їхньої деформованої Я-концепції.

Список використаних джерел

1. Бочелюк В. Й. (2011). Психологічні особливості прогнозування дезадаптивної поведінки особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія*, 38, 17–25.
2. Брецько І. І. (2015). Психоемоційне вигорання підлітків в умовах сімейної депривації : монографія. Мукачево.
3. Гошовська, Д., & Гошовський, Я. (2024). Самоспівчуття і посттравматичний стресовий розлад у мілітарному досвіді ветеранів. *Психологічні перспективи*, 43, 64–79. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-43-hos>
4. Martin Ginis K. A., Eng J. J., Arbour K. P., Hartman J. W., Phillips S. M. (2005). Mind over muscle? Sex differences in the relationship between body image change and subjective and objective physical changes following a 12-week strength-training program. *Body Image: An International Journal of Research*, 2, 363–372. DOI: 10.1016/j.bodyim.2005.08.003
5. Neagu A. (2015). Body image: A theoretical framework. Proceedings of the Romanian Academy, Series B. *Chemistry, life sciences, and geosciences*, 17(1), 29–38.
6. Roemer L., Orsillo S. M., (2008). Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: Evaluation in a randomized controlled trial. *Salters-Pedneault. Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(6), 1083–1089. DOI: 10.1037/a0012720

Н. М. Савко,
аспірант кафедри теоретичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ГОТОВНОСТІ КЕРІВНИКА ДО УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Динаміка розвитку суспільства вимагає фахівців управління, які є гнучкими, кваліфікованими та здатними швидко адаптуватися до умов, що змінюються, в умовах прискорених реформ різних галузей суспільного життя. Це висуває все більш складні вимоги до керівників. З одного боку, такі умови допомагають закривати ринкові потреби в товарах і послугах, підвищують конкурентоспроможність керівника та організації, а також сприяють подальшому прогресу суспільства. З іншого боку, вони ставлять високі вимоги до особистості керівника, особливо до його психологічної готовності до управління колективом.

Психологічна готовність менеджера до управління колективом – це сукупність психологічних характеристик, необхідних для ефективного управління. Проблеми, пов'язані з психологічною готовністю до управлінської діяльності, її діагностикою, структурою та розвитком, давно є предметом досліджень у галузях управління, соціології, психології, педагогіки тощо. Однак психодіагностичні методи, оцінки та прогнозування психологічної готовності до управління колективом є недостатньо розробленими.

Необхідною умовою для забезпечення ефективності управлінської діяльності є якісний професійно-психологічний відбір, що робить питання оцінки психологічної готовності керівника особливо актуальним. Працівники кадрового відділу чи психологічної служби стикаються зі складним завданням: визначити рівень психологічної готовності як чинного керівника, який претендує на підвищення, так і кандидата на керівну посаду з числа співробітників. Крім того, регулярна оцінка психологічної готовності без кадрових змін також є важливою для контролю за станом чинних керівників

та планування заходів щодо їх розвитку, а також для запобігання деструктивним психологічним явищам.

У сучасній управлінській та психологічній науці накопичено значний обсяг практичних і теоретичних знань відносно готовності людини до професійної діяльності, в тому числі до управління колективом. Було сформульовано безліч понять, що стосуються готовності, психологічної готовності, а також вивчено її зміст, чинники та структуру, які впливають на її діагностику, прояв та формування.

Карамушка Л. М. визначає готовність як прогнозовану, вибірково активність особистості на етапі підготовки до діяльності. Ця активність виникає як результат встановлення професійної мети на основі усвідомлених потреб і мотивів. Психологічна готовність розглядається з двох сторін. По-перше, як якість особистості (внутрішньоособистісну сутність) зі складною структурою, що включає риси характеру та особливості розвитку професійно важливих пізнавальних процесів (уваги, сприйняття, мислення, пам'яті тощо). По-друге, як психічний стан, що включає позитивне ставлення до професії, мотиваційну налаштованість, прояви темпераменту та спрямованість когнітивної складової до певної сфери діяльності. На думку дослідників, обидва види готовності перебувають у постійній єдності та взаємодії під час виконання певних дій: готовність як якість обумовлена психічними властивостями та стійкими мотивами, в той час, як актуальний стан готовності є продовженням тривалої, стійкої готовності [1; 2].

Гуцан Т. Г. визначає готовність як особистісну властивість, що вказує на здатність до саморегуляції поведінки, адаптації та розвитку, а також як результативність процесу професійної підготовки фахівців різноманітних галузей [3].

На думку Осіпової Ю., готовність є умовою успішного виконання професійної діяльності, яка має формуватися та вдосконалюватися як безпосередньо особистістю, так і цілою системою заходів, що проводяться на державному рівні [4].

У «Словнику психологічних термінів» В. Бродовської готовність до праці розглядається у трьох вимірах: 1) широко – як результат виховання у праці змалку, що проявляється у бажанні працювати та усвідомленні необхідності участі у суспільно-корисній праці; 2) як необхідність у праці,

що є результатом професійного виховання й навчання, а також підсумком не лише професійного розвитку, а й соціальної зрілості особистості; 3) у вузькому значенні – як результат психологічної мобілізації та психологічної підготовки [5].

У процесі психологічної підготовки формується психологічна готовність до діяльності у професії, що є системною якістю особистості та важливою умовою успішної професійної адаптації, становлення й формування людини.

Серед наукових праць в напрямку психологічної готовності до управлінської діяльності Т. Дуткевич окреслює кілька ключових напрямків: 1) знання, вміння та навички, що потрібні для якісного управління; 2) мотиви управлінської діяльності; 3) особистісні властивості управлінця; 4) психологічна підготовка керівників та вдосконалення їхньої діяльності [6].

Психологічну готовність менеджерів слід розуміти як довготривалу якість, яка забезпечує успішність управління організаціями в цілому. Довготривала психологічна готовність може слугувати основою для виникнення ситуативної готовності, яка проявляється в конкретних управлінських ситуаціях [7].

Психологічна готовність до управління є комплексом взаємопов'язаних та взаємозумовлених психологічних характеристик, які впливають на успіх управління і дозволяють керівнику ухвалювати нестандартні, оригінальні рішення [7].

Психологічна готовність охоплює дві ключові складові: з одного боку – це наявність професійних знань, умінь і навичок; з іншого – особистісні якості, такі як переконання, інтереси, здібності, професійна пам'ять, увага, мислення, емоційність, працездатність і моральний потенціал, що сприяють успішному виконанню професійних обов'язків [1].

Аналіз літературних джерел дозволяє виділити такі фактори психологічної готовності до управління: наявність загальних і спеціальних здібностей, а також інтересу до управлінської діяльності; готовність вирішувати складні завдання, приймати ризиковані рішення, долати стресові ситуації задля досягнення мети; здатність діяти активно в екстремальних умовах, таких як дефіцит часу або порушення технологічного процесу, тобто бажання та можливість працювати під високим стресом; здатність діяти в умовах швидких змін;

наявність спеціальних знань і вмінь; ціннісне ставлення до професіоналізму; наявність уявного образу «Я» та бачення управлінської кар'єри; самоаналіз, самооцінка, самоконтроль.

Також варто розрізняти спеціальну та загальну психологічну готовність до управління. Спеціальна психологічна готовність стосується окремих аспектів управління, таких як гуманізація управлінського процесу, управлінське спілкування, вирішення конфліктів та забезпечення психічного здоров'я. Загальна психологічна готовність – це комплекс якостей, необхідних керівнику для успішного виконання управлінських функцій загалом. [7].

Як зазначає Г. Балл, духовною основою особистості професіонала є визначення ціннісно-мотиваційної домінанти, яка формує професійну спрямованість. Навколо цієї домінанти концентруються інструментальні цінності, що необхідні для реалізації цієї спрямованості. Таким чином, основою готовності до управлінської кар'єри є ціннісні орієнтації, які визначають та регулюють поведінку особистості [7].

Важливим аспектом психологічної готовності до управління колективом є особистісний потенціал, що сприяє природному особистісному зростанню та проявляється в зрілості управлінця. Це означає, що людина самоактуалізується та розвивається, опираючись на внутрішній потенціал та власні ресурси [6].

Психологічна готовність керівника – це психологічно мотивований і соціально детермінований процес, що відповідає потребам людини і проявляється через позитивне емоційно-вольове ставлення до управлінської діяльності. Вона є концентрованим показником професіоналізму, відображає можливості особистості досягати майстерності, а також конкретні дії, які забезпечують оптимальне функціонування та розвиток організації. Разом з тим, соціальна детермінація не виключає, а навпаки, передбачає самостійність, творчість та свідому активність керівника у професійній діяльності. Кінцевий результат залежить не лише від зовнішніх чинників, але й від загального етнопсихологічного, соціокультурного й особистісного контексту, у якому керівник їх сприймає та використовує.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М. Психологія управління : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2003. 344с.
2. Сімко Р. Т. Поняття готовності до професійної діяльності на сучасному етапі розвитку психологічної науки. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Випуск 13. С. 415–426. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-13.%25p>
3. Гайдученко Ю. О., Гуцан Т. Г. Професійна компетентність як базис педагогічної майстерності вчителя. *Модернізація структури та змісту економічної освіти на засадах компетентнісного підходу* : Матеріали науково-методичного семінару викладачів економічного факультету ХНУ імені Г. С. Сковороди, 2016. С. 56–64.
4. Осіпова Ю. Психологічна готовність до управлінської діяльності в системі органів внутрішніх справ: діагностика, прогнозування, розвиток. *Вісник Академії управління МВС*. 2010. № 3 (15).
5. Тлумачний російсько-український словник психологічних термінів : словник / В. Й. Бродовська, В. О. Грушевський, І. П. Патрик ; М-во освіти і науки України, Південнослов'ян. ін-т Київ. словіст. ун-ту. Київ : ВД «Професіонал», 2007. 512 с.
6. Дуткевич Т. В., Толков О. С. Техніка управлінської діяльності у закладі освіти : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський, 2019. 200 с.
7. Технології роботи організаційних психологів : навчальний посібник / за наук. ред. Л. М. Карамушки. Київ : Фірма «Інкос», 2005. 366 с.

М. Г. Салаяєв,
здобувач 2 року аспірантури ОП «Психологія»
(Херсонський державний університет)

КОРЕКЦІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ ЗАСОБАМИ ГІПНОТЕРАПІЇ

В умовах повномасштабної війни в Україні, великої кількості посттравматичних розладів, є велика потреба в максимально швидких та ефективних методах допомоги.

На даний час в світі і в Україні розроблено і використовується цілий ряд ефективних методів психокорекції ПТСР.

Згідно Наказу Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 року № 2118 З «Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю» для психокорекції ПТСР рекомендовані арт-терапія, десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей (EMDR), емоційно фокусована терапія, когнітивно-поведінкова терапія (у тому числі, травмо-фокусована КПТ), логотерапія та екзистенційний аналіз / екзистенційна терапія, майндфулнес-базований підхід, позитивна психотерапія (ППТ за Пезешкіаном), протокол реконсолідації травматичної пам'яті, психодраматична терапія. Цей перелік методів і наведені у ньому рекомендації не є виключними. Застосовуватися можуть й інші, відсутні у переліку, які мають достатні рівні доказовості [1,2].

У США методами першої лінії допомоги при ПТСР є тривала експозиція (РЕ), терапія когнітивної обробки (СРТ) і когнітивно-поведінкова терапія, орієнтована на травму (СВТ), які показали високу ефективність, що підтверджено великою кількістю досліджень. Десенсебілізація і переробка за допомогою рухів очей (EMDR) також широко застосовуються, особливо серед ветеранів [5; 6].

З точки зору багатьох фахівців, методи і підходи допомоги при посттравматичному розладі необхідно вдосконалювати, а також створювати нові.

Методи гіпнотерапії все ще не отримали масштабного поширення в Україні з метою корекції ПТСР. Ймовірно, немає бажаного поширення через недостатність доказової бази

ефективності методу, а також можливо через все ще скептичне відношення до гіпнозу та не досить велику кількість кваліфікованих фахівців. Хоча, згаданий метод є рекомендованим при різних проблемах невротичного спектру. Достеменно відомо, що з початку XIX сторіччя і дотепер, гіпноз багато використовувався для корекції наслідків бойового стресу у багатьох військових конфліктах.

У наш час гіпнотерапія досить широко використовується в таких країнах як США, Великобританія, Канада, Німеччина та ін., де розвинені системи навчання та сертифікації спеціалістів даної групи методів. Багато фахівців вважають їх менш ефективними у порівнянні з методами першої лінії, та використовують як допоміжні в лікуванні ПТСР. Але необхідно зауважити, що ефективність гіпнозу досі досліджується і всі його можливості досі не розкриті.

Нами запропоновано використання гіпнотерапії з метою впливу на такі симптоми ПТСР, як інтрузії – тобто нав'язливості, що виникли внаслідок дії травматичного чинника, і які глибинним чином пов'язані з самою суттю даного розладу. Основні феномени, які входять до цього поняття, включають:

1. Флешбеки – яскраві і часто травматичні спогади, які відчуються настільки реалістично, що людина може знову пережити травматичну подію.

2. Нав'язливі спогади – повторювані, непрохані спогади про травматичну подію, які можуть виникати в будь який час і є дуже тривожними.

3. Кошмари – тривожні сни, що пов'язані з травматичними подіями, які можуть повторюватися і викликати сильний страх і занепокоєння.

4. Нав'язливі думки – постійні думки або образи, які є небажаними і заважають повсякденному життю людини. Ці думки можуть бути пов'язані з почуттям провини, страху або гніву.

5. Емоційні реакції – несподівані і інтенсивні емоційні реакції на нагадування про травматичну подію, такі як плач, гнів або паніка.

6. Фізіологічні реакції – фізичні реакції, такі як прискорене серцебиття, пітливість, або тремтіння, що виникають у відповідь на нагадування про травму.

Вищеозначені феномени є базовими рисами ПТСР у всіх без виключення класифікаціях психічних розладів. Є очікування, що методи, які спроможні знижувати інтенсивність інтрузій, можуть послаблювати ПТСР в цілому.

У даній роботі йдеться про запропонований авторський гіпнотерапевтичний підхід, який надає можливість значно скоротити тривалість втручання під час роботи з інтрузіями, а також мінімізувати можливість ретравматизації. Використовується комбінація методів класичного та еріксонівського підходів, також дисоціативні техніки гіпнозу.

Також, є ймовірність за допомогою запропонованого методу досягти оптимізації результатів і швидкості ефектів вже існуючих методик, завдяки їх комбінації.

Крім того, гіпноз може допомогти клієнтам розслабитися та зменшити тривожність, що часто супроводжує ПТСР. Також в зміненому стані свідомості людина може легше приймати нові когнітивні установки, які допомагають змінити негативні переконання, пов'язані з травмою. За допомогою гіпнотерапії проводиться корекція інсомнії, підвищеного збудження, дисоціативних явищ, інших проявів ПТСР.

Є очевидною перспектива, що, завдяки впровадженню даних технологій в загальну практику в Україні, можливе покращення і прискорення результатів психотерапевтичного втручання при роботі з ПТСР.

Список використаних джерел

1. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги «Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад». Наказ Міністерства охорони здоров'я України 23.02.2016 № 121.

2. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th Edn. Arlington, VA: *American Psychiatric Publishing*.

3. American Psychological Association. (2017). *Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Adults*. Washington, DC: American Psychological Association.

4. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 року № 2118 З «Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю».

5. Watkins L. E., Sprang K. R., Rothbaum B. O. Treating PTSD: A Review of Evidence-Based Psychotherapy Interventions. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. Vol. 12. 2018. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00258>

6. Post-traumatic stress disorder: update on diagnosis and treatment. *BJPsych Advances*. Vol. 27(SI 3): Stress and Resilience. 2021. P. 184–186. <https://doi.org/10.1192/bja.2021.13>

Ю. В. Сарбей,
старший викладач кафедри соціології та психології
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ)*

ОЗНАКИ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Військові дії на території нашої держави призводять до наслідків, які впливають на кожного з громадян, особливо тих, хто безпосередньо бере участь в бойових діях. Проблема соціально-психологічної адаптації захисників до екстремальних умов професійної діяльності є вельми актуальною. Необхідність збереження їх психічного здоров'я й працездатності обумовлена зокрема високою частотою дезадаптивних психічних порушень, що призводять до «короткочасного виключення із строю», «психічної демобілізації». Так, протягом першого місяця ведення бойових дій більш ніж у 70% бійців розвиваються дезадаптивні порушення різного ступеня інтенсивності, а стресові реакції зазвичай виникають у 10–25% випадків. Значно рідше спостерігаються гострі реактивні психози. За умов недостатнього або поганого навчання бійців, невмілого керівництва, дефіциту об'єктивної інформації, стресові реакції можуть миттєво охопити 100% особового складу і перетворитися у колективну паніку. Внаслідок впливу дезадаптуючих факторів бойових ситуацій порушення військово-професійної працездатності різної ступені виразності можуть бути відмічені майже у всьому особового складу в підрозділі [3].

Основними показниками соціально-психологічної дезадаптації є: порушення соціально-психологічних контактів; неадекватність сприйняття і переробки інформації; порушення сну; неадекватне емоційне реагування (негативний емоційний фон). Неадаптивний поведінковий тип характеризується тим, що у разі неможливості змінити зовнішні обставини така особа прагне уникнути вирішення проблеми, тобто шукає середовище, більш відповідне її соціальнопсихологічним можливостям [1, 2].

Перебування у вогнищі активних бойових дій визначається безперервним впливом численних екстремальних стресових факторів, які являють собою реальну загрозу здоров'ю

і життю. При цьому виникає низка психологічних феноменів, які свідчать про зрив компенсаторних механізмів психіки, передують реакціям дезадаптації та властиві групі «короткочасно виключених зі строю» [3, 4].

Слід зазначити, що ці феномени виникають в умовах бойової хронічної стресової ситуації, знаходяться у межах передпатологічного рівня та не відносяться до гострих психічних реакцій бойового стресу. Найбільш розповсюдженим є «синдром нервової демобілізації», який характеризується явними ознаками перевтоми і різким зниженням вольової мобілізації. «Стрессова пошукова активність» характерна для молодих солдатів при не зовсім свідомому страху смерті і спрямована на «знайомство» з небезпекою. «Торпідна первинна стрессова реакція» за зовнішніми проявами протилежна пошуковій активності, нагадує стан «псевдодепресії». При «реакції дисоціації суб'єкта і об'єкта» («реакція аномального переживання») учасник бойових дій, вперше прибувши до зони озброєного конфлікту, відчуває, що «начебто не має ніякого відношення до теперішньої ситуації», начебто є стороннім спостерігачем. Розуміння власної безпосередньої участі у бойових діях нерідко призводить до гострої психогенної реакції. Невизначеність до «кінця», відчуття, що термін перебування в зоні бойових дій, або у інших несприятливих умовах необмежений чи буде досить тривалим на тлі обтяжливих переживань формують феномен «безтермінового тимчасового стану». «Ілюзія хибної невразливості» проявляється непотрібною бравудою, легковажністю, безрозсудними вчинками внаслідок безпідставної твердої впевненості бійця, що з ним нічого відбутися не може. Явище «псевдо примітивізації» виникає в умовах постійно очікуваної загрози загибелі. Близькість смерті інших нерідко призводить до появи байдужості, пасивного підкорення, апатії. При цьому значно знижується рівень життя, все обмежується задоволенням неодмінних, нагальних потреб. «Манія величі в мініатюрі» (схожа з «феноменом людини зі зброєю») проявляється у випадках, коли наявність у руках зброї дає відчуття вседозволеності, викликає бажання його використати, щоб відчути власну силу. «Переживання втрати майбутнього» викликає відчуття внутрішньої спустошеності і безглуздості існування, нерідко призводить до висновків,

що життя втратило зміст і сенс. На цій основі виникають нав'язливість і фобії, зниження комунікативних якостей, а також необґрунтоване відчуття провини за загибель людей, за те, що залишився живий. Останнє призводить до неочікуваних для оточуючих суїцидальних дій. «Тимчасова адиктивна поведінка» являє собою донозологічний рівень істинних адиктивних розладів, та спрямована на зняття тривоги, напруження, страху й сприяє зниженню відповідальності і критичної оцінки того, що відбувається [3, 4].

Стани дезадаптації учасників бойових дій виявляються відчуттям внутрішньої напруженості з неможливістю розслабитися, тривожними та депресивними проявами, зниженням продуктивності інтелектуальної діяльності тощо. Є. Гриневич, в результаті порівняльного аналізу учасників локальних бойових дій за успішністю виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах визначила спектр психологічних реакцій, які сприяють мобілізації резервів, покращують їх діяльність через високу психологічну стійкість та запобігають виникненню дезадаптаційних психічних порушень, і навпаки (табл.).

Такі автори як Н. Онопченко та В. Омельченко основні стрес-факторів, що суттєво впливають на працівників поліції, поділяють на: психологічні, емоційні, когнітивні і фактори середовища, в якому перебуває правоохоронець. Фактори бойового і службового стресу частіше формуються діями ворога (злочинця) або об'єкта проведення бойової чи спеціальної поліцейської операції, які спрямовані на знешкодження (вбивство) представника держави та закону, нанесення значних тілесних ушкоджень правоохоронцям або деморалізацію їх бойового духу [5].

Треба зауважити, що в основі поведінки та психологічних реакцій людини в умовах перенапруження та ведення бойових дій лежать фізіологічно необхідні пристосувальні реакції організму. У режимі екстремального реагування такі реакції є нормальними та природними. Особи, що виконують обов'язки в надзвичайних умовах розрізняються лише за часом переходу організму від страху до цілеспрямованих дій та за типом реагування. Тому психопрофілактична робота щодо формування психологічної готовності до бойових дій повинна бути спрямованою на трансформацію дезадаптуючих психологічних реакцій в адаптивні.

Типові психологічні реакції комбатантів

Адаптивні	Деадаптивні
мобілізація психологічних можливостей	прояв занепокоєння, непевності, тривоги
активізація ділових мотивів, обов'язку, відповідальності	загострення почуття самозбереження
прояв інтересу, ентузіазму	гостра боротьба мотивів обов'язку й особистої безпеки
активізація й оптимізація пізнавальної діяльності	нерозуміння того, що відбувається, дезорганізація пізнавальної діяльності
актуалізація творчих можливостей	руйнація відпрацьованих навичок, поява помилок у роботі
підвищення готовності до рішучих і сміливих дій	недостатня мобілізованість (гіпомобілізованість), прояв розсіяності в діях
підвищення витривалості, невибагливості	втрата самоконтролю, прояв істеричних реакцій, панічні дії
зниження порога відчуттів, прискорення реакцій	поява почуття слабості, втоми, крайньої змореності
зниження стомлюваності, зникнення почуття втоми, безтурботності	виникнення гострих психотичних станів
виникнення азарту, емоційного збудження або ненависті	прояв розгубленості (фрустрація, заціпеніння, стопор)

Список використаних джерел

1. Ващенко І. В. Конфлікти у діяльності працівників органів внутрішніх справ і шляхи їх подолання (соціально-психологічний аспект) : автореф. дис... докт. психол. наук : спец. 19.00.05. К., 2003. 28 с.
2. Візнюк І. М. Психосоматичні кореляти психологічної стійкості особистості : автореф. дис... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 К., 2012. 20 с.
3. Гриневич, Є. Г. (2014). Деадаптивні психічні порушення у учасників локальних бойових дій. *Таврический журнал психиатрии*, 18(3 (68)), 5–9.
4. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для ВНЗ (затв. МОН України) Київ : Ника-центр-2006. 580 с
5. Онопченко, Н. В., Омельченко, В. М. Природа виникнення у працівників національної поліції службово-бойового стресу та профілактика його гострих деадаптивних проявів. *The XIV International Science Conference «Theoretical foundations in practice and science»*, December 21–24, 2021, Bilbao, Spain. 612 p. ISBN-978-1-68564-523-6 (p. 205).

О. Ю. Сашуріна,
викладач кафедри соціології та психології ННІ № 5,
доктор філософії за спеціальністю 053 Психологія
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ)*

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗГЛЯДУ ПРОБЛЕМ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

Психологія досить давно (вважаємо, що з відомої промови М. Селігмана при вступі на посаду директора Американської психологічної асоціації) постулювала важливість не просто звільнити людину від психологічних проблем чи психопатологічних симптомів, а й забезпечити розуміння закономірностей оптимального, благополучного життя. Така позитивна парадигма підкреслює особистісні характеристики, що відіграють буферну роль, серед них – психологічні ресурси.

О. С. Штепа влучно зазначає, що термін «ресурси» використовується для пошуку певного підґрунтя, точок опори у людині, яким сама вона довіряє, і може використовувати для конструктивного подолання криз [2]. В психологічній літературі останніми роками активно наголошується на тому, що для успішного функціонування (подолання труднощів і безперешкодного саморозвитку) важливо уміти активувати ресурси, мати до них доступ. Поняття психологічних ресурсів повільно трансформується в концептуалізацію ресурсного стану та особистісної ресурсності взагалі, однак «вільно» використовувати ці дефініції можуть собі дозволити поки що лише психологія-практики, тому що з наукової точки зору операціоналізація зазначених понять є складною і неоднозначною, в тому числі й з огляду на дефіцит верифікованих психодіагностичних методик.

Ресурсно-орієнтований підхід почав розроблятися в психології значною мірою в результаті Другої світової війни, внаслідок того, що дослідники намагалися зрозуміти, чому деякі чоловіки відчували психопатологію, спричинену боєм, тоді як інші були стійкими [1].

В подальшому, дослідження психологічних ресурсів також актуалізувалось війнами катастрофічними подіями. Працюючи в Ізраїлі після війни, а потім з наслідками катастрофи, Г. Каплан був вражений здатністю осіб, які могли б зберегти психічне здоров'я. Він вказав на два ключових ресурси, а саме переживання сенсу професійної діяльності та соціальна підтримка [4]. На підставі його досліджень І. Сарасон висловив думку про те, що коли люди втрачають психологічне відчуття доступу до ресурсів і спільноти підтримки, вони стають вразливими для впливу стресу [3].

У межах психології здоров'я відбувся подальший поштовх до ресурсних теорій здоров'я та благополуччя. Дослідження Л. Беркмана і С. Сайма підкреслило критичний характер психосоціальних ресурсів, зокрема їх спрямованості на підтримку здоров'я. У порівнянні між тими, хто вижив і тими, хто загинув внаслідок воєнних дій, було зазначено, що перші були одружені, мали близьких друзів та родичів, були членами церкви та брали участь у неформальних та формальних групах [3].

Приблизно в той же час, К. Наколлс та ін. виявили, що поєднання високого стресу і нестачі психосоціальних ресурсів було пов'язано як з психологічними ризиками, так і з ризиками для матері та фізичного здоров'я дитини. Революційним для медицини того часу була верифікація концепції про те, що одні і ті самі чинники (ресурси) зумовлюють фізичне і психологічне здоров'я в трансгенераційному (міжпоколінному) контексті [8].

Особистість як система володіє певною кількістю різноманітних ресурсів, які психологія розуміє дуже широко. В поняття ресурсу включають як структурні елементи особистості (риса характеру і темпераменту, здібності, мотивація тощо), так і міжособистісні зв'язки і стосунки людини. Наявні фізично ресурси (речі, час, гроші тощо) осмислюються особистістю, стаючи психологічними (наприклад, впевненість у тому, що їх вистачить, чи розуміння того, де їх взяти, чи переконаність в їх надійності тощо). Психологи-практики оперують поняттям «ресурсний стан», в якому підкреслюється важливість не тільки володіти ресурсом як таким, а й усвідомлювати його наявність і доступ до нього [6].

Зрозуміло, що використання поняття «психологічні ресурси» важливо в трьох аспектах: 1) якщо у людини їх нестача і вона потребує певного відновлення (наприклад, після перенесеної психотравми); 2) якщо людина активно розвивається (росте), і цей процес вимагає певних внесків ресурсів; 3) якщо активність людини є неалгоритмічною і запит на додаткові ресурси може виникнути несподівано і невідкладно. До останнього можна з повним правом віднести складні і екстремальні професії, зокрема правоохоронні.

Термін «психологічні ресурси» передбачає об'єктивацію, конкретизування того процесу особистісного розвитку або психічного феномену, які обов'язково характеризуються високою психологічною ціною, вимагають від особистості спроможності зробити певний внесок, чимось пожертвувати задля своєї реалізації. Найчастіше розглядають ресурси особистісної стресостійкості (життєстійкості), саморегуляції та саморозвитку (самореалізації).

В сукупності психологічні ресурси складають певний запас, резерв, який дозволяє особистості активно виконувати усі функції, бути суб'єктом власного життя, тобто є релевантними психологічному потенціалу [7]. Важливою відмінністю ресурсів від резервів, на нашу думку, є їх здатність до відновлення.

Список використаних джерел

1. Сашуріна О. Ю., Ларіонов С. О. Психологічні ресурси особистості: концептуалізація поняття / Psychological resources of the individual under the conditions of modern challenges. Monograph. Opole : The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. С. 7–12.

2. Штепа О. С. Показники актуалізованості психологічних ресурсів. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. 2019. №44. С. 346–367.

3. Berkman, L. F., & Syme, S. L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: A nine year follow-up of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*, 109, 186–204.

4. Caplan, G. (1964). Principles of preventative psychiatry. New York : Basic Books.

5. Caplan, G. (1974). Support systems and community mental health. New York : Behavioral Publication.

6. Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Rev. Gen. Psychol.* 6, 307–324. doi:10.1037/1089-2680.6.4.307
7. Kelly, J. G. (1966). Ecological constraints on mental health services. *American Psychologist*, 21, 535–539.
8. Nuckolls, K. G., Cassel, J., & Kaplan, B. H. (1972). Psychosocial assets, life crisis, and the prognosis of pregnancy. *American Journal of Epidemiology*, 95, 431–441.

І. В. Сергет,
здобувачка третього освітньо-наукового рівня
спеціальності 053 «Психологія»
(Херсонський державний університет)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ОСІБ З ОНКОЛОГІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ

Онкологічне захворювання має потужний вплив на психіку хворої людини, викликаючи низку особистісних і поведінкових трансформацій, що у свою чергу, може впливати на процес та ефективність лікування, можливості реабілітації.

Постановка онкологічного діагнозу є екстремально важкою подією для людини, яка супроводжується страхом, хвилюванням, деморалізацією та зумовлює стресовий стан [1]. Дослідження психологічних станів у онкохворих свідчать про поширеність у них дистресу [5], почуттів невизначеності та тривоги [4], депресії [2], симптомів посттравматичного стресового розладу [6].

Ситуація онкологічного захворювання потребує адаптації до нової реальності і супроводжується реакціями подолання [3]. Хвороба руйнує життєві перспективи та змінює загальне сприйняття життя, що зумовлює актуальність досліджень, які уточнюють сприйняття хвороби та відповідний вплив на процес лікування.

Мета публікації – феноменологічне аналізування копінг-стратегій у осіб з діагностованим онкологічним захворюванням.

У дослідженні взяли участь 100 пацієнтів, які проходили стаціонарне та амбулаторне лікування у Херсонському обласному онкологічному диспансері. Вони мали захворювання різного типу та рівня локалізації. Засобом лікування усіх досліджуваних була променева терапія або хіміотерапія. Вік респондентів від 25 до 65 років, серед них 30 чоловіків та 70 жінок.

Для вивчення долаючої поведінки пацієнтів було використано скринінгову методiku діагностики копінг-механізмів Е. Хейма, що дозволяє оцінити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu, розподілені відповідно трьом сферам реагування: когнітивній, емоційній, поведінковій. Опитувальник

складається з трьох блоків. Респондентам пропонується у кожному блоці відібрати одне твердження, що відображає особливості їх поведінки у важких, стресових ситуаціях, завдяки якому вони вирішують свої труднощі.

З даних табл. 1 можна зробити висновок, що пацієнтів онкологічного відділення помітно переважає установка

Таблиця 1

Частота виборів когнітивних копінг-стратегії пацієнтами

Копінг	Зміст твердження	Частка у вибірці		
		Вибірка N=100	Жінки N=70	Чоловіки N=30
1. Ігнорування	Кажу собі: зараз є щось важливіше, ніж труднощі	8,0	10,0	3,3
2. Смиренність	Кажу собі: це доля, треба з цим змиритися	8,0	2,9	20,0
3. Дисимуляція	Це несуттєві труднощі, не все так погано, все переважно добре	10,0	10,0	10,0
4. Збереження самовладання	Я не втрачаю контролю над собою у важкі хвилини і намагаюся нікому не показувати свого стану	15,0	17,1	10,0
5. Проблемний аналіз	Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що сталося	9,0	10,0	6,7
6. Відносність	Я говорю собі: порівняно з проблемами інших людей мої – це дрібниця	10,0	12,9	3,3
7. Релігійність	Якщо щось трапилось, на то Божа воля	9,0	5,7	16,7
8. Розгубленість	Я не знаю, що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися ...	7,0	2,9	16,7
9. Надання сенсу	Я надаю своїм труднощам особливий сенс, долаючи їх, я вдосконалю себе	6,0	8,6	-
10. Установка власної цінності	На даний час я не можу впоратися з цими труднощами, але з часом зможу впоратися і з ними, і з більш складними	18,0	20,0	13,3

на збереження власної самооцінки та самоцінності, яку обрали 18% респондентів, переважно жінки. Серед пацієнтів також поширена установка на самоконтроль (15 % виборів). Обидва варіанти копінгу вважаються адаптивними, вони спрямовані на посилення власних ресурсів подолання важкої ситуації.

При цьому серед чоловічої частини вибірки переважають пасивні реакції: смиренності, розгубленості та покладання на вищі сили (від 16,7 до 20%).

Емоційна регуляція є важливою частиною підтримки психологічного здоров'я онкологічних пацієнтів. Результати вибору копінг-стратегій відображені у табл. 2. Серед емоційних копінг механізмів виражена перевага віддається стратегії оптимізму – її обрали 54% опитаних. Це конструктивна стратегія, яка позитивно впливає на процес та результат лікування. Проте надмірний оптимізм може стати захисним механізмом, який призводить до ігнорування реальних загроз і перешкоджає адекватному сприйняттю хвороби та необхідності лікування.

Таблиця 2

Частота виборів емоційно-орієнтованих копінг-стратегій пацієнтами

Копінг	Зміст твердження	Частка у вибірці		
		Ви- бірка N=100	Жінки N=70	Чоло- віки N=30
1. Протест	Я глибоко обурююсь несправедливістю долі до мене і протестую	6,00	4,3	10,0
2. Емоційна розрядка	Я впадаю у відчай, плачу	6,00	4,3	10,0
3. Придушення емоцій	Я пригнічую емоції у собі	24,00	20,0	33,3
4. Оптимізм	Я завжди впевнений, що є вихід із скрутної ситуації	54,00	62,9	33,3
5. Пасивна кооперація	Я довіряю вирішення своїх труднощів іншим людям...	7,00	5,7	10,0
6. Покірність	Я впадаю у стан безнадійності	2,00	4,3	-
7. Само-звинувачення	Я вважаю себе винним і отримую те, що заслужив	1,00	-	3,3
8. Агресивність	Я впадаю у гнів, стаю агресивним	0,00	-	-

Разом із тим, 20 % жінок та 33,3 % чоловіків обрали стратегію придушення емоцій (це цілком відповідає попереднім результатам стосовно поширеності стратегії самоконтролю). Пригнічення негативних переживань (накопичення внутрішньої напруги, неможливість виразити свої страхи, розпач або гнів) може мати негативні наслідки для здоров'я пацієнтів та ускладнювати процес адаптації до хвороби, вплинути на сприйняття лікування та знижувати мотивацію до боротьби з хворобою. Неконтрольоване «застрягання» в негативних емоціях заважає адаптації, і також може посилити стрес.

Серед поведінкових стратегій подолання (табл. 3) пацієнти найчастіше обирають відволікання та активне уникнення, особливо це помітно у чоловічій частині вибірки (43,3 та 40% відповідно).

Такі стратегії можуть призвести до тимчасового полегшення, але в довгостроковій перспективі сприяють накопиченню емоційної напруги та погіршенню психологічного стану пацієнта.

Висновки. Серед способів реагування на стрес онкохворі пацієнти часто обирають пасивні, умовно-адаптивні стратегії, спрямовані на тимчасове відволікання, уникнення та зменшення негативних переживань. Вибір способу подолання залежить від статі пацієнта. Потрібні психологічні втручання, спрямовані на полегшення адаптації до життя із хворобою, стимуляцію конструктивного проблемно-орієнтованого копіngu, активного та відповідального ставлення до лікування.

Список використаних джерел

1. Bultz B. D., Johansen C. Screening for distress, the 6th vital sign: where are we, and where are we going? *Psycho-oncology*, 2011. Vol. 20(6). P. 569–571.
2. Ciaramella A., Poli P. Assessment of depression among cancer patients: the role of pain, cancer type and treatment. *Psycho-oncology*. 2001. Vol. 10. P. 156–165.
3. Hoffman M. A., Lent R. W., Raque-Bogdan T. L. A Social Cognitive Perspective on Coping with Cancer: Theory, Research, and Intervention. *The Counseling Psychologist*. 2013. Vol. 41(2). P. 240–267.
4. Holland J.C., Lewis S. *The Human Side of Cancer: Living with Hope, Coping with Uncertainty*. New York: Harper Collins, 2000. 340 p.
5. Jacobsen P. B., Donovan K. A., Trask P. C., et al. Screening for psychologic distress in ambulatory cancer patients. *Cancer*. 2005. Vol. 103(7). P. 1494–1502.

Частота виборів поведінкових копінг-стратегії пацієнтами

Копінг	Зміст твердження	Частка у вибірці		
		Ви- бірка N=100	Жінки N=70	Чоло- віки N=30
1. Відволікання	Я поринаю в улюблену справу, намагаюсь забути про труднощі	35,00	31,4	43,3
2. Альтруїзм	Я намагаюся допомогти людям, і в турботах про них забуваю про власні прикрощі	12,00	12,9	10,0
3. Активне уникнення	Намагаюся не думати, всіляко уникаю зосереджуватися на своїх труднощах	30,00	25,7	40,0
4. Компенсація	Намагаюся відволіктися і розслабитися (за допомогою алкоголю, їжі тощо)	1,00	-	3,3
5. Конструктивна активність	Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії	3,00	4,3	3,3
6. Відступ	Я ізолююся, намагаюся залишитися наодинці із собою	4,00	5,7	-
7. Співробітництво	Я використовую співпрацю для подолання труднощів	7,00	10,0	-
8. Звернення	Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою	8,00	10,0	43,3

6. Posluszny D. M., Baum A., Edwards R. P., Dew M. A. Posttraumatic growth in women one year after diagnosis for gynecologic cancer or benign conditions. *Journal of psychosocial oncology*. 2011. Vol. 29(5). P. 561–572.

Р. І. Сибірна,
професор кафедри теоретичної психології,
доктор біологічних наук, професор
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ);*
професор кафедри міжнародного
та кримінального права
*(Національний університет
«Львівська політехніка»)*

Д. Ю. Крижанівська,
здобувачка вищої освіти
спеціальності «Психологія»
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ПСИХОЛОГІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

За останні роки, життя дуже змінилося. Уведений військовий стан в Україні з 24 лютого 2022 року унеможлиблює очне навчання здобувачів освіти, тому дистанційне навчання стало єдиною доступною формою в системі освіти. Перехід на дистанційне навчання – процес, який не усім учням дається легко. Діти залежно від темпераменту та психотипу по-різному реагують на такі зміни [6].

Дистанційне навчання – це форма навчання з використанням комп'ютерних і телекомунікаційних технологій, які забезпечують інтерактивну взаємодію викладачів та студентів на різних етапах навчання і самостійну роботу з матеріалами інформаційної мережі [7]. Головна мета дистанційного навчання під час війни – не засвоєння нових знань, а психологічна підтримка, спілкування, переключення уваги дітей та студентів. Думки людей розділилися: одні вважають, що ніякого навчання під час війни бути не може, інші – що діти та молодь повинні навчатися незважаючи ні на що. Психологи ж підтримують відновлення навчального процесу, але мають деякі зауваження та рекомендації до його організації. Жодних негативних оцінок, обліку відвідування, об'ємних домашніх завдань – навчання повинно стати допомогою, підтримкою, а не черговим стресом та хвилюваннями. Не забувайте про загальні

правила дистанційного навчання та гігієну користування гаджетами. Педагоги мають підбадьорювати слухачів, а не залякувати негативом під час навчальних занять. А відволікатися варто лише на підтримку та турботу, а не на актуальні новини [1]. Також психологи запевняють, що головне для дитини – психологічний спокій і просто забезпечення того, щоб інформація потрапила до учня. Під час війни стабільність та надійність зв'язків між усіма учасниками освітнього процесу – запорука ефективної підтримки та допомоги, яку може потребувати кожен з них [2].

Важливими психологічними аспектами дистанційного навчання є стимулювання мотивації і розвиток рефлексії учасників освітнього процесу. Під час проведення онлайн-занять вчителі мають проводити консультації з дітьми, інтегровані уроки, навчальні заняття-бесіди, творчі заняття [3]. Як зазначає Державна служба якості освіти України, значну частину педагогічного процесу варто присвятити організації спілкування учнів у месенджерах; виконанню дітьми вправ та завдань, що передбачають врегулювання емоційного стану, психологічне розвантаження. Саме тому налагоджена та ефективна співпраця батьків та вчителів може стати додатковою опорою для дітей в умовах невизначеності [5].

Особливу увагу приділяє педагогічна психологія, яка досліджує завдання групового та індивідуального дистанційного навчання і розробляє навчальні програми та ігрові платформи. Ці дослідження спрямовані на розробку оптимальних стратегій підтримки студентів у віртуальному середовищі та забезпечення їхнього успішного навчання та соціального розвитку [8]. Найголовніші критерії під час вибору форми навчання – психологічний стан дитини та її безпека. Для того, аби полегшити процес онлайн-навчання, батькам слід запровадити чіткі правила. Забезпечення фізичної активності. Нині діти і так безкінечно сидять у гаджетах, а тут ще й навчання відбувається перед монітором. Зазначається, що ризик використання інформаційних технологій у навчанні полягає у неспівпадінні внутрішніх ритмів функціонування комп'ютера з основними біоритмами людини [2].

Досвід навчання під час пандемії COVID-19 дозволив швидше адаптуватися до дистанційного формату під час

воєнного стану. Проте дистанційне навчання все ще несе ризики погіршення якості освіти та успішності, а також поглиблення наявних освітніх нерівностей. Крім цього, дистанційне навчання призводить до збільшення навантаження та погіршення психоемоційного стану учнів освітнього процесу. Батьки та вчителі погоджуються, що повномасштабна війна спричинила освітні прогалини. Повномасштабна війна негативно вплинула на психоемоційний стан учнівства та вчительства. Більшість батьків (61%) вважають, що їхні діти мають симптоми стресу, такі як погіршення сну, тривожність, труднощі з концентрацією, проблеми в комунікації з однолітками та вчителями. Діти мають високий рівень тривожності [4].

Поради щодо організації дистанційного навчання в умовах війни: педагогу у календарно-тематичному плані варто обрати теми, які можна перенести на самостійне опрацювання учнями (доцільно сюди включати теми, з яких наявні якісні ресурси); тривале дистанційне навчання має відбуватись із застосуванням спеціальної онлайн-платформи. Щоб дітям та педагогам було комфортно і зрозуміло; в умовах війни організувати змішане навчання може бути складно, втім є інші моделі його організації, які стосуються переважно методів навчання. Усі моделі розподілу навчального часу заняття на синхронний та асинхронний режими є моделями змішаного навчання; самостійне опанування учнями матеріалу під час дистанційного навчання в умовах війни має свої особливості [5].

Отже, організація якісного масового дистанційного навчання в умовах воєнного стану – складний і надважкий процес. Але кропітка систематична робота щодо впровадження й удосконалення сучасних технологій дистанційного навчання в освітній процес допоможе згодом досягти позитивних результатів [6].

Список використаних джерел

1. Стаття «Правила організації навчання під час війни: поради психолога» *Вісник ЗВО «ПДУ»*. 2022. № 1. URL: <https://www.pdatu.edu.ua/novyny/pravila-organizatsiji-navchannya-pid-chas-vijni-poradi-psikhologa.html> (дата звернення 22.09.2024 р.).

2. Боженко А. Екстернатне навчання в умовах війни. Рекомендації психолога дітям та батькам. *Вісник Онлайн-медіа «Інформаційне агентство «Главком»*. 2022. URL: <https://glavcom.ua/country/science/eksternatne-navchannyaja>

v-umovakh-vijni-rekomendatsiji-psikholoha-ditjam-ta-batkam-872102.html (дата звернення 22.09.2024 р.).

3. Кириленко В., Кириленко Н., Крижановський А., Ромащук О. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : збірник наукових праць. Вінниця : ТОВ «Друк плюс», 2022. Вип. 63. 220 с.

4. Когут І., Нікуліна О., Сирбу О., Жерьобкіна Т., Назаренко В. Як рік повномасштабного вторгнення вплинув на українські школи : дослідження. Війна та освіта. 2023. С. 38. URL: <https://cedos.org.ua/researches/vijna-ta-osvita-yak-rik-povnomasshtabnogo-vtorgnennya-vplynuv-na-ukrayinski-shkoly/> (дата звернення 22.09.2024 р.).

5. Якісне дистанційне навчання в умовах війни: поради директору школи». *Вісник : Державна служба якості освіти*. 2022. URL: <https://sqe.gov.ua/yakisne-distancijne-navchannya-v-umovakh/> (дата звернення 22.09.2024 р.).

6. Гнатюк О. В. Особливості дистанційного навчання учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. Київ. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732434/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82.pdf> (дата звернення 22.09.2024 р.).

7. Дистанційна освіта. *Вісник «Вища освіта»*. URL: <https://vnz.org.ua/dystantsijna-osvita/pro> (дата звернення 22.09.2024 р.).

8. Кучеренко Н. Дистанційне навчання як виклик сучасної університетської освіти: філософсько-правовий вимір. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія : *Юридичні науки*. Львів, 2018. № 906. С. 34–40.

Р. І. Сибірна,

професор кафедри теоретичної психології,
доктор біологічних наук, професор
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ);*
професор кафедри міжнародного
та кримінального права
*(Національний університет
«Львівська політехніка»)*

А. В. Сибірний,

доцент кафедри загальної гігієни з екологією,
кандидат біологічних наук, доцент
*(Львівський національний медичний
університет імені Данила Галицького)*

ПСИХОГІГІЄНІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Професія лікаря входить до переліку найбільш ризиконебезпечних. Особливо гостро це виявляється в умовах воєнного часу, коли медичні працівники перебувають на лініях фронту чи в тилу, рятуючи життя як воїнів, так і цивільного населення. Медичні працівники виконують складні й надзвичайно відповідальні функції, де, окрім знань і набутого досвіду, велику роль відіграють морально-етичні принципи. Відповідно, медична спеціальність вимагає міцного як фізичного, так і психічного здоров'я.

Так, праця медичних працівників завжди супроводжується високим нервово-емоційним напруженням, що пов'язане з почуттям співпереживання, відповідальності за здоров'я та життя хворого чи потерпілого. Загрозливими для медика стають контакти з інфекційними хворобами, небезпека зараження та травматизації під час проведення маніпуляцій, обстежень, операцій, перебування у середовищі, де мешкають носії інфекційних захворювань. За умов перебування поблизу лінії фронту лікарі чи інші медичні працівники часто опиняються на несприятливому за своїми хімічними та фізичними властивостями робочому місці. Так, може сформуватися дискомфортний мікроклімат, виникнути перепади атмосферного тиску,

забруднення повітря [1, 3]. Часто має місце вимушене положення тіла, напруження зору. Можуть з'являтися непередбачувані фізичні навантаження під час виконання маніпуляцій та операцій. При цьому, переважно, відсутні умови навіть для короткочасного відпочинку.

Таким чином, на медичних працівників постійно мають вплив цілий ряд шкідливих та небезпечних чинників фізичного, хімічного, біологічного та психофізіологічного походження, у тому числі психоемоційне напруження. Це фізичні перевантаження: статичні та динамічні; та нервово-психічні перевантаження:

- розумове перенапруження;
- перенапруження аналізаторів;
- монотонність праці;
- емоційні перевантаження.

Праця медичних працівників характеризується значним інтелектуальним напруженням, а в окремих випадках вимагає великої фізичної витривалості, уваги і високої працездатності в екстремальних умовах. Функціональне напруження їх організму під час роботи схематично можна охарактеризувати з двох сторін - енергетичної та інформаційної [2].

Для більшості медичних працівників нервово-емоційне напруження є одним із основних чинників, що несприятливо впливають на їх здоров'я. Причому дія цього чинника в умовах воєнного стану постійно зростає. Причинами нервово-емоційного напруження медичних працівників є постійна відповідальність за здоров'я і життя людей (пацієнтів, постраждалих, колег, власні здоров'я і життя); щоденний контакт із людьми різного віку (дітьми, особами літнього віку тощо), соціального положення (хворими та їх родичами, керівниками різних установ, населенням), різними психологічними типами характерів; необхідність терміново приймати рішення, велика кількість стресових ситуацій.

Працю медичних працівників можна умовно розділити на дві основні категорії: розумову та розумово-емоційну.

Зокрема, у медиків, що виконують розумово-емоційну роботу, нервово-емоційне напруження є особливо високим. Так, у хірургів у процесі виконання операції спостерігається більш виражене збільшення частоти серцевих скорочень.

У найвідповідальніші моменти операції, збільшується латентний період зорово моторної реакції, кількість помилок при всіх видах реакцій, до кінця робочого дня знижується швидкість сприйняття і переробки інформації, що свідчить про розвиток глибокої втоми. У зв'язку з необхідністю постійного обслуговування хворих багатьом лікарям, медичним сестрам та іншому персоналу доводиться працювати цілодобово. В таких ситуаціях відбувається руйнування або перебудова добових біоритмів. Зміна добового ритму функціональної активності може викликати стійкі порушення сну, зниження надійності механізмів гомеостатичного регулювання, стати пусковою ланкою в патогенезі багатьох соматичних і нервово-психічних захворювань. Крім цього, на медичних працівників істотно впливає тривалість роботи. При цьому часто спостерігається поєднання високого рівня нервово-емоційної напруженості з фізичним навантаженням [4, 5].

Як наслідок, рівень захворюваності, інвалідності та смертності працівників охорони здоров'я є надзвичайно високими. Для професійної групи медичних працівників характерна також наявність «прихованої» захворюваності. Медики частіше всього лакуються самостійно або у своїх колег, що зазвичай не фіксується у відповідній звітній і статистичній документації.

Робота медичних працівників пов'язана із впливом як шкідливих, так і небезпечних чинників виробничого середовища:

а) психофізіологічних (психоемоційне напруження, вимушена робоча поза, надмірне напруження аналізаторних систем тощо);

б) фізичних (дискомфортний макроклімат, недостатня освітленість робочих місць, підвищені рівні шуму, вібрації, ультразвуку, лазерного випромінювання, іонізуючого випромінювання тощо);

в) біологічних (збудники інфекційних хвороб та продукти їх життєдіяльності) ;

г) хімічних (лікарські препарати, наркотичні засоби тощо).

Отже, небезпечні і шкідливі виробничі чинники поділяються за природою впливу на фізичні, хімічні, біологічні та психофізіологічні. Так, найчастіше фізичними чинниками є:

– підвищена запиленість і загазованість повітря робочої зони;

- висока або понижена температура повітря робочої зони;
- підвищений рівень шуму на робочому місці;
- підвищений рівень вібрації;
- підвищений рівень ультразвуку;
- підвищена або знижена вологість повітря;
- підвищений рівень іонізуючого випромінювання в робочій зоні;
- підвищений рівень електромагнітних випромінювань;
- недостатня освітленість робочої зони;
- підвищений рівень ультрафіолетового випромінювання тощо.

Хімічні чинники включають:

- токсичні;
- подразнюючі;
- сенсibiliзуючі;
- канцерогенні;
- мутагенні;
- такі, що впливають на репродуктивну функцію.

Вони можуть проникнути в організм через органи дихання; травний канал; шкірні покриви та слизові оболонки.

Біологічні загрози несуть біологічні об'єкти: патогенні мікроорганізми і продукти їх життєдіяльності.

Психофізіологічні небезпечні та шкідливі чинники у діяльності медичного персоналу за характером дії поділяють на:

- а) фізичні перевантаження: статичні та динамічні;
- б) нервово-психічні перевантаження:
 - розумове перенапруження;
 - перенапруження аналізаторів;
 - монотонність праці;
 - емоційні перевантаження.

Таким чином, для зведення до мінімуму загрозливих для здоров'я та життя медичних працівників наслідків в умовах воєнного стану їм слід вчасно розпізнавати та попереджати у своїй діяльності значні психологічні перевантаження і втому. Кожен медик повинен вміло володіти своєю емоційною сферою, самосвідомістю та вольовими процесами, правильно та критично оцінювати свої поведінкові реакції та адекватно реагувати на поведінкові реакції інших осіб.

Список використаних джерел

1. Мороз В. М., Сергета І. В., Фещук Н. М., Олійник М. П. Охорона праці в медицині і фармації. *Нова книга*. Вінниця, 2005, 544 с.
2. Volkova, N. M., Horodovichenko, V. M. Роль формування навичок психогігієни і компетентісного підходу у підготовці медичного працівника. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*, (3), 2016. URL: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2015.3.5762> (дата звернення 21.09.2024).
3. Психологічні аспекти медичної праці : навч. посібник / Уклад. І. В. Федік. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 126 с.
4. Yuryeva L. N. Educational Programs for Burnout Prevention among Healthcare Professionals in Mental Health. *Psychiatry, Psychotherapy and Clinical Psychology*. 2019. Vol. 10, No. 2. P. 345–352.
5. Zarocostas J. How to fight an infodemic. *The Lancet*. 2020. Vol. 395, No. 10225. P. 676.

Р. І. Сибірна,
професор кафедри теоретичної психології,
доктор біологічних наук, професор
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ);*
професор кафедри міжнародного
та кримінального права
*(Національний університет
«Львівська політехніка»)*

В. Ю. Тонковська,
здобувачка вищої освіти
спеціальності «Психологія»
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ПИТАННЯ ГЕНДЕРНОЇ ПАРИТЕТНОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Проблема гендерної нерівності, яка проявляється в усіх сферах суспільного життя, набуває особливої актуальності в контексті професіоналізації особистості. Незважаючи на значні досягнення у сфері гендерної рівності, жінки й досі стикаються з систематичними бар'єрами на шляху до професійної реалізації. Цей феномен є результатом тривалого історичного процесу формування гендерних стереотипів та соціальних норм, які обмежують можливості жінок.

«Гендер» як проблема стверджувалась у наукових дослідженнях з кінця 90-х років, самих найскладніших років у соціальних перетворених в усіх сферах життя та діяльності. Гендерний аспект зайнятості населення заслуговує на увагу з усіх точок зору. Соціальні зміни, що відбулись у суспільстві протягом останнього століття, призвели до падіння рівня життя і статусу більшості жінок, а їх трудова дискримінація набула особливих масштабів [1].

Гендерні стереотипи – це стійкі, стереотипні уявлення суспільства щодо того, якими мають, або, навпаки, не мають бути представники того або іншого гендеру – жінки та чоловіки.

Зазвичай гендерні стереотипи стосуються або зовнішності чоловіків та жінок – тобто, зовнішніх проявів

фемінності чи маскулінності, або розподілення гендерних ролей у суспільстві [2].

Найбільш поширеним гендерним стереотипом серед усіх поколінь є уявлення, що військовому призову мають підлягати тільки чоловіки, з цим твердженням повністю чи скоріше погоджується половина представників молоді (53%) та 60% загального населення. Водночас, майже вдвічі більше молодих жінок, ніж чоловіків (58% проти 30% відповідно) вважають, що жінки також мають підлягати обов'язковому призову [3].

Гендерна нерівність у заробітній платі між чоловіками та жінками, або гендерні розриви (Gender Pay Gap, GPG), є однією з найпопулярніших тем соціально-економічних досліджень. Головними причинами такої популярності є необхідність знайти пояснення відмінностей у рівнях середньої заробітної плати між чоловіками та жінками, що спостерігається упродовж тривалого часу. Слід сказати, що далеко не всі відмінності в оплаті праці є наслідком дискримінації, але численні дослідження, що проводяться з цієї проблеми у різних країнах, вказують на те, що дискримінація все ж таки існує.

В економічній літературі, що присвячена аналізу гендерних відмінностей в оплаті праці, наразі існує три основні пояснення відставання жінок у заробітній платі.

- Перше – відмінності у людському капіталі між чоловіками та жінками.

- Друге – гендерна сегрегація, концентрація зайнятих чоловіків і жінок у різних галузях економіки, в різних професіях і на різних посадах.

- Третє – дискримінація жінок на ринку праці.

Розвиток гендерного законодавства в Україні відбувається досить швидкими темпами. Одним із головних досягнень є створення нормативно-правової бази з питань гендерної рівності, яка поступово приводиться у відповідність до міжнародних стандартів.

Головним нормативно-правовим актом України, спрямованим на реалізацію жінками та чоловіками своїх рівних прав і можливостей, є Конституція, яка закріпила рівність прав жінок і чоловіків. Стаття 24 Конституції України гарантує, що «Громадяни мають рівні конституційні права і свободи та є рівними перед законом. Рівність прав жінки і чоловіка

забезпечується: наданням жінкам рівних з чоловіками можливостей у громадсько-політичній і культурній діяльності, у здобутті освіти і професійній підготовці, у праці та винагороді за неї; спеціальними заходами щодо охорони праці і здоров'я жінок, встановленням пенсійних пільг; створенням умов, які дають жінкам можливість поєднувати працю з материнством; правовим захистом, матеріальною і моральною підтримкою материнства і дитинства, включаючи надання оплачуваних відпусток та інших пільг вагітним жінкам і матерям»[4].

Однак, в Україні є певні зрушення у покращенні стану жінок на ринку праці, проте для реального покращення стану зайнятості серед жінок та подолання проблем, пов'язаних з гідними умовами та оплатою праці жінок, цього замало.

Відповідно до Концепції гідної праці для просування гендерної рівності необхідно боротися за:

- однакові фундаментальні права людини і працівника для чоловіків та жінок;

- справедливий розподіл обов'язків і можливостей, оплачуваної і неоплачуваної роботи, а також процесів ухвалення рішень між чоловіками та жінками.

Для вирішення проблем гендерної рівності у сфері праці необхідно брати приклад у країн ЄС: підтримувати створення системи освіти без гендерних упереджень, без насильства, вирівнювати оплату праці між галузями та зменшення відмінностей у змісті та оплаті праці за статевою ознакою [1].

На основі даних Всесвітнього економічного форуму, прогнозується, що досягнення гендерної рівності у світі буде можливим лише через 131 рік. Відповідні цифри наведено у щорічному звіті ВЕФ «Global Gender Gap Report 2023», який розглядає питання подолання глобального гендерного нерівноправ'я.

Глобальний звіт Global Gender Gap Report оцінює сучасний стан та прогрес у досягненні гендерної паритетності на основі чотирьох ключових показників: економічної участі та можливостей, рівня освіти, стану здоров'я і виживання, а також розширення політичних прав[5].

Таким чином, гендерна рівність – це не просто мета, а необхідність для створення справедливого і процвітаючого суспільства. Кожен з нас може внести свій вклад у досягнення

цієї мети. Країни ЄС вже досягли значних успіхів у цій сфері, і ми можемо перейняти їхні найкращі практики.

Список використаних джерел

1. Збаржевецька Л. Д., Самсонова К. В., Гендерна рівність у сфері праці : стаття. Кіровоград : КНТУ, 2010. С. 255–262.
2. Центральне міжрегіональне управління Міністерства юстиції. *Що таке гендерні стереотипи та як із ними боротися?* : веб-сайт. URL: <https://centraljust.gov.ua/news/info/scho-take-genderni-stereotipi-ta-yak-iz-nimi-borotisyu> (дата звернення: 22.09.2024).
3. Волосевич І., Прочуханова О., Стрельник О., Гендерні стереотипи та ролі очима молоді: до і після початку повномасштабної російської агресії. 2022. URL : https://www.insight-ukraine.org/wp-content/uploads/2023/02/GS_2.pdf (дата звернення : 22.09.2024).
4. Пищуліна О., Гендерна рівність і розвиток: погляд у контексті європейської стратегії України : видання. Київ, 2016. 244 с.
5. Сокіл Я., Гендерна рівність в професійній сфері. URL: <https://era-ukraine.org.ua/wp-content/uploads/2024/01/Тема-2.15.pdf> (дата звернення : 22.09.2024).

Р. І. Сибірна,

професор кафедри теоретичної психології,
доктор біологічних наук, професор
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ);*

професор кафедри міжнародного
та кримінального права
*(Національний університет
«Львівська політехніка»)*

Н. М. Януш,

здобувачка вищої освіти
спеціальності «Психологія»
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

СПЕЦИФІКА РОБОТИ ПСИХОЛОГІВ У ЧАС ВІЙНИ

В умовах воєнного стану психологи стикаються з численними новими викликами, які вимагають термінової адаптації професійних підходів і стратегій. Війна приносить з собою масові психічні травми, стрес та емоційні розлади, з якими раніше фахівці не стикалися в такій масштабній формі. Це зумовлює необхідність швидкої реакції на змінені потреби клієнтів. Психологи також повинні враховувати різноманітні соціально-економічні фактори, що впливають на психічне здоров'я, адже воєнні дії змінюють життя людей, їхню безпеку та стабільність. Усе це вимагає від психологів не лише професійних знань, а й гнучкості, емоційної стійкості та готовності до тривалого супроводу клієнтів у складних умовах.

Основними аспектами, що потребують уваги, є насамперед психологічний стрес та травматичні переживання, підтримка військовослужбовців та їх сімей, адаптація до нових умов, наприклад консультації онлайн, проблеми емоційного вигорання, а також інтеграція з медичними та соціальними службами.

Як видно, війна викликає масовий психологічний стрес у населення, оскільки багато людей стикаються з травматичними подіями. Зокрема, це втрата близьких, переселення та знищення майна. Психологи повинні бути готові надавати підтримку жертвам травми, використовуючи спеціалізовані методи, у тому числі, травматерапію [1].

Військовослужбовці також отримують великий емоційний стрес і часто переживають важкі емоційні стани, такі як пост-травматичний стресовий розлад. Психологи повинні розуміти специфіку військової служби і вміти працювати з цими проблемами, надаючи підтримку не лише солдатам, а й їхнім родинам [2].

Важливим викликом для психологів також є адаптація до нових умов. Онлайн-консультації стали важливим інструментом для надання допомоги. Це вимагає додаткових знань та навичок в користуванні технологіями, а також вміння створювати безпечний простір для клієнтів у віртуальному середовищі [3].

Не тільки прості люди, а й фахівці-психологи можуть страждати від роботи в умовах війни. Часті стреси та високі вимоги до психологів можуть призвести до емоційного вигорання. Важливо, щоб фахівці мали доступ до підтримки і само-допомоги, щоб зберегти власне психічне здоров'я [1].

Окрім всього сказаного вище психологи повинні активно співпрацювати з іншими фахівцями, такими як лікарі, соціальні працівники та волонтери. Це забезпечить комплексний підхід до надання допомоги людям, які постраждали від війни [2].

Таким чином, в умовах воєнного стану роль психологів стає все більш ваговою, оскільки суспільство зазнає численних стресів і травм, які потребують професійної підтримки. Психологи повинні бути готові до нових викликів, включаючи роботу з жертвами травми, військовослужбовцями та їхніми родинами, що вимагає специфічних знань і навичок. Постійне вдосконалення професійних компетенцій є необхідністю, адже нові технології, такі як онлайн-консультації, стають стандартом у сфері психічного здоров'я. Загалом, роль психологів у воєнний час є критично важливою, і їхня здатність адаптуватися до нових умов та викликів визначатиме якість психологічної допомоги, яку вони можуть надати, що в свою чергу вплине на відновлення психічного здоров'я суспільства в цілому.

Список використаних джерел

1. Станіславчук В. Психологічна підтримка в умовах війни. *Психологія і суспільство*. Київ, 2022. С. 45–59.
2. Кравченко О. Актуальні питання психологічної допомоги в умовах воєнного конфлікту. *Наукові записки*. Харків, 2023. С. 23–37.
3. Дмитренко І. Психологічні аспекти роботи з жертвами травми під час війни. *Психологічний вісник*. Київ, 2023. С. 30–45.

А. В. Топчило,
ад'юнкт зі спеціальності «Психологія»,
начальник сектору психологічного забезпечення
*(Національний університет
цивільного захисту України)*

АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ПЕРСОНАЛУ ДСНС, ЯКИЙ ЗАЗНАВ ПОРАНЕНЬ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ У ВОЄННИЙ ЧАС

В рамках повномасштабної війни в Україні, персонал ДСНС постійно стикається з надзвичайно складними умовами, включаючи обстріли та небезпеку поранень у разі виникнення пожеж або інших надзвичайних ситуацій. Активні бойові дії та обстріли можуть створювати загрозу для життя та здоров'я персоналу пожежних частин та аварійно-рятувальних підрозділів, які виїжджають на ліквідацію наслідків обстрілів та порятунок людей, незважаючи на особисту небезпеку. В умовах сьогодення підступний ворог часто робить повторний обстріл саме по персоналу ДСНС, коли вони працюють над ліквідацією наслідків обстрілу, що призводить до загибелі та поранень особового складу.

Отримання поранень серед персоналу ДСНС, під час ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій в результаті військових дій, призводить до серйозних фізичних та психологічних травм. Ця ситуація вимагає комплексного підходу до психологічного відновлення, медико-психологічної реабілітації та реабілітації поранених серед персоналу ДСНС після травматичних подій. Ми вважаємо, що пораненим особам, важливо надавати не лише медичну допомогу, але й психологічну підтримку для подолання стресу, травм та психічних труднощів, які вони можуть зазнати під час рятувальних операцій в умовах війни. Дослідження та інноваційні підходи до психологічного супроводу та відновлення персоналу ДСНС, який зазнав поранень мають важливе значення для забезпечення їхнього швидкого та успішного відновлення.

Розробка спеціалізованих програм психологічної підтримки для персоналу ДСНС, які зазнали поранень або переживають

травму у разі обстрілів, є надзвичайно важливим та необхідними в сучасних умовах. Ефективні психологічні інтервенції можуть допомогти персоналу пожежних частин та аварійно-рятувальних підрозділів подолати стрес, тривогу та травму, покращити їхнє психічне благополуччя та допомогти у швидшому відновленні після таких небезпечних ситуацій.

Ми вважаємо, що для розробки якісної програми психологічного відновлення персоналу ДСНС, який зазнав поранень, необхідно звернути увагу на створення дорожніх карт з чітко розробленими етапами отримання та надання послуг психологічного відновлення для персоналу від психологів ДСНС. Найбільш зручно це робити на базі кабінетів психологічного розвантаження, з урахуванням специфіки несення служби в аварійно-рятувальних підрозділах.

На основі проведених досліджень пропонуємо наступну дорожню карту для персоналу ДСНС, який зазнав поранення для отримання послуг з психологічного відновлення у підрозділах на базі кабінетів психологічного розвантаження.

1. Персонал ДСНС, який отримав поранення, після повернення до виконання службових обов'язків, звертається письмово до керівника групи психологічного супроводження свого підрозділу з проханням про проведення з ним заходів психологічного відновлення.

2. Керівник групи психологічного супроводження письмово повідомляє керівника органу (підрозділу) цивільного захисту про необхідність проведення заходів психологічного відновлення.

3. Керівники органів (підрозділів) цивільного захисту мають право на підставі рекомендацій психолога тимчасово відсторонити співробітника ДСНС від виконання службових обов'язків для здійснення заходів психологічного відновлення (із збереженням грошового забезпечення/заробітної плати).

4. Для здійснення заходів психологічного відновлення, співробітник після отримання відрядження направляється до зонально закріпленого психолога або психолог виїжджає у відрядження до підрозділу та працює зі співробітниками з найближчих територіально розміщених підрозділів, які потребують такого відновлення.

5. З метою заповнення протоколу діагностичного обстеження, співробітник проходить співбесіду, за необхідності – додаткові психодіагностичні обстеження.

6. Співробітник отримує послуги із психологічного відновлення відповідно до індивідуального плану психологічного відновлення, який складає психолог.

7. Після завершення заходів психологічного відновлення співробітник отримує від психолога рекомендації щодо подальшої самостійної роботи та направляється до місця несення служби, де за ним здійснює спостереження група психологічного супроводження його підрозділу.

Таким чином розробка програм психологічного відновлення з чіткими алгоритмами у вигляді дорожніх карт для персоналу ДСНС, які зазнали поранень є дуже актуальною та необхідною в військовий час, яка дозволить вирішити ряд актуальних викликів сьогодення, а саме:

- покращення психологічного стану: програма може допомогти персоналу пожежних частин та аварійно-рятувальних підрозділів з переживанням травматичних ситуацій, зменшуючи стрес і покращуючи психічне здоров'я;

- підвищення ефективності: збереження психологічної стійкості може позитивно позначитися на їхній продуктивності та ефективності роботи;

- психоемоційна підтримка: відновлення психологічного стану співробітників, які пережили травматичні події, щоб запобігти розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР);

- покращення адаптації: сприяння швидшій адаптації до зміни умов служби та побуту після отриманих поранень;

- створення безпечного середовища: забезпечення психологічної безпеки та зниження ризику конфліктів у колективі.

Список використаних джерел

1. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / авт. кол. В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук ; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с.

2. Коқун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.

3. Наказ МВС України від 31.08.2017, № 747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій» МВС України. URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17/page>. (дата звернення 25.02.2024)

4. Психологічний супровід незламних: методичні рекомендації по роботі з військовослужбовцями, які зазнали ампутації внаслідок бойових дій / Т. В. Карамушка, Л. Ю. Полівко, О. Ю. Вісіч [та ін.]. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2023. 60 с.

5. Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму, проект (2022) / Н. Боярський, Ю. Єлфімова, Н. Макієнко, О. Черних. URL: <https://rm.coe.int/posybnyk-trauma-informed-youth-works-ukr-digital-yfduii/1680a8ec2f>

6. Протоколи надання першої ї допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України в екстремальних умовах діяльності : посібник. URL: http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk_PPD.pdf

В. О. Тюріна,
професор кафедри соціології та психології,
доктор педагогічних наук, професор
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩА ЯКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ОФІЦЕРА ПОЛІЦІЇ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Постановка проблеми. Професійна діяльність офіцерів Національної поліції України відноситься до категорії професій «людина – людина». Її специфіка полягає в тому, що вона здійснюється у дуже складних умовах, а саме: воєнний стан, нестабільна політико-економічна ситуація в державі, агресивне середовище спілкування, ризиконебезпечність і екстремальність, високий рівень особистої відповідальності за результати діяльності, постійний дефіцит часу. Для ефективного виконання професійних обов'язків вкрай необхідно, щоб у працівників поліції були сформовані такі якості особистості як швидка орієнтація у вирішенні розумових завдань, висока оперативність у реалізації намічених планів, здатність переборювати можливу професійну деформацію тощо.

Особливістю професійної діяльності працівників поліції є те, що ця діяльність, як правило, здійснюється в агресивному соціальному середовищі за умов розв'язування та вирішення різноманітних міжособистісних, соціальних, професійних і службових конфліктів, коли має місце напруження емоцій всіх учасників конфлікту. В результаті цього через емоційні сфери учасників конфлікту відбувається взаємний негативний психологічний вплив, внаслідок якого можуть бути прийняті хибні рішення і поради щодо вирішення конфліктів і конфліктних ситуацій, здійснено хибні дії щодо їх врегулювання, а також може постраждати здоров'я і життя людей, Езокрема, самого працівника поліції.

Професійним обов'язком офіцера поліції є недопущення означеного вище негативного емоційного впливу з боку «агресивного соціального середовища» на власну професійну діяльність і власну особистість. Це є можливим за умов сформованості у поліцейського уміння і здатності розуміти

власні емоції й емоційні стани та реакції оточуючих людей, уміння управляти своїми емоціями й емоціями інших людей. Тобто у офіцера поліції має бути сформована емоційна компетентність, психологічною основою якої є емоційний інтелект.

Крім того, оскільки професійна діяльність офіцерів поліції зазвичай відбувається за умов розв'язування якоїсь конфліктної ситуації, то саме контакти в агресивному комунікативному середовищі складають основу виникнення стресів у працівників поліції. Тому доцільним і необхідним є формування у майбутніх офіцерів поліції умінь управляти своїми емоціями і стресовими станами, тобто у поліцейських мають бути сформовані стресостійкість і стрес-менеджмент, однією з психологічною основ яких є емоційний інтелект [1].

Отже, результативне виконання офіцерами поліції службових обов'язків у складних умовах є можливим, якщо у працівників поліції сформовані професійно значущі уміння і навички, які відносяться до так званих гнучких або м'яких умінь (soft skills), а також професійно значущі якості особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Гнучкі уміння і навички (soft skills) завжди пов'язані з емоційним інтелектом, який досліджується ще з часів Платона й Аристотеля. Одним з перших вітчизняних дослідників емоційного інтелекту був Д. Люсін, який розробив двокомпонентну теорію вказаного феномена. У подальшому емоційний інтелект досліджували Л. С. Виготський, А. Леонтьєв, С. Рубінштейн, Э. Торндайк, Д. Векслер, Г. Гарднер, Д. Гоулман, Дж. Стейн, Стивен, Р. Бар-Он (некогнітивна теорія емоційного інтелекту), З. Фрейд (теорія емоційної компетентності), Д. Карузо, Дж. Майєр, П. Селовей (теорія емоційно-інтелектуальних здібностей), Х. Вайсбах і У. Дакс (емоційний інтелект як уміння «інтелектуально» керувати своїм емоційним життям) та інші. У роботах цих авторів розглядалися різні аспекти проблеми емоційного інтелекту. Однак проблема формування емоційного інтелекту й емоційної компетентності працівників поліції на сьогодні залишається недостатньо розглянутою і потребує подальших досліджень.

Ряд науковців основою стресостійкості вважають саморегуляцію людини (Л. Дика, О. Конопкін, В. Моросанова, Р. Сігаєв). До стресостійкості відносять різноманітні копінг-

механізми і механізми психологічного захисту (Н. Хаан), на які впливає локус контролю (Д. Роттер), тип вищої нервової діяльності (Л. Собчик), етнічний фактор (Л. Таукенова), психічні та соматичні захворювання (Н. Сирота, Е. Чехлатий, В. Ялтонський). Вплив екстремальних умов праці на особистість та якість роботи працівника поліції вивчали Т. Л. Білоус, В. О. Тюріна. Зв'язок стрес-менеджменту з конфліктологічною компетентністю майбутніх поліцейських розглядали Л. О. Солюхіна, В. О. Тюріна та інші.

Але, не зважаючи на ґрунтовність наукових робіт та досліджень в галузі стресу, все ж проблема особливостей стрес-менеджменту, зокрема, стрес-менеджменту майбутніх офіцерів поліції, а також зв'язок стрес-менеджменту і стресостійкості з емоційним інтелектом залишається недостатньо дослідженою, а, отже, і потребує подальшого детального розгляду і додаткових досліджень.

Мета нашої роботи полягає в тому, щоб розглянути необхідність формування і розвитку у курсантів закладів вищої освіти МВС України емоційного інтелекту як професійно значущої якості особистості майбутніх офіцерів поліції, та розглянути зв'язок означеної якості особистості зі стрес-менеджментом та стресостійкістю як гнучкими вміннями (soft skills).

Виклад основного матеріалу. Емоційний інтелект (EQ) – це група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих [2]. На думку Стівена Дж. Стейна та Говарда І. Бука, на відміну від звичного для всіх поняття інтелекту, емоційний інтелект (EQ) є здатністю людини правильно розуміти та тлумачити обстановку та здійснювати на неї вплив, інтуїтивно вловлювати і відчувати, чого потребують і чого хочуть інші люди, розуміти їх сильні і слабкі сторони, не піддаватися стресу і паніці та бути привабливим у спілкуванні [3].

Означені вміння і навички управляти своїми емоціями і стресовими станами відносять до так званих гнучких умінь і навичок (soft skills) [4].

Емоційний інтелект (EQ) характеризує ступінь емоційного розвитку людини. Емоційний інтелект означає спроможність індивіда управляти своїми власними емоційними

станами і розуміти емоційні стани інших людей. У структурі емоційного інтелекту, зокрема, виділяють такі компоненти: впевненість у собі, розуміння власних почуттів, самооцінка, самоконтроль, відповідальність, терпимість, мотивація досягнення, гнучкість, оптимізм [2].

Сформованість і розвинутість означених якостей особистості значною мірою впливає на успішність професійної діяльності офіцерів поліції, ефективність виконання ними службових функцій та обов'язків. Так, під час роботи з населенням у складних стресових ситуаціях (надання допомоги, вирішення соціальних конфліктів, здійснення рятувальних дій) емоційний інтелект проявляється через спілкування, витримку, стресостійкість, передбачає емпатію і забезпечується самоконтролем, який полягає в умінні «дозувати» емоції [5].

Велике значення для формування та розвитку емоційного інтелекту має участь курсантів у тренінгу емоційного інтелекту, метою якого є формування саме гнучких знань, умінь і навичок «soft skills» розуміння й управління власними емоціями й емоціями інших людей, а також застосування набутих знань й умінь на практиці, зокрема, під час професійного спілкування з іншими людьми: потерпілими, правопорушниками, свідками, а також – з колегами, підлеглими, начальниками [5].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз одержаних результатів [5] свідчить про доцільність проведення з курсантами як майбутніми офіцерами поліції тренінгів емоційного інтелекту з відпрацюванням професійно необхідних гнучких умінь і навичок контролю й управління емоціями.

Список використаних джерел

1. Тюріна В. О. Стрес-менеджмент як професійно значуще уміння (soft skills) майбутнього офіцера поліції. *Проблеми та перспективи реалізації та впровадження міждисциплінарних наукових досягнень* : Матеріали II Міжнародної наукової конференції, м. Київ, (27 серпня, 2021 р.) Міжнародний центр наукових досліджень. – Вінниця : Європейська наукова платформа, 2021. С. 213–216.
2. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського університету*. 2003. С. 20–23.
3. Стейн С. Дж., Бук Г. І. Переваги EQ: Емоційний інтелект та ваші успіхи. 2007. 384 с.

4. Дж. Мэйер, П. Сэловей и Д. Карузо «Эмоциональный Интеллект» (MSCEIT v. 2.0). 2010. 30 с.

5. Тюріна В. О. Емоційний інтелект як детермінант професійної компетентності курсантів як майбутніх офіцерів поліції. *Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття* : збірник наукових праць «ЛОГОС» за матеріалами міжнародної науково-практичної конференції (07.08.2020 р). Черкаси (Україна): Європейська наукова платформа. 2020. Т.2. С. 45–46 с.

О. Г. Угрин,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної психології
(Львівський державний університет
внутрішніх справ),

М. О. Грищенко,

здобувач вищої освіти,
магістр, спеціальність 053
(Львівський державний університет
внутрішніх справ),

НАЦІОНАЛЬНА ІДЕНТИЧНІСТЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ: РЕЗУЛЬТАТИ ПІЛТНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Одним з наслідків розпаду Радянського Союзу та формування незалежної української держави виявилася докорінна зміна соціальної ідентичності мешканців України. Передусім цей процес відображається у зміні національної ідентичності громадян України.

На думку М.Пірен, національна ідентичність є колективним продуктом, що охоплює систему вірувань, цінностей, ати-тюдів і очікувань, які інтеризуються у свідомості членів групи у ході соціалізації. Нація як спільнота пов'язує людей не тільки з членами цієї групи, але і з минулим та майбутнім.

За О. Бичком, в структурі національної ідентичності виокремлюють дві її складові: когнітивний і афективний. До когнітивної складової входять такі компоненти, як знання про існування національної групи, категоризація себе як члена національної групи, знання про національну територію, знання про емблеми, символи, інститути, звичаї, традиції, історичні події, історичні фігури, віра в спільність походження і загальну спорідненість членів національної групи, віра в існування типових характеристик представників національної групи, віра в існування взаємозв'язку індивіда з національною групою. До афективної складової дослідник включає ступінь прихильності до національної ідентичності: готовність відмовитися від неї та значення, що надається членству в даній групі; почуття належності до національної групи, ступінь прихильності і відчуття по відношенню до національної території, соціальні почуття – національна гордість, національний сором,

національна провина, національна самоповага. Разом з цим науковці до структури національної ідентичності додають ще і конатичну складову, яка визначає те, як люди реалізують свою поведінку відповідно до нових цінностей і вірувань [1].

У контексті російсько-української війни питання національної ідентичності є актуальним. Цікавим вважаємо дослідити її прояв серед молоді. Проведене пілотне дослідження дозволить визначити подальший вектор дослідження даної теми.

У дослідженні взяло участь 80 осіб віком від 18 до 25 років. Використано наступний методичний інструментарій: методики «Типи етнічної ідентичності», «Хто я?» (М. Куна і Т. Макпартленда), «Особистісна готовність до змін» (Роднік, Хезер, Голд та Хал; адаптація: Бажанова Н. А., Бардієр Г. Л.), «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) (адаптація М. Кліманської, І. Галецької), опитувальник BASICPh.

Для інтерпретації отриманх результатів застосовано методи математико-статистичної обробки даних: описова статистика, кореляційний аналіз (лінійна кореляція Пірсона), з використанням комп'ютерного пакету статистичного аналізу SPSS у версії 26.

Результати описової статистики вказують на те, що для досліджуваних в найбільшій мірі характерні такі показники як: позитивна етнічна ідентичність ($M=16,05; S.D=2,91$), пристрасність ($M=18,55; S.D=4,50$), винахідливість ($M=19,89; S.D=4,14$), впевненість ($M=19,58; S.D=4,42$), дружлюбність ($M=10,71; S.D=2,02$), добросовісність ($M=10,38; S.D=2,29$), відкритість новому досвіду ($M=9,20; S.D=2,18$), розум як копінг-стратегія ($M=22,61; S.D=6,03$).

Отримані результати свідчать про те, що респонденти відчувають гордість за свою приналежність до нації. Притаманна енергійність, невтомність та підвищений життєвий тонус. Як доказ цьому ми можемо спостерігати, як завзято люди донатять та долучаються, поширюють в своїх соціальних мережах пости зі зборами, завдяки чому вони швидко закриваються. Вони вмюють знаходити вихід з складних ситуацій та здатні розглядати якісь нові джерела, щоб вирішити проблемами з якими до того не стикалися. Наприклад, ми можемо

пригадати способи долати життєві тружності (вимикнення електроенергії, відсутній інтернет зв'язок, з підручних засобів виготовляти окопні свічки тощо). Разом з цим, наші досліджувані знають чого вони хочуть, як це реалізувати і найголовніше вони мають для цього внутрішню енергію та мотивацію. Також здатні до співчуття, прихильні до інших, готові прийти на допомогу іншим людям та роблять це без жодної вигоди для себе, вміють ставити перед собою цілі та досягати їх, відповідальні, розсудливі та надійні. Молодь відкрита новому досвіду, що проявляється у інтересі до пізнання нового, вони креативні та з розвиненою уявою, відкриті до нового.

Вони долають кризові ситуації через вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуації, навчатись, планувати, збирати інформацію про проблему та шукати спосіб, як її вирішити.

В результаті кореляційного аналізу встановлено пряmolінійний взаємозв'язок між позитивною національною ідентичністю та уявою ($r=0,251$ при $p < 0,05$) як копінг стратегією та обернений взаємозв'язок з сміливістю ($r=-0,262$ при $p < 0,05$).

Разом з цим аналізуючи методика «Хто я?» (М. Куна і Т. Макпартленда), а саме шкалу «соціальне Я», ми виявили такі соціальні ролі, які мають відношення до національної ідентичності, як:

- Громадянин (-ка) 42 %
- Патріот (-ка) 36%
- Націоналіст (-ка) 16%
- Русофоб 6%.

Національна ідентичність є невід'ємною складовою самосвідомості народу, яка сприяє його розвитку та стабільності в умовах викликів. Результати дослідження підтверджують важливість позитивної етнічної ідентичності в формуванні особистісних якостей та соціальної адаптації респондентів.

Список використаних джерел

1. Терещенко К. В. Національна ідентичність як складова системи соціальної ідентичності особистості. *Вісник післядипломної освіти* 1 (2). 2010). С. 392–399.

К. М. Усик,
аспірантка
*(Харківський національний університету
внутрішніх справ)*

СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ УСПІШНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Поліцейські виконують важливі завдання по забезпеченню законності та порядку у суспільстві. Службова діяльність, особливо в умовах воєнного стану в країні, вимагає від них не тільки фахової підготовленості та компетентності, але й розвиненого соціального інтелекту. Розвинений соціальний інтелект, як одна з важливих особистісних здібностей, має значний вплив на ефективність роботи правоохоронця та його взаємодії з громадянами.

Соціальний інтелект визначають як групу соціально-когнітивних здібностей, які забезпечують розуміння інших людей, успішну взаємодію з оточуючими, вміння прогнозувати їх поведінку та впливати на неї. З іншого боку, соціальний інтелект можна охарактеризувати, як особистісне структурне утворення, що розвивається протягом всього життя людини та обумовлює: успішність особистісної та професійної комунікації; здатність до побудови плідних партнерських стосунків; гнучкість, відкритість та впевненість у спілкуванні; вміння знаходити спільну мову та узгоджувати свої дії з оточуючими; здатність уникати конфліктів та творчо вирішувати комунікативні протиріччя. Розвиток соціального інтелекту відбувається в умовах соціальної взаємодії, та передбачає не тільки знання психології, а й вміння свідомо застосовувати ці знання у своєму професійному та особистісному спілкуванні. Що стосується професійної діяльності, то найбільш актуальним розвиток соціального інтелекту є для представників соціономічних професій, діяльність яких здійснюється у безперервній взаємодії з іншими. Будь-яка професійна діяльність, і діяльність представників соціономічних професій, зокрема, має свої характерні психологічні особливості, зумовлені метою діяльності, умовами її перебігу, та її способом здійснення

(Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн, О. М. Леонт'єв, Б. Г. Ана-
н'єв, Є. О. Клімов) [2].

М. М. Монастирний вивчив рівень соціального інтелекту значної кількості працівників системи МВС та обґрунтував доцільність визначення рівня соціального інтелекту в професійному психологічному відборі кандидатів на службу до органів внутрішніх справ [3]. В багатьох ситуаціях правоохоронці працюють в команді, співпрацюючи з колегами та іншими професійними групами. Вміння ефективно взаємодіяти в команді, виявляти емпатію та встановлювати стосунки на основі довіри є важливими складовими соціального та емоційного інтелекту. Крім того, правоохоронці, повинні вміти керувати своїми емоціями та емоціями інших учасників команди, щоб досягти спільних цілей [Ошибка! Источник ссылки не найден].

Серед факторів, які детермінують розвиток соціального інтелекту розрізняють зовнішні та внутрішні. До зовнішніх факторів, що впливають на його розвиток, відносять культурне середовище, виховання, соціоекономічний статус сім'ї, стилі батьківського виховання, освіту. До внутрішніх факторів – індивідуально-типологічні особливості – вік, стать, деякі нейродинамічні властивості темпераменту (сенситивність, пластичність нервових процесів, екстраверсія), задатки; особистісні властивості (характер, особливості емоційно-вольової сфери, досвід, самооцінку, емпатію); індивідуальнопсихологічні властивості (мотивація, спрямованість, когнітивні здібності). Розглядаючи особистісні чинники соціального інтелекту, слід зазначити, що поняття СІ невід'ємне від самого поняття особистості, оскільки як і особистість, СІ є і результатом, і водночас інструментом соціального розвитку людини. Як зазначалось раніше, деякі дослідники взагалі вважають соціальний інтелект особистісною характеристикою. Особистісні чинники розвитку цієї здібності можна розділити на чотири групи: структурно-динамічні властивості нервової системи, характерологічні риси, мотиваційні та смислові. Соціальний інтелект є не тільки властивістю особистості, що сприяє її ефективній соціалізації, але й провідною професійно важливою якістю, зокрема, у сферах, де основним видом діяльності є спілкування з іншими людьми та групами. Професійна діяльність поліцейських відбувається у безперервній взаємодії

з іншими людьми, в умовах невизначеності та швидкоплинності соціальних ситуацій, тому розвиток соціального інтелекту, а саме, здатності до правильного розуміння інших людей та ефективної взаємодії з ними у правоохоронців набуває вирішального значення [2].

Чим вище рівень соціального інтелекту, тим більше розвинені саморегуляція, впевненість в собі, здатність впливати на інших в процесі спілкування. Саме спілкування та взаємодія з різними соціальними групами, включаючи потенційно агресивних осіб, вимагає від правоохоронців високого рівня соціального інтелекту. Вони повинні вміти ефективно спілкуватися, слухати, розуміти та взаємодіяти з різними типами людей, включаючи тих, хто може бути емоційно збудженим, напруженим або недовірливим [1].

Соціальний інтелект відіграє важливу роль в професійному житті правоохоронця. Вміння розуміти та ефективно взаємодіяти з різними людьми, керувати своєю поведінкою, вирішувати конфліктні ситуації, забезпечувати професійну дистанцію та встановлювати міжособистісні контакти має велике значення для успішного виконання правоохоронцем своїх обов'язків та досягнення професійних результатів.

Список використаних джерел

1. Батраченко, Т. С. Роль соціального та емоційного інтелекту в професії правоохоронця. *Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі* : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 34–38.

2. Каплуненко, Я. Ю. (2016). Особистісні чинники розвитку соціального інтелекту у фахівців соціономічних професій (Doctoral dissertation, Інститут психології імені Г. С. Костюка). 262 с.

3. Харченко, С. В. Особливості взаємозв'язку загального та соціального інтелекту майбутніх правоохоронців. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харківський національний університет внутрішніх справ, 2016, С. 67–69.

4. Ситнік С. В., Гелевер О. М. Соціальний інтелект як елемент професійної компетентності майбутніх психологів. URL: http://scienceandeducation.dpnu.edu.ua/journals/2008/NiO_89_2008/psihologija/sutn.htm

О. В. Федчук,
аспірант кафедри теоретичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ОБҐРУНТУВАННЯ КОНЦЕПТУАЛЬНИХ ОСНОВ КОМПЛЕКСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ БЕЗПЕКИ ФАХІВЦЯ

Психологічна безпека фахівця має об'єктивну та суб'єктивну природу цього явища, в основі якого все ж є базова потреба знаходитись в гармонії. При цьому людина, яка прагне досягти цього стану свідомо чи підсвідомо застосовує різноманітні поведінкові стратегії, а часом включає дуже багато емоційного ресурсу з метою досягнення хоча б ненадовго стану психологічної безпеки. Таким чином, можемо стверджувати, що такі часом неконструктивні прояви у поведінці, когнітивній, емоційній сферах є наслідком недостатнього усвідомлення самого себе та ситуації, а також і недостатній кількості засвоєних поведінкових копінгів з використанням максимуму умов на користь собі чи виходу з ситуації оптимальним шляхом.

Позатим, рівень психологічної безпеки може бути досягнутий деякою мірою за рахунок оточення, а це, звісно, руйнує довіру та зводить нанівець перспективу оптимальної взаємодії та комунікації, особливо у професійній сфері. Такі неконструктивні міжособистісні поведінкові стереотипи з часом вкорінюються у соціальних контактах та міцно закріплюються у внутрішній особистісній структурі. Це може свідчити про деяку дисгармонійність особистості, що потребує психологічної допомоги.

Спершу нагадаємо, як вчені визначають психологічну допомогу. Український дослідник О. Бондаренко розкриває поняття психологічної допомоги як психосоціальну практику, деяку реальність, де поле діяльності є сукупність питань, труднощів та проблем, що є у психічному житті людини [1]. Тут основним критерієм виокремлено розуміння про людину як єдність трьох рівнів, серед яких фізичний, психоемоційний та духовний. Тому сферою активності у психологічній

допомозі є широке коло питань, що належать до центрального кола окресленого тричлена, спосіб діяльності, який сприяє людині й суспільству у розв'язанні різних проблем, що породжені душевним життям особистості в суспільстві. А сутністю психологічної допомоги є забезпечення смислової, емоційної та екзистенційної підтримки особистості чи групі людей у складних ситуаціях, що породжуються в ході соціального чи особистісного буття. Це тягне за собою деякі труднощі, які пов'язані з наступними проблемами:

- потребою працювати не з самою ситуацією чи її трансформацією, а з системою цінностей, емоційними переживаннями, стосунків та станів особистості;

- розкриття справжніх мотивів чи сенсів життя людини в ході отримання психологічної допомоги, що може зробити саму ситуацію зайвою у випадку, якщо вона є не основною, а похідною від психологічної проблеми клієнта;

- динаміка, характер, особливості міжособистісної взаємодії, особистісні властивості психолога, що надає психологічну допомогу, визначають основну роль у ході процесу та, зрештою, в якості надання психологічної допомоги [2].

Ми сформулювали наступні принципи організації та надання психологічної допомоги: діяльнісний, співчуття та розуміння, професіоналізму, єдності методів психодопомоги та діагностики, нормативності та системності розвитку психіки, моральності, гуманістичності, прагматизму психологічного впливу, творчого поєднання комплексності та спеціалізації у наданні психодопомоги.

Відповідно до завдань та теми нашого дослідження вважаємо найбільш адекватним та відповідним застосування системного підходу, позаяк він є зорієнтований на застосування універсальних закономірностей та здатний вирішувати та інтегрувати різномірні знання. Вчений С. Максименко стверджує, що у психології системний підхід є засобом практичного та теоретичного дослідження, що трактується як дослідження будь-якого психічного процесу, стану чи явища як системи. Головним критерієм виокремлення системи є розгляд її через призму цільового призначення [3].

Отже, системний підхід дозволить виокремити основні психологічні структури у проявах психологічної безпеки

фахівця, встановити їх призначення чи вплив, а можливо і взаємодію як ефекту синергії та вдосконалити можливості актуалізації емоційного ресурсу особистості.

Для продовження нашого дослідження варто визначитись з прикладними методами надання психодопомоги, враховуючи мету та умови її реалізації.

На підставі теоретичного узагальнення наукових праць, викладеного у першому розділі, ми виокремили трикомпонентну структуру особистісної безпеки фахівця, до якої входить мотиваційно-ціннісний, когнітивно-поведінковий та емоційно-вольовий компоненти. Особистісна безпека фахівця знаходиться у тісній взаємозалежності з психологією індивіда, психологією особистості та психологією фахівця в рамках професійного середовища.

Дану модель можемо пояснити наступним чином.

Психологія індивіда – це система психофізіологічних характеристик, в основі якої є перебіг та інтенсивність емоційної сфери, настанов та психофізіологічних реакцій.

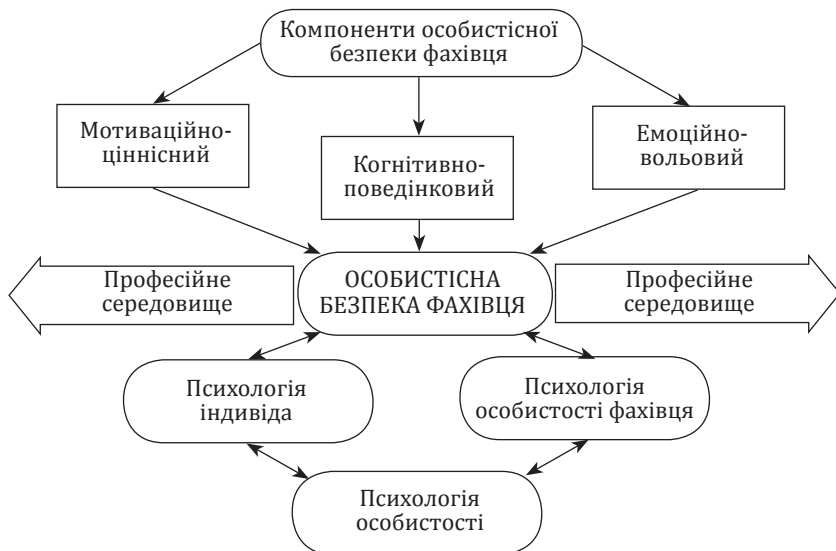


Рис. Система формування та функціонування особистісної безпеки фахівця

Психологія особистості представляє соціальний чинник, позаяк фахівець безпосередньо віддзеркалює певний соціум, в якому він формувався як особистість. Біологічні передумови реалізуються лише в соціальних життєвих умовах, адже суспільні надбання не фіксуються біологічно в генах не передаються. Вони засвоюються упродовж життя в ході спілкування, виховання, активної діяльності та взаємодії, що забезпечує соціалізацію індивіда.

Найбільш перспективним напрямом психологічного дослідження феномену психологічної безпеки фахівця є його аналіз в нерозривному зв'язку з формуванням особистості як суб'єкта професійної діяльності в ході професіоналізації та подальшої фахової діяльності, що поєднує всю систему власних психофізіологічних, індивідуальних, психічних та особистісних ресурсів.

Нам видається, що такий підхід є методологічно обґрунтованим, позаяк фахівець та його діяльність сприймаються, усвідомлюються та досліджуються комплексно. Варто також зазначити, що діяльність не підпорядковує собі особистість, а навпаки, – особистість визначає мету, сутність, методи, засоби, технології та результат, а при потребі вносить у них деякі потрібні корективи. Саме тому зароджується індивідуальний стиль профдіяльності, а також створюється такий результат, що відповідає очікуванням відповідного фахівця [4].

Великого значення має трикомпонентна структура особистісної безпеки фахівця, яка складається з мотиваційно-ціннісного, когнітивно-поведінкового та емоційно-вольового компонентів. В разі перекосу в будь-який бік, психологічна безпека зазнаватиме змін, буде вразливою до зовнішніх чи внутрішніх чинників впливу.

А тому ми провели пошук та проаналізували значну кількість психотехнологій, які б дали можливість провести комплексні заходи щодо розвитку психологічної безпеки особистості фахівця.

Комплексна психологічна програма розвитку особистісної безпеки фахівця містила декілька блоків, серед яких тілесно-орієнтована корекція (вправи на зняття фізичної напруги та стресу), лекції з психоедукації, груповий тренінг, музикотерапія. Тілесно-орієнтована корекція була представлена

методами саморегуляції для розпізнавання напруги в тілі та врегулювання стресових станів, високого й тривалого рівня напруження та стресу. Когнітивно-поведінкова корекція у програмі представлена лекціями з психоедукації, які ефективні як при незначних психічних відхиленнях, так і при серйозних розладах, а також вона демонструє добрі результати у програмах підвищення якості життя осіб у складних життєвих ситуаціях, кризах, важких захворюваннях. Груповий тренінг як один із найбільш доступних методів значного прискорення групового навчання, відпрацювання навичок та вмінь роботи в кризових ситуаціях, закріплення вмінь та навичок під час виконання особливо складних функцій. Блок музикотерапії був включений у програму з метою психопрофілактики, психотерапії та психокорекції, адже музика стимулює когнітивну діяльність та працездатність людини, здатна пом'якшувати чи усувати симптоми, зміни у деструктивних установах та поведінкових проявах, підтримувати та відновлювати здоров'я.

Список використаних джерел

1. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків : Фоліо, 1996. 237 с.
2. Панок В. Г. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультації : навч. посібник / В. Г. Панок, Я. В. Чаплак, Я. Ф. Андреева ; за заг. ред. В. Г. Панка, І. М. Зварича. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2019. 384 с.
3. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 360 с.
4. Ягупов В. В. Професійний розвиток особистості фахівця: поняття, зміст та особливості. Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2015. Т. 175. С. 22–28. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NaUKMApp_2015_175_4. УДК 378.147

В. М. Філоненко,

доцент кафедри соціології та психології,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ)*

БОЙОВА ТРАВМАТИЗАЦІЯ ЯК ЧИННИК СКОЄННЯ ЗЛОЧИНУ

Війна – жорстоке і кровожерливе чудовисько, яке змушує «нормальних» у мирному житті людей знищувати один одного. Багато дослідників приділяли увагу питанням щодо наслідків впливу отриманого досвіду при веденні бойових дій на військовослужбовців та їх залученість до протиправних дій і порушень правил поведінки на полі бою.

Зв'язок між змінними особистісних якостей до бою, зокрема гнівом або агресивністю, і трансгресивними актами виявити дуже складно, враховуючи брак даних про особистість до початку бою.

J. Shay [9], спираючись на свою клінічну роботу з ветеранами В'єтнаму з посттравматичним стресовим розладом, припустив, що надзвичайний гнів, викликаний поєднанням горя через втрату близького товариша і відчуттям зради з боку влади, може підвищувати ризик скоєння протиправних дій комбатантами. Була зроблена спроба емпірично оцінити ці відносини за допомогою даних Національного дослідження адаптації ветеранів В'єтнаму (NVVRS) [2]: бути свідком смерті близького товариша значною мірою асоціювалося з вбивством інших і опосередковано пов'язане з вчиненням жорстокостей (через позитивну асоціацію) з вбивством інших. Farnsworth та його колеги [1] також припустили, що втрати в бойових підрозділах можуть спричиняти сильні моральні емоції (наприклад, презирство), які підвищують ймовірність жорстокого насильства. Оскільки всі ці дослідження були перехресними, а особистість не оцінювалася напередодні, незрозуміло, чи, наприклад, диспозиційний гнів/агресивність підвищували ризик участі в трансгресивних діях, чи вчинення трансгресивних дій призводило до гніву й агресивності, або обидва варіанти [1].

Killgore з колегами досліджували зв'язки між бойовим впливом насильства, різноманітними трансгресивними діями

та ризикованою поведінкою після перебування на фронті серед великої вибірки солдатів операції в Іраку (OIF). Вбивство в бою було пов'язане зі схильністю до ризику після перебування на фронті; однак ці висновки слід інтерпретувати обережно, оскільки розмір ефекту був досить малим [8].

Н. Hendin та А.Р. Naas досліджували зв'язок між трансгресивними актами, досвідом бойових дій і самоушкодженням та виявили, що 93% ветеранів-суїцидалів, які вбивали цивільних, повідомили, що вийшли з-під контролю через гнів через втрати та/або страху в той час. Для порівняння, лише 43% несуїцидальних ветеранів, які вбивали мирних жителів, повідомили, що перебували в неконтрольованому стані [6].

Багато ветеранів бойових дій піддаються ризику вчинити трансгресивні акти (особливо якщо використовувати ширше визначення трансгресивних актів, що включає вбивство під час бою) і стражданням, які іноді супроводжують цей досвід. Значний відсоток персоналу Збройних сил США повідомили про участь або схильність до трансгресивних дій під час бойових дій, починаючи з війни у В'єтнамі (перший конфлікт, після якого ветеранів опитували про їхній досвід) і пізніше. Ветерани операцій в Іраку (OIF) / в Афганістані (OEF) піддаються високому ризику вчинення злочинних дій, можливо, через унікальний характер цих конфліктів. Гнів і горе через втрату близьких товаришів можуть підвищити ризик вчинення трансгресивних дій. Участь у трансгресивних актах також пов'язана з підвищеним ризиком суїцидальності [4].

З точки зору вірогідних ситуаційних факторів ризику, високий рівень бойового впливу може збільшити ймовірність вчинення злочину. Ця гіпотеза узгоджується з наявними дослідженнями, які показують, що вплив насильства пов'язаний із подальшим вчиненням агресії та насильства [3], а також із дослідженнями, які показали, що перебування в зловмисному середовищі зони війни та уявна загроза в зоні бойових дій пов'язані з більш високим рівнем агресії серед ветеранів після повернення додому [10].

Іншою важливою рисою особистості може бути нестриманість (DISC), схильність діяти імпульсивно, брати участь у ризикованій поведінці та шукати відчуття, а також нехтувати традиційними цінностями, такими як «дотримання

правил» [5]. Це свідчить про можливу роль DISC у вчиненні агресивної та розгальмованої поведінки, особливо в умовах стресу чи передбачуваної загрози.

На жаль наша українська воєнна реальність чи не щодня надає нам можливість для вивчення звірств і злочинів з боку окупантів. До розв'язання російсько-української війни війна у В'єтнамі була конфліктом, під час якого звірства справді привернули увагу широкої громадськості, а характер бою (напади озброєних повстанців, партизанська тактика, труднощі з виявленням ворожих елементів) міг значною мірою сприяти виникненню таких подій, що робить інформацію щодо них релевантною для вивчення предикторів жорстокості війни. Взяті разом, існуюча теорія та дослідження показують, що як особистість, так і ситуаційні фактори можуть спрацювати разом та спровокувати жорстокості на полі бою. Докази вказують на зв'язок між певними рисами особистості та оточенням (особливо впливом провокуючих ситуацій) і насильницькою поведінкою, що вказує на можливий механізм дії. Тим не менш, жодне дослідження на сьогоднішній день не вивчало можливу роль бойового опромінення як посередницького фактору в цьому зв'язку.

Цікаво, що найбільшу роль у прогнозуванні звірств відіграв фактор бойового опромінення. Бойове опромінення може бути механізмом, за допомогою якого особистісні фактори збільшують ризик насильницької поведінки в зоні бойових дій, при цьому бойовий вплив також відіграє велику (найбільшу) і безпосередню роль у передачі ризику скоєння жорстоких злочинів. Це узгоджується з попередніми дослідженнями, які показали зростання агресії серед ветеранів бойових дій і специфічний зв'язок між бойовим впливом і подальшою агресією [10].

Ймовірно, що різні аспекти контексту війни, включаючи дегуманізацію ворога та бажання помститися, відіграють певну роль у цьому процесі. Це говорить про те, що широкомасштабне довгострокове дослідження факторів ризику вчинення злочинів є виправданим, зосереджуючись особливо на тих військовослужбовцях, яким доручено виконувати більш небезпечні завдання.

Запобігання такій жорстокій поведінці є головним завданням армійських психологів. Ще одним помітним відкриттям зазначених авторів став вплив особистості та бойових дій на ймовірність спостереження, але не участі в ньому. Автори зазначають, що коли людина навіть перебуває стороннім спостерігачем трансгресивних подій, вона знаходиться у континуумі насильства та під впливом факторів ризику [7].

Дослідники доводять, що участь у важких боях слід розглядати не лише як фактор ризику фізичних або психічних захворювань, але також як важливий фактор ризику для вчинення жорстоких злочинів на полі бою. Тому командири мають приділяти пильну увагу підрозділам, які зазнають більшого стресу, особливо бойового стресу, і продовжувати виділяти ресурси для перевірки та лікування членів цих підрозділів, щоб допомогти запобігти таким деструктивним діям у майбутньому [7].

Таким чином аналіз наявних наукових студій з проблем бойової травматизації військовослужбовців свідчить, що психологічні наслідки, які виникають після жорстоких воєнних подій, можуть виходити далеко за межі почуття провини та посттравматичного стресового розладу, а, зокрема, набувати вигляду важких форм девіантної поведінки – від пияцтва та наркотизму до насильницьких злочинів.

Список використаних джерел

1. Farnsworth, J., Drescher, K., Nieuwsma, J., Walser, R., & Currier, J. The role of moral emotions in military trauma: Implications for the study and treatment of moral injury. *Review of General Psychology*, 2014, 18, 249–262. <http://dx.doi.org/10.1037/gpr0000018>.
2. Fontana A., & Rosenheck R. A model of war zone stressors and posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 1999, 12, 111–126. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1024750417154>.
3. Fowler, P. J., Tompsett, C. J., Braciszewski, J. M., Jacques-Tiura, A. J., & Baltes, B. B. Community violence: A meta-analysis on the effect of exposure and mental health outcomes of children and adolescents. *Development and Psychopathology*, 21, 2009, 227–259. doi:10.1017/S0954579409000145.
4. Frankfurt, S., & Frazier, P. A Review of Research on Moral Injury in Combat Veterans. *Military Psychology*. 28 (5), 318–330. <http://dx.doi.org/10.1037/mil0000132>.

5. Harkness, A. R., & McNulty, J. L. (2006). An Over-view of Personality: The MMPI-2 Personality Psychopathology Five (PSY-5) Scales. In J. N. Butcher (Ed.), *MMPI-2: A practitioner's guide*. (pp. 73–97). Washington, DC: American Psychological Association.
6. Hendin, H., & Haas, A. P. (1991). Suicide and guilt as manifestations of PTSD in Vietnam combat veterans. *American Journal of Psychiatry*, 148, 586–591. <http://dx.doi.org/10.1176/ajp.148.5.586>.
7. Holowka, D. W., Wolf, E. J., Marx, B. P., Foley, K. M., Kaloupek, D. G., & Keane, T. M. (2012). Associations among personality, combat exposure and wartime atrocities. *Psychology of Violence*, 2, 260–272. <http://dx.doi.org/10.1037/a0026903>.
8. Killgore, W. D., Cotting, D. I., Thomas, J. L., Cox, A. L., McGurk, D., Vo, A. H., Hoge, C. W. (2008). Post-combat invincibility: Violent combat experiences are associated with increased risktaking propensity following deployment. *Journal of Psychiatric Research*, 42, 1112–1121. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2008.01.001>.
9. Shay, J. *Achilles in Vietnam: Combat and the undoing of character*. New York, 1994. NY: Scribner.
10. Taft, C. T., Monson, C. M., Hebenstreit, C. L., King, D. W., & King, L. A. Examining the correlates of aggression among male and female Vietnam veterans. *Violence and Victims*, 2009, 24, 639–652.

І. Ю. Фільчук,
викладачка кафедри психології діяльності
в особливих умовах факультету управління
та безпеки населення
(Національний університет
цивільного захисту України)

АНАЛІЗ РІЗНОМАНІТНИХ РЕАКЦІЙ ОСОБИСТОСТІ НА СТРЕС

Тема вивчення особливостей реагування людей на стресові події наразі досить актуальна. З кожним днем кількість травматичних подій збільшується, що несе за собою негативні наслідки. Стресори, які спричиняють появу нового стресу, або тригери, які повертають нас до вже пережитої стресової ситуації, переслідують нас щодня. Саме тому важливо розуміти, що таке стрес та які реакції він може викликати.

Відповідно до теорії Ганса Сельє, стрес є особливим, напруженим станом організму, який представляє собою адаптивну реакцію на несприятливі зовнішні фактори [4]. За визначенням Ч. Д. Спілбергера [6], стрес являє собою сукупність зовнішніх впливів (стресорів), які людина сприймає як надмірні вимоги, що загрожують її самоповазі та самооцінці. Це викликає відповідну емоційну реакцію різної інтенсивності, проходячи через такі етапи стресу: адаптація, активація, тимчасова стабілізація, первинна дезадаптація, вторинна стабілізація, виснаження та зрив.

Водночас багато дослідників вважають стрес природним явищем і одним із обов'язкових станів людини, залежно від обставин, в яких вона перебуває. Проблема полягає не в повній ліквідації стресу, а в умінні ним керувати, переводячи в безпечну форму. Дж. Баретта зазначає, що стрес не обов'язково має руйнівний характер і може відігравати важливу роль для виживання та благополуччя людини [1].

Питанням дослідження стресових реакцій займалися багато вчених, серед яких Ганс Сельє, Волтер Бредфорд Кеннон та інші. І саме на основі їхніх робіт ми можемо описати найбільш розповсюджені реакції на стрес.

Психічний ступор – це стан, що характеризується вираженою загальмованістю рухів, що може призвести до їх повної

відсутності. Особи, які пережили травматичні події, не здатні рухатися або висловлювати свої думки, навіть у небезпечних для них ситуаціях [5]. У цьому стані спостерігаються ознаки оглушення та дезорієнтації, що супроводжуються звуженням свідомості та зниженням уваги. Люди в такому стані не в змозі адекватно реагувати на зовнішні подразники [2].

На думку П. Вільямса емоційний параліч – ще один аспект цього стану, коли емоції ніби зникають, а людина стає байдужою до навколишнього світу [7]. І хоча процеси сприйняття та мислення зберігаються, люди спостерігають за подіями з позиції стороннього спостерігача, зазнаючи при цьому фрагментарних спогадів через звуження свідомості.

Психомоторне збудження полярно протилежне вищезазначеному стану ступору – стан «рухової бурі» за Е. Кречмером. Цей стан характеризується раптовим, безглузким і хаотичним руховою активністю. Людина робить безліч зайвих, непотрібних рухів, без потреби розмахує руками, кричить, просить про допомогу, не помічаючи іноді при цьому реальних шляхів виходу із ситуації. Вона раптово біжить куди-небудь без будь-якої мети, іноді навіть у напрямку небезпеки. Такі люди не піддаються продуктивному контакту. Навпаки, часто подібні спроби ще більше ускладнюють стан потерпілих, посилюють тривогу, хвилювання, метушливість, викликаючи негативізм і агресивність. Стани збудження іноді різко припиняються, особливо при наданні медичної допомоги і переходять у депресію, ступорозні стани [3].

Реакції гострого лиха виникають одразу після втрати, хоча можуть мати і відстрочену форму. Ці реакції супроводжуються психологічними та соматичними симптомами. Постраждалі скаржаться на втрату сили, відчуття виснаженості, нереальності (зміна свідомості), а також на емоційну віддаленість від оточення та рідних. Важливими емоційними проявами такого стану є **почуття провини, агресивність, дратівливість, злість та страх втрати здорового глузду та інтересу до життя.**

Виокремлюють п'ять основних ознак реакції гострого лиха: фізичне страждання, захопленість образом померлого, почуття провини, агресивні реакції, втрата моделей поведінки.

Варто зазначити, що психомоторне збудження та ступор є крайніми формами реагування на раптову екстремальну ситуацію. Їх тривалість коливається від кількох хвилин до декількох годин, іноді – днів [5].

Таким чином, ми можемо стверджувати, що реакції на стресові події мають складний вплив на фізичне, емоційне та психологічне благополуччя особистості. Стрес може викликати як адаптивні, так і деструктивні реакції, включаючи тривогу, депресію та фізичні симптоми, які можуть призвести до різних захворювань.

Ефективні стратегії управління стресом, такі як психологічна підтримка та розвиток емоційної регуляції, можуть знизити негативні наслідки. Подальші дослідження повинні зосередитися на індивідуальних відмінностях у реагуванні на стрес для формування персоналізованих терапевтичних підходів.

Список використаних джерел

1. Barrett L. F. Solving the Emotion Paradox: Categorization and the Experience of Emotion. *Emotion*. 2006. 6(1). P. 1–17.
2. Jones R., Brown T. Cognitive Effects of Acute Stress. *Psychology Review*. 2020. 32(4). P. 123–139.
3. Kretschmer E. Physique and Character: An Inquiry into the Relationship between Bodily Build and Human Temperament. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*. 1970. 33(4). P. 365–367.
4. Selye H. The Stress Concept: A Review of Current Research. *Psychosomatic Medicine*. 1985. 47(4). P. 500–511.
5. Smith A. Understanding Mental Stupor in Trauma Victims. *Trauma Journal*. 2018. 10(1). P. 22–36.
6. Spielberger C. Police stress survey – sources of stress in law enforcement. *Univ. of So. Florida Human Resources Insnitute*. 1981, 168 p.
7. Williams. P. Emotional Paralysis: Implications for Treatment. *Clinical Psychology Review*. 2019. 18(5). P. 78–92.

К. В. Ханяк,
психологиня 1-ї категорії
*(АТ Українська залізниця
пасажирська компанія
пасажирське вагонне депо Львів),*
аспірантка кафедри психології
*(Міжрегіональна академія управління персоналом,
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук),*
старша викладачка кафедри психології
та соціально-гуманітарних наук
*(Львівський інститут ПриАТ ВНЗ
міжрегіональна академія управління персоналом)*

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ НА ПАРАМЕТРИ ТРУДОВОЇ МОТИВАЦІЇ

Важливе місце у структурі особистості працівника, яке визначає психоемоційний стан оптимальний для виконання професійних обов'язків, займають механізми подолання стресу. Ці механізми формують різноманітну поведінку та можуть вести до адаптації або дезадаптації особистості [1].

Емпіричні дослідження підтвердили, що для подолання стресу кожна людина використовує власні копінг-стратегії, базуючись на своєму досвіді та психологічних резервах. Теоретичні основи копінг-поведінки тісно пов'язані з проблемою стресу.

Копінг і стрес – нероздільні процеси для людини. У концепції Г. Сельє та його послідовників основна увага була приділена аналізу зовнішнього стресового чинника [2]. Проте психологи, зокрема Р. Лазарус, розвинули ідею, що здатність особистості подолати стрес у більшості випадків є важливішою, ніж сам характер і обсяг стресу, а також його частота. Ця концепція лягла в основу когнітивної теорії копінг-поведінки та стресу Р. Лазаруса [3].

Незважаючи на те, що теорія «копінгу» отримала загальне визнання, у роботах науковців немає єдиної думки щодо оцінки значення й механізму впливу копінг-поведінки на стрес та самопочуття. Р. Лазарус зазначає, що організація досліджень стресу й копінг-поведінки викликає певні методологічні складнощі з наступних причин: розмаїття проявів реакцій подолання і труднощі їх класифікації; складнощі

розрізнення копінг-стратегій і захисних механізмів; невирішені проблеми щодо надійних способів виміру схильності до реалізації копінг-стратегій [3]. Таким чином, вирішення труднощів професійної діяльності, що зумовлюються значними стресовими навантаженнями – це когнітивні та поведінкові зусилля індивіда, що змінюють одне одного, з метою керування специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, що оцінюються ним як такі, що мають характер випробування або перевищують його ресурси. Задача опанування з негативними обставинами у царині професійної діяльності полягає у тому, щоб подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути дані труднощі, або стерпіти їх.

Іншою психологічною детермінантою збереження оптимальної мотивації професійної діяльності в інтенсивно виражених стресогенних умовах є рівень сформованості стресостійкості як стійкої особистісної якості. Ознакою стресостійкості є збереження гомеостазу у складних ситуаціях життєдіяльності, що залежить від рівня сформованості адаптаційних ресурсів людини. Зворотна ситуація полягає у стійкій диспозиції до переживання психічного стану емоційної напруженості як ознаки певної емоційної вразливості та нестійкості [4; 5; 6; 7; 8].

З точки зору Т. Кириленка, можна говорити про стресостійкість у такому контексті:

1. Час появи емоційного стану під час тривалої та постійної дії емоціогенного чинника є важливим показником. Чим пізніше виникають емоційні стани, тим вища емоційна стійкість.

2. Сила емоціогенного впливу, яка призводить до певного емоційного стану, також важлива. Чим більшою є потреба у силі цього впливу, тим вища емоційна стійкість людини.

Науковець заперечує існування абстрактної універсальної стресостійкості. Він розглядає її як стійкість особистості до конкретного емоціогенного чинника, і ця стійкість може варіюватися в залежності від різних емоціогенних чинників [9].

Дуже часто стресостійкість розглядають як процес, в якому можна виділити два рівні:

1. Високий рівень стресостійкості фіксується, якщо емоційне збудження людини, навіть при впливі сильних подразників, не перевищує граничного рівня.

2. Високий рівень стресостійкості фіксується тоді, коли, незважаючи на сильне емоційне збудження, людина не проявляє дисфункцій та порушень у своїй поведінці [5].

Згідно з З. Комаром, основні напрями дослідження емоційної стійкості включають вивчення її зв'язків з різними фізіологічними факторами, дослідження відповідних регуляторних структур особистості та пошук особливого механізму у вигляді самоконтролю [10].

Професійна мотивація працівників може піддаватися деструктивним трансформаціям під постійним впливом стресогенних чинників і потребує комплексної психологічної підтримки. У більш широкому контексті можна говорити про необхідність адаптації існуючої системи мотивації праці, враховуючи особливі умови і вимоги воєнного часу.

Аналізуючи психологічні особливості професійної мотивації залізничників, можна вважати, що в стресових умовах, пов'язаних із військовими конфліктами, ця мотивація формується внаслідок взаємодії двох основних аспектів. З одного боку, це ступінь впливу стресового навантаження на робоче середовище та, відповідно, сила його впливу на психоемоційний стан працівників, що проявляється у відчутній тривожності, розчаруванні та астенії. З іншого боку, це специфіка професійної діяльності конкретних працівників, що в психологічному аспекті виражається у загальному задоволенні від праці. Можна передбачити, що інтенсивний деструктивний вплив визначених характеристик професійної діяльності призведе до формування регресивної мотивації професійної діяльності, з переважанням зовнішніх мотивів, які спрямовані на задоволення базових особистих потреб у високому матеріальному забезпеченні та сприятливих умовах праці.

Список використаних джерел

1. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 76–82.
2. Рибалка В. В. Методологічні питання наукової психології. Київ : Ніка-Центр, 2003. 204 с.
3. Lazarus R. S. *Stress, appraisal and coping*. New York : Springer Publishing Company Inc., 1984. 445 p.

4. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
5. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
6. Малхазов О. Р. Теоретичні засади дослідження емоційної стійкості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології* : зб. статей. Київ, 2017. Вип. 40 (43). С. 62–71.
7. Недря К. М. Стресостійкість у роботі поліцейського : навчально-практичний посібник. Дніпро : Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2020. 124 с.
8. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів : навчально-методичний посібник / Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Львів : б/в, 2020. 119 с.
9. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
10. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Київ : б/в, 2017. 185 с.

О. М. Цільмак,
звідувачка кафедри психології,
доктор юридичних наук, професор
*(Національний університет
«Одеська юридична академія»)*

А. Ф. Лісовенко,
доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Національний університет
«Одеська юридична академія»)*

О. С. Геращенко,
доцент кафедри психології,
кандидат юридичних наук, доцент
*(Національний університет
«Одеська юридична академія»)*

СИНТОННІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВА ЯКІСТЬ ПСИХОЛОГА

Для ефективного та результативного забезпечення психологічної діяльності у психолога повинна бути розвинута сукупність професійно важливих знань, вмінь, навичок, якостей та характеристик. Досить важливою групою професійно важливих характеристик психолога є сенсорно-перцептивні здібності, вміння, якості. Як відомо, психолог повинен вміти «відчувати та розуміти психічний стан клієнта» [3], «відображати почуття клієнта» (тобто віддзеркалювати) [3], «...приєднатися (joining) до клієнта...» [2]. Це надає можливості клієнтові під час психологічного консультування відчувати комфорт, спокій та впевненість що «тут його почують та зрозуміють».

До сенсорно-перцептивних професійно важливих характеристик психолога слід віднести [1]: емпатійність, чуйність та синтонність. Досить цікавою, на нашу думку, є така професійно важлива характеристика психолога як синтонність (від грец. *syntonía* співзвучність, узгодженість).

Синтонність – це потреба емоційного контакту з оточуючими, тобто потреба відчути емоції оточуючих і поділитися з ними своїми переживаннями; це теплота у спілкуванні, щирість, радість і товариськість у стосунках.

На нашу думку, синтонність – це здатність психолога, з одного боку, бути внутрішньо врівноваженим та емоційно гармонійним, а з іншого – емоційно чуйним та конгруентним.

Синтонність, як психологічна характеристика психолога, може мати:

1) позитивне значення, тобто є професійно важливою сенсорно-перцептивною характеристикою психолога, оскільки впливає на ефективність та результативність консультативного процесу;

2) негативне значення, тобто може впливати (обумовлювати, жити) процес професійного вигорання психолога.

У позитивному контексті, *синтонність*, як професійно важлива характеристика психолога дозволяє психологу-консультантові:

1) створювати комфортний мікроклімат;

2) покращувати міжособистісні взаємини в системі «психолог-клієнт»;

3) покращувати взаєморозуміння;

4) легко налаштуватися на співрозмовника;

5) демонструвати відповідність зовнішніх проявів і внутрішніх почуттів;

6) адекватно професійно відчувати клієнта та підлаштуватися до нього;

7) «бути з клієнтом на одній хвилі», синхронізуватися з ним;

8) адекватно реагувати на стан клієнта та професійно адекватно відповідати йому відповідно до його тону настрою, тощо.

Для розвитку синтонності можна надати деякі рекомендації:

– бути гуманним і людяним;

– необхідно не лише слухати, а й чути співрозмовника;

– вести не монолог, а діалог з клієнтом (не перебиваючи);

– відтворювати та узагальнювати сказане клієнтом;

– бути щирим і надавати свій зворотній зв'язок;

– не реагувати на конфліктогени у спілкуванні;

– слідкувати за своїми емоціями і в жодному разі не засуджувати.

У негативному контексті, *синтонність* може «загострюватися» (тобто мати дуже високий сенсорно-перцептивний рівень і глибину та характеризуватися високим ступенем емоційної реактивності) чи «притуплятися» (тобто мати дуже низький сенсорно-перцептивний рівень і глибину та характеризуватися низьким ступенем емоційної реактивності).

Отже, якщо, синтонність «загострюється», то тоді вона може сприяти:

- 1) «надлишковому зануренню у внутрішній світ клієнта»;
- 2) «емоційному зараженню» переживаннями та станами клієнта;
- 3) зниженню рівня адекватності сприйняття клієнта (його емоційного стану, стратегій поведінки, особистісних позицій тощо);
- 4) «застряганню» на життєдіяльнісних проблемах клієнта;
- 5) постійному «повертанню» до життєдіяльнісних проблем клієнта тощо.

Якщо синтонність «притупляється», то вона може сприяти:

- 1) емоційному відчуженню психолога від клієнта;
- 2) нездатності до адекватного професійного співпереживання;
- 3) емоційній «глухоті»;
- 4) нездатності розуміти стан клієнта;
- 5) знецінення переживань клієнта, тощо.

Отже, синтонність, як сенсорно-перцептивна характеристика людини, з одного боку, дозволяє психологові бути «на одній хвилі» з клієнтом, тобто відчувати те що він відчуває, співпереживати йому, синхронізуватися з ним; а з іншого – при надмірному прояві вона може детермінувати професійне вигорання психолога.

Ми розглянули лише одну психологічну характеристику – це синтонність. Зрозуміло, що професійна деформація живиться й іншими характеристиками. Тому, наукове забезпечення для розуміння сутності тієї чи іншої характеристики, а також збір валідних і дієвих психотехнологій є актуальним питанням для психологічної науки та практики. Отже, актуальності набуває розробка такого напрямку як «допомога тим, хто допомагає». Саме це допоможе акумулювати психотехно-

логії, які можна буде використовувати психологам для допомоги собі та допомогти іншим.

Список використаних джерел

1. Цільмак О. М. Класифікація професійно важливих якостей психолога-консультанта. / О. М. Цільмак. *Юридична психологія*. 2020. № 2 (27). С. 17–23. URL: <https://doi.org/10.33270/03202702>

2. Duncan, B. L., Miller, S. D., Wampold, B. E., & Hubble, M. A. (Eds.). (2010). *The heart and soul of change: Delivering what works in therapy* (2nd ed.). *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/12075-000>

3. Tsilmak, O., Shcherbakova, I., Berezka, S., Formaniuk, Y., Rudenko, L., & Mateiko, N. (2021). Classification of Professionally Important Abilities and Skills of a Counseling Psychologist. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12 (1), 363–377. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/12.1/187>

Т. Ю. Черноус,
викладач кафедри психології
(Національний університет «Острозька академія»)

МУЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА МЕТОД DRUMPOWER ЯК ПРОФІЛАКТИКА НАСИЛЬСТВА В УМОВАХ ВІЙНИ

Численні виклики сьогодення актуалізують потребу у пошуку ефективних інструментів для вирішення проблем психічного здоров'я населення України. Безпрецедентність подій які відбуваються в країні підкреслює складність завдань, що стоять перед психологічними та соціальними службами. Пошуки ефективних засобів подолання кризових станів, психоемоційної стабілізації та підтримки населення наразі є пріоритетом для всієї галузі. Більшість сучасних програм та проєктів психологічної допомоги є спрямованими на подолання та превенцію травматичних наслідків, як масового явища в країні що знаходиться у стані війни. Увага до теми попередження насильства, ризику зростання якого під час війни значно збільшуються, актуалізує необхідність пошуку дієвих та ефективних методів для вирішення цілої низки завдань. Потенціал музичної терапії в темі запобігання насильству визначено у звіті Всесвітньої організації охорони здоров'я, де наголошено на її особливій ефективності у сферах стабілізації та підтримки населення, корекційної допомоги, реабілітації тощо. Характерні особливості музики та музичної взаємодії обумовлюють її вплив на усі сфери життєдіяльності людини, підкреслюючи здатність регулювати емоційні прояви на різних рівнях, зокрема емоційному, когнітивному, мотиваційно-регуляторному та адаптивному. (Chernous, 2024).

Зростання кількості запитів щодо музичної терапії у сучасних програмах реабілітаційного та соціального спрямування, наразі, вказує на суспільну потребу у методах, що використовують музику, танок та інші види мистецтва для роботи в умовах підвищеного стресу та небезпеки. Згідно з статистикою Асоціації музикотерапевтів України (АМУ), на сьогодні, кожен музичний терапевт задіяний в 2–3 проєктах реабілітації та соціальної допомоги населенню. Музичні терапевти долучаються до проєктів реабілітації військових, підтримки їх сімей, програм допомоги переселенцям, дітям та сім'ям,

що втратили рідних та близьких. Така розгалуженість застосування підходу потребує від сучасних музичних терапевтів значного обсягу знань, навичок, технік та методів роботи із гострим стресом та травмою, темами горювання та втрати, насиллям та агресією. Це стало підставою для вивчення та застосування в низці програм з допомоги та реабілітації населення методу DrumPower, специфікою якого є робота із агресією для запобігання різного виду насилля.

Метод DrumPower є методом музичної терапії, що засновані на процесах активної музичної взаємодії із застосуванням імпровізаційних технік гри на ударних та перкусії. Метод розроблено Dr. Андреасом Вольфом та його колегами в 1990-х роках. В 2000 році метод, відпочатку розроблений для клінічної музичної терапії (Nöcker-Ribaupierre, 2010) було модифіковано для потреб освітньої галузі. На сьогодні метод має яскраво виражене психолого-педагогічне спрямування, валідність якого є підтвердженою дослідженнями у клінічній та соціально-педагогічних сферах (Wölfl, 2017; 2019). Науково-методичне підґрунтя методу базується на психології розвитку. Особливістю застосування методу у межах освітніх програм є тісна співпраця музичного терапевта з іншими спеціалістами (вчителями, соціальними робітниками, помічниками тощо). Це сприяє ефективності роботи з дітьми та активно залучає до процесу вчителів, формат роботи з якими не обмежується суто обговоренням групової динаміки, аналізом та пошуками ресурсів для вирішення проблем учнів, спрямовуючи увагу також і на вирішення питань стабілізації, підтримки та розвитку самих вчителів.

З усієї різноманітності інтервенцій музичної терапії гра на ударних відрізняється особливою силою ефекту. Маємо зазначити, що основні властивості інструменту та принципи гри на ньому, певною мірою є пов'язаними із проявами агресії, адже щоб барабан звучав по ньому потрібно «бити». Саме звучання інструменту є різким, раптовим та гучним. Такі характеристики з одного боку забезпечують швидкий та глибокий ефект, з іншого вимагають обережного застосування та належної фахової підготовки. Тому застосування методу є можливим за умови проходження додаткової підготовки лише для сертифікованих музичних терапевтів.

Історія виникнення методу пов'язана із зростанням міграції на території Європи, та необхідністю пошуку засобів вирішення проблем соціальною інтеграцією інтеграції людей із різними культурними та ментальними уявленнями, що часто ставали проблеми, які призводили до зростання насильства. Підхід музичної терапії DrumPower, а також клінічні дослідження ініційовані на його основі мали допомогти полегшити вирішення таких проблем. Як зазначає автор методу Андреас Вольф, профілактика насильства серед молоді у наші дні є однією з головних проблем сучасності. (Wölfl, 2019)

Основною клінічною метою представленого методу є надання підтримки та допомоги дітям і молодшим підліткам у питаннях саморегуляції та експресії. Відповідно, практичні аспекти застосування музикотерапевтичних інтервенцій обумовлено цілями, завданнями та характером їхнього впливу, щодо сприяння валідизації прояву почуттів, пошуку конструктивних шляхів розв'язання конфліктних ситуацій та запобігання неконтрольованих проявів насилля. Окрема увага в методі надається творчості та творчій роботі над конкретними індивідуальними темами, що безумовно сприяє взаємній повазі, прийняттю індивідуальних відмінностей та соціальної інтеграції.

Відповідно до методу DrumPower, потенційно небезпечні ситуації підвищеної готовності до застосування насильства визначають за низкою чинників-предикторів, характерними ознаками яких є зниження афективної регуляції та контролю імпульсів, поява негативних уявлень про себе, ситуації невизнання в суспільстві, соціальна ізоляція, зниження рівня емпатії та співпереживання, відсутність здатності впоратись з конфліктом, низький рівень толерантності до фрустрації тощо. (Wölfl, 2014).

Характерними позитивними ознаками застосування методу DrumPower визначено зміцнення впевненості в собі, усвідомлення власних почуттів, контроль афектів і імпульсів, покращення групової взаємодії та здатності відчувати себе частиною спільноти, посилення здатності співпереживати та розуміти інших, покращення вміння знаходити рішення конфліктів та ефективний копінг. Щодо групової динаміки характерним є значне покращенні взаємодії, зокрема музичної.

Також окремо зазначено цінність невербального аспекту комунікації для розвитку почуття спільності, спілкуванні та вмінні вести спільний діалог, вирішувати конфлікти.

Розглядаючи основні техніки, які застосовуються у методі DrumPower Nöcker-Ribaupierre та Андреас Вольф, серед основних визначають ритмічну імпровізацію, яку визнано ефективною щодо руйнування бар'єрів та соціальної дистанції. Застосування техніки у роботі з групами із мовними та соціальними відмінностями сприяє виникненню та підтримці почуття єдності.

Загалом метод є орієнтованим на процес та відноситься до напівструктурованих, що передбачає запровадження триступеневої моделі роботи.

Перший етап роботи – налагодження спільної музичної взаємодії та формування базових навичок невербального контакту через музику. Другий етап – опрацювання складних тем та ре-патернінг неконструктивних стратегій. Третій етап – узагальнення результатів та формування нового бачення, усвідомлення нових копінгових механізмів через рефлексію. У класичній структурі тривалість та інтенсивність зустрічей загалом залежить від завдань кожної окремої групи, і може тривати 1–2 семестри з частотою зустрічей один раз на 1–2 тижні.

Основний потенціал застосування методу DrumPower в умовах України, безумовно закладено в його первинному призначенні, а саме попередження насильства, сприянні соціальній інтеграції та особистісному розвитку через музики. Інтеграція музичної терапії, зокрема методу DrumPower до інших підходів, особливо тих, що застосовуються у сучасних реабілітаційних програмах допомоги населенню України, має величезний профілактичний потенціал в індивідуальній роботі, групових програмах, громадських проектах та навчальних програмах, що дозволяє ввести цей метод у школи, де наразі відчувається велика потреба в інструментах запобігання проявам неконтрольованої агресії та насилля. Створення робочої групи DrumPower Ukraine на базі Асоціації музичних терапевтів України, долучення до співпраці громадських організацій, освітніх установ та університетів, зокрема Національного університету Острозька Академія розкриває широкі перспективи розвитку методу в Україні.

Список використаних джерел

1. Chernous, T., Kalamazh, R. & Romaniuk, V. (2024) Development of Emotional Intelligence in Future Elementary School Teachers, *Youth Voice Journal*, 14(3), 33-44, ISBN (ONLINE): 978-1-911634-82-9
2. Nöcker-Ribaupierre, M., & Wöfl, A. (2010). Music to counter violence: a preventative approach for working with adolescents in schools. *Nordic Journal of Music Therapy*, 19(2), 151-161. <https://doi.org/10.1080/08098131.2010.489997>
3. Wöfl, Andreas (2017): Musik und Gewalt: musiktherapeutische Gewaltprävention. In: Timmermann, T.; Schmidt, H-U (Hg.): Förderung von Kindern und Jugendlichen durch musiktherapeutische Vorgehensweisen. Wiesbaden: Reichert, 85-124.
4. Wöfl, Andreas (2019), «Music and violence: Working with youth to prevent violence», in Katrina McFerran, Philippa Derrington, and Suvi Saarikallio (eds), *Handbook of Music, Adolescents, and Wellbeing* (ред.), *Handbook of Music, Adolescents, and Wellbeing* (Оксфорд, online edn, Oxford Academic). <https://doi.org/10.1093/oso/9780198808992.003.0007>

А. В. Шиделко,
доцент кафедри соціально-поведінкових,
гуманітарних наук та економічної безпеки
Інституту управління, психології та безпеки,
кандидат соціологічних наук, доцент
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ІМІДЖ ПОЛІЦІЯНТА У ПЕРІОД ВІЙНИ

На сьогодні образ захисника правопорядку вважається соціально створеним і усвідомленим, водночас сформованим державною ідеологією. Імідж працівника органів внутрішніх справ України розуміється як емоційно забарвлений, що здійснює вплив на різні соціальні групи. Позитивна сторона полягає в довірі громадян до діяльності поліції, стереотипах, які відображаються в будь-якій атрибутиці, формі, звичках, цінностях, професійних якостях.

Імідж вважатиметься позитивним лише тоді, коли він буде пов'язаний зі стереотипами, які сформувалися у свідомості громадян, системою цінностей, що склалася в суспільстві, інтересами та очікуваннями суспільства. Сьогодні є напруженим й стресовим для нашої держави. Ця напруга викликана воєнною агресією з боку Російської Федерації та, як наслідок, економічними, соціальними та політичними негараздами. Результати взаємодії співробітників поліції з окремими соціальними групами залежать від сприйняття громадськістю правоохоронців.

Значна діяльність правоохоронців залишається незаслужено «непомітною». Водночас як мас-медіа, блогери подають інформацію про діяльність поліції у соціальних мережах односторонньо, переважно в негативному ключі, щодо діяльності поліції. Якщо продовжувати суспільну свідомість скеровувати на негативне бачення того, що правоохоронні органи є осередком зла, беззаконності, корупції, злочинності тощо, то матимемо повну недовіру суспільства до державної інституції, а зокрема до стража порядку – поліціанта.

Передусім, представимо теоретичне розуміння основної дефініції дослідження – «імідж», виокремимо її сутність, висвітливо спільні та відмінні ознаки та змістову компоненту.

Імідж поєднують із поняттями «репутація», «реноме», «слава», «образ», «авторитет», «популярність», «бренд» тощо.

Розуміємо, що головна мета іміджу – створення й формування позитивної й сприятливої думки про явище, чи людину. Соціальні зв'язки формують позитивне або негативне ставлення до когось чи чогось. Якщо під впливом громадської думки формується позитивна думка, то це викликає у більшості довіру, позитивне ставлення та високу оцінку, тобто формує позитивний імідж. Позитивний імідж є вкрай важливим для професії поліціанта, адже це висока оцінка його фахової компетентності й водночас високий рейтинг орієнтації молоді на вибір майбутньої професійної спрямованості.

Водночас імідж поліції багато в чому залежить від рівня комунікативної майстерності поліціанта. Поліціант має знайти спільну мову з населенням, незалежно від їхнього соціального статусу та матеріального добробуту. Міжособистісна взаємодія поліції з людьми створює конструктивну атмосферу довіри та взаєморозуміння, яка надалі сприяє налагодженню зв'язків щодо продуманих дій для результативного розв'язання питань. Професійний успіх у населення, створює позитивний імідж правоохоронця та підвищує авторитет поліції у суспільстві. Імідж формується впродовж тривалого часу, і це складний процес, адже високі позитивні показники фахової діяльності важко постійно тримати у передових позиціях. Професія поліціанта передбачає затримання за порушення норм і правил у суспільстві, а такі дії, правопорушникам не до вподоби. Проте формування позитивного іміджу у населення має стати одним із першочергових завдань поліціантів виконуючи свої професійні обов'язки. Для громадян це означає, що кожен офіцер правоохоронних органів, який використовує цю стратегію, щодня втілює комунікативний аспект під час виконання службових обов'язків. Зауважимо, що позитивні результати практичної діяльності поліції, прагнення поліціантів до самовдосконалення та повної самореалізації водночас справляє позитивне враження в сучасній масовій свідомості та суспільній дійсності.

Так, як об'єктивна характеристика іміджу поліції нерозривно пов'язана із життям суспільства, тому правоохоронним органам набутий досвід у професійній діяльності варто

покращувати й вдосконалювати. Позитивний імідж є необхідною складовою успішної фахової діяльності поліціанта, який завершить створення професійно-психологічного портрета. Позитивний імідж складається із певних показників, які загалом впливають на оцінку громадян фахової діяльності поліціанта, а отже й на створення іміджу.

Таким чином, підсумовуючи викладене, зазначимо, що позитивний імідж поліціанта є найважливішою стратегічною задачею суспільства. Створення і надалі підтримка позитивного іміджу залежить від багатьох чинників, це достойне фінансове забезпечення, соціальний пакет захисту, медичне страхування, сучасна професійна підготовка та перепідготовка, підвищення кваліфікації тощо. Наголосимо ще раз, що потрібен тривалий час для формування позитивної суспільної думки про імідж правоохоронних органів. Суспільство створює імідж про працівників внутрішніх справ за здобутим авторитетом у населення впродовж десятиліть, і головним критерієм і показником визначення позитивного чи негативного іміджу є, передусім результати їхньої діяльності.

Психологічна характеристика образу працівника поліції має певні психологічні властивості, а індивідуально-психологічні характеристики структури особистості визначають вибір нею професійної спрямованості й направленості на успішність у цій сфері. До ознак індивідуально-психологічного змісту віднесемо: інтелектуальні здібності, особливість мислення, уваги, комунікації, пам'яті, сприйняття, моральну складову особистості, мотивацію до кар'єрного росту та певних досягнень у професії, емоційно-вольову сферу, спрямованість на успіх, культуру та й інші психічно-пізнавальні чинники працівника поліції. Вони відображають основні напрями діяльності правоохоронців у боротьбі зі злочинністю, а також історичне сприйняття громадськістю діяльності правоохоронних органів.

Психологічна природа іміджу працівника органів внутрішніх справ має складну структуру. Вона включає кілька аспектів: реальну діяльність поліції у боротьбі зі злочинністю та історичне сприйняття громадськістю репрезентації правоохоронних органів. Для вивчення психологічної природи образів працівників органів внутрішніх справ необхідно звернутися

до методів контент-аналізу ЗМІ, художніх публікацій співробітників органів внутрішніх справ, дискурс-аналізу повсякденного життя, менталітету (жарти, абрєвіатури) тощо.

Під час війни імідж поліціанта може відрізнятися, це залежить від контексту воєнного конфлікту та ролі яку поліціант виконує, і на які ціннісні орієнтири він орієнтується. У період воєнного конфлікту на поліціанта покладена важлива роль у забезпеченні безпеки громадян та збереженні громадського порядку. Відтак, імідж поліціанта в описаному випадку буде пов'язаний із зображенням сильних і дисциплінованих силовиків, які готові захистити населення від військової агресії, злочинців і ворогів.

Отже, імідж поліції у мирний час має свої вимоги та пріоритети, а під час війни залежить від багатьох факторів, таких як – роль, яку виконує поліціант і як його дії впливають на конфлікт, і чи дотримується працівник правоохоронних органів міжнародних норм, і норм, законів, спеціальних приписів прийнятих у суспільстві на час воєнного конфлікту. У цей період поліціанти зустрічаються зі значними викликами, такими як збройний конфлікт, загроза безпеці, стресові ситуації та соціальна нестабільність. Їхня робота стає особливо важливою для забезпечення порядку, безпеки та захисту громадян. У такому контексті імідж поліціанта повинен відображати мужність, відданість, професіоналізм і здатність ефективно працювати в умовах війни. Крім того, важливо врахувати потреби громадськості, виявляти співчуття, емоційну стабільність та забезпечувати взаємодію з іншими службами та громадськими організаціями. Це сприятиме підтримці громадськості, формуванню позитивного сприйняття та сприятиме побудові співпраці в період війни.

Список використаних джерел

1. Шиделко А. В. Соціально-психологічні особливості іміджу поліцейського у період війни // Вплив війни на соціально-економічні системи : колективна монографія / за ред. М. І. Копитко, З. Р. Кісіль. Львів : ЛьвДУВС, 2024. Розділ 4.2. С. 328–354. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7280/1/%d0%9c%d0%be%d0%bd%d0%be%d0%b3%d1%80%d0%b0%d1%84%d1%96%d1%8f_%d0%92%d0%9f%d0%9b%d0%98%d0%92%20%d0%92%d0%86%d0%99%d0%9d%d0%98.pdf.

Д. М. Шульга,
аспірант кафедри теоретичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЕТАПИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ МЕДИКІВ

У теоретичному розділі нашого дослідження проаналізовано сучасні теоретичні уявлення про асертивність. Вона розглядається вченими як диспозиційний феномен, а також досить стійка особистісна властивість. Також проаналізовано деякі феномени, що мають відношення до проблеми Асертивність. Мова йде про готовність, спрямованість, схильність до Асертивність, а також Асертивність поведінку, асертивність потенціал, асортименту особистість тощо. Доведено, що з асертивністю особистості пов'язані деякі змістовно-особистісні риси, що її детермінують.

Аналіз наукових праць літератури відносно проблеми асертивності привертав увагу вчених ще з кінця XIX століття. Над цією темою працював А. Адлер, А. Альберті, С. Андерсон, А. Бандура, М. Барі, Е. Берн, Д. Вольпе, У. Джеймс, Ф. Зімбардо, А. Лазарус, Д. Ліberman, Л. Малоней, А. Маслоу, Ф. Перлз, М. Піпас, К. Роджерс, К. Рудестам, Е. Солтер, Е. Сузукі, Д. Сміт, Е. Фром, Р. Ентоні та багато інших. З українських вчених питання асертивності розкривали О. Брюховецька, С. Максименко, В. Мойсеєнко, Н. Подоляк, О. Саннікова, та інші. Значна кількість наукових праць форми прояву неасертивної поведінки пояснюють як агресивність та невпевненість, тоді як протилежна форма – це саме і є асертивна поведінка.

Досліджуючи дану проблему залишається багато нерозв'язаних завдань, які обмежують можливості людей застосовувати асертивність як особистісний ресурс з метою підвищити власну ефективність в різних сферах життєдіяльності. Розв'язання зазначених проблем призупиняється не лише обмеженою кількістю теоретичних розробок деяких аспектів проблеми асертивності, але і слабкою розробкою відповідного психодіагностичного інструментарію, який спрямований

на діагностику цього феномену, а також його структурних показників та чинників впливу.

Саме тому окреслені напрацювання визначають подальшу стратегію нашого дослідження, проявляють систему емпіричних процедур, завдяки яким ми плануємо діагностувати структурні складові асертивності, а також ті особистісні властивості, що мають безпосередній на неї вплив.

Емпірична частина нашого дослідження складається з наступних етапів: підготовчого, психодіагностичного та аналітичного.

На підготовчій стадії дослідження ми формували психодіагностичний інструментарій та розробляли план проведення дослідження, формували групи досліджуваних. Психодіагностичний інструментарій включає опис та перелік психодіагностичних технік та методик на визначення різних структурних складових асертивності. Для проведення дослідження ми також створили та апробували авторську методику для визначення структурних компонентів феномену асертивності та підбрали інші, відповідні завданням та меті дослідження психодіагностичні методики, що спрямовані на дослідження особистісних властивостей, що імовірно корелюють зі структурними складовими асертивності.

Для дослідження структурних складових асертивності як особистісної властивості ми обрали такі психодіагностичні методики:

1. Опитувальник асертивної поведінки Ратус (Rathus Assertiveness Schedule). Цей тест оцінює рівень асертивності, тобто здатність людини висловлювати свою думку, захищати свої права і при цьому не порушувати прав інших. Він допомагає оцінити, наскільки впевнено і відповідально особистість діє в різних соціальних ситуаціях.

2. Шкала асертивності А. Ленг та С. Якобсона (Assertiveness Scale by A. Lange & S. Jakubowski). Вона дозволяє виміряти здатність особи відстоювати свої права, виражати почуття та переконання без агресії, а також оцінює, наскільки ефективно людина справляється з міжособистісними стосунками.

3. Методика «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (Thomas-Kilmann Conflict Mode

Instrument, TKI). Хоча методика більше орієнтована на вивчення стилів поведінки в конфлікті (співпраця, конкуренція, ухилення тощо), вона може допомогти в оцінці того, наскільки асертивно особистість діє в складних ситуаціях.

4. Методика діагностики міжособистісної взаємодії (МІВ). Розроблена Л.А. Петрунко, ця методика спрямована на оцінку ефективності міжособистісної взаємодії, комунікативної компетентності та емпатійних здібностей. Вона допомагає визначити, наскільки людина успішно взаємодіє з іншими та адаптується до різних соціальних ситуацій. Вимірює здатність людини встановлювати ефективну комунікацію, що є важливим аспектом асертивної поведінки.

5. Методика дослідження рівня самоактуалізації (САМОАЛ) Шострома. Ця методика дозволяє оцінити рівень самоактуалізації, що є важливим показником особистісної зрілості і тісно пов'язане з асертивністю.

6. Опитувальник «Асертивність» Л. Шнейдер. Цей опитувальник спеціально розроблений для вимірювання рівня асертивної поведінки в різних життєвих ситуаціях і включає структурні складові асертивності: емоційну стабільність, комунікативну компетентність, здатність до самоствердження.

Комбінація цих методик дозволить всебічно дослідити структуру асертивності, включаючи такі складові, як комунікативні навички, самооцінка, емоційна стабільність, рефлексивність та здатність до самоствердження в соціальних ситуаціях.

Для дослідження особистісних властивостей, які впливають на формування асертивності, доцільно використовувати психодіагностичні методики, які вимірюють ключові психологічні чинники, такі як самооцінка, рівень тривожності, комунікативні навички, емоційна стабільність та здатність до самовираження. Ось декілька таких методик:

1. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale)

Ця методика вимірює загальний рівень самооцінки, який є однією з ключових складових асертивності. Висока самооцінка сприяє впевненості у спілкуванні та відстоюванні своїх прав.

2. Тест Басса-Даркі на визначення рівня агресії. Ця методика оцінює різні види агресивних реакцій, що можуть

впливати на асертивну поведінку. Вона допоможе визначити, чи є у особистості тенденція до агресивного чи пасивного стилю поведінки, що є важливим для аналізу асертивності.

3. Методика діагностики рівня соціально-психологічної адаптації (СПА) Роджерса – Даймонда. Ця методика оцінює рівень адаптації особистості до соціальних ситуацій, включаючи такі компоненти, як комунікація, прийняття себе та інших, а також емоційна стабільність. Високий рівень адаптації може вказувати на сильну асертивність.

4. Шкала соціальної тривожності Лібовіца (Liebowitz Social Anxiety Scale)

Соціальна тривожність часто впливає на здатність до асертивної поведінки. Ця шкала допомагає оцінити рівень тривоги у соціальних ситуаціях, що може бути перешкодою для ефективної комунікації та самовираження.

5. Тест-опитувальник Бека для вимірювання рівня депресії. Психологічний стан, як-от депресія або емоційне вигорання, може впливати на здатність до асертивної поведінки. Тест Бека допомагає виявити рівень депресії, що може бути важливим при оцінці факторів, які заважають асертивності.

6. Опитувальник комунікативної компетентності Л. Б. Фетискіна, В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова. Цей опитувальник вимірює рівень комунікативної та організаторської компетентності, що є важливим аспектом асертивної поведінки. Висока комунікативна компетентність полегшує ефективну та впевнену взаємодію з іншими людьми.

7. Тест на емоційну зрілість Г. Айзенка (Emotional Maturity Test by H. Eysenck). Емоційна зрілість допомагає особистості адекватно реагувати на стресові або конфліктні ситуації, що сприяє асертивній поведінці.

8. Методика діагностики комунікативної толерантності В. В. Бойка

Комунікативна толерантність допомагає людині бути більш впевненою та асертивною в різних ситуаціях, зберігаючи при цьому повагу до інших. Ця методика досліджує, наскільки людина терпимо ставиться до відмінностей у спілкуванні.

9. Опитувальник саморегуляції О.І. Конопкіна. Саморегуляція впливає на здатність контролювати свої емоції та дії,

що є ключовим для асертивної поведінки. Цей опитувальник допомагає оцінити рівень саморегуляції та її вплив на здатність до самостійного прийняття рішень.

Ці методики допоможуть дослідити різні особистісні властивості, що впливають на асертивність, такі як самооцінка, емоційна стабільність, комунікативні навички, рівень тривожності, емпатія та здатність до саморегуляції. Таким чином матимемо можливість всебічно дослідити заявлений феномен та його кореляційні зв'язки.

Список використаних джерел

1. Брюховецька О. В. Асертивність як складова професійної толерантності керівників закладів загальної середньої освіти. *Вісник післядипломної освіти. Випуск 8(37) «Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. С. 36–50. URL: <https://doi.org/10.32405/2522-9931>
2. Мойсеєнко В. В. Аналіз наукових підходів до дослідження поняття «асертивність». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 5. Том 1. 2017. С. 170–175.
3. Подоляк Н. М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості : дис. ...к-та психол. наук : 19.00.01 / Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2014. 200 с.
4. Пирх А. В. Асертивність як інструмент ефективної комунікації. *Науковий журнал «Габітус»*. Вип. 39. 2022. С. 182–187. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.33>

Т. І. Юрченко-Шеховцова,
науковий співробітник наукової лабораторії
з проблем психологічного забезпечення
та психофізіологічних досліджень,
кандидат психологічних наук
(Національна академія внутрішніх справ)

МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ СТРУКТУРНИХ ПІДРОЗДІЛІВ МВС УКРАЇНИ

Оцінювання персоналу дозволяє отримати інформацію про результативність його діяльності, визначити потенційні можливості та перспективи зростання, потреби в підвищенні кваліфікації або навпаки – причини неефективної роботи [1, с. 73].

Оцінювання здійснюється за допомогою методів, вибір яких залежить від особливостей системи оцінювання.

Сучасні методи оцінювання персоналу поділяються на:

– об'єктивні (*описовий метод оцінювання; самооцінювання; оцінювання за визначеними цілями; метод критичних випадків тощо*);

– суб'єктивні (*метод класифікації (ранжування); метод порівняння (попарного порівняння); метод стандартних оцінок тощо*);

– комбіновані (*управління за цілями (MBO); цілі та ключові результати (OKR); ключові показники ефективності (KPI); оцінка персоналу 360/180 градусів (кругова оцінка); центр опіки (Assessment center); оцінка компетенцій; метод анкет та порівняльних анкет; метод оцінки нормативом роботи; метод моделювання ситуацій тощо*).

Оцінювання ефективності діяльності психолога дозволяє виявити ступінь відповідності професійної компетентності та результатів його професійної діяльності наміченим цілям і нормативним вимогам.

Методи оцінки професійної діяльності психолога:

– метод спостереження (для визначення ефективності здійснення професійної діяльності психологами, ступеня їх задоволеності роботою, факторів, значущих для виконання професійної діяльності);

– метод бесіди (для діагностики емоційного стану психологів, їхнього ставлення до роботи, визначення факторів, що впливають на ефективність професійної діяльності);

– метод аналізу документації (для вивчення об'єктивних показників ефективності діяльності психологів);

– опитування (отримання інформації від інших осіб/оточуючих).

– метод експертних оцінок (для визначення ефективності діяльності психологів; експертами виступають керівники, фахівці-психологи, колеги-психологи, клієнти психолога);

– психодіагностичні методики (для визначення характерологічних особливостей психологів, дослідження системи ціннісних орієнтацій у структурі професійно значимих якостей психологів) [2, с. 53].

На нашу думку, для оцінювання ефективності діяльності психолога можна адаптувати деякі комбіновані методи, які використовує сучасна школа управління. Наприклад, **метод оцінки «360 градусів» чи кругова оцінка** – багатовимірний метод оцінки ефективності співробітника за допомогою відгуків про нього. В оцінюванні беруть участь щонайменше 5 особи з числа: керівництва, колег-психологів/членів колективу, підлеглих, клієнтів, з якими працював психолог та сам психолог).

Цей метод оцінки включає наступні складові:

1. Самооцінювання. Психолог самостійно аналізує свою роботу за певний період часу, оцінює, наскільки успішно впорався з поставленими завданнями, визначає свої сильні та слабкі сторони.

2. Оцінка від керівництва. Аналіз роботи співробітника безпосереднім керівництвом.

3. Оцінка від колег-психологів або членів колективу, у якому працює психолог. Члени колективу, які найчастіше взаємодіють з психологом можуть надати найбільш розгорнутий та детальний зворотний зв'язок не лише за компетенціями співробітника, а й за його особистими якостями, ініціативністю, вмінням працювати в колективі.

4. Оцінка від підлеглих. Зворотний зв'язок надають підлеглі психолога (у разі їх наявності).

5. Оцінка, відгуки клієнтів або осіб з якими психолог взаємодіє чи проводив заходи психологічного забезпечення.

Учасники заповнюють попередньо підготовлені паперові або автоматизовані анкети.

Метод оцінки «180 градусів» проводиться аналогічно, тільки зворотний зв'язок встановлюється між керівником і психологом, які заповнюють уніфіковану форму опитувальника, а потім аналізують її результати та порівнюють з профілем посади. Метод успішно використовується, коли необхідно оцінити велику кількість співробітників, при цьому не витрачати на аналіз дуже багато часу, а також отримати зворотний зв'язок, визначити сильні/слабкі сторони психолога та розробити стратегію розвитку його як фахівця.

Метод оцінки компетенцій дозволяє провести аналіз наявних професійних навичок, знань, досвіду психолога та відповідність посадовим вимогам. Щоб оцінити психолога за компетенціями, спочатку необхідно скласти матрицю компетенцій (набір якостей), якими він має володіти як фахівець, обіймаючи певну посаду [3].

Окрім того, знання теорії і методів психологічного дослідження і впливу, психологічних характеристик та особливостей основних видів професійної діяльності, знання функціональних обов'язків і нормативних документів, що стосуються організації психологічної роботи, може бути оцінено як **професійно орієнтованим інтерв'ю, так і методом анкетування**. Професійно орієнтоване інтерв'ю рекомендується проводити в структурованій формі, застосовуючи оціночні та прив'язані шкали. З цією метою необхідно включати в його структуру питання, відповіді на які можуть підлягати диференційованій оцінці (ситуаційні питання, які можуть зустрітись в професійній діяльності). Перевагою такого інтерв'ювання є можливість кількісної оцінки розвитку тієї чи іншої компетенції.

Отже, кожен напрям професійної діяльності психолога можна оцінити за певними критеріями та показниками, що лежать в основі оцінки як професійної компетентності, так і успішності самої діяльності.

Список використаних джерел

1. Гончаренко О. Г. Методи оцінки персоналу і їх вплив на ефективність діяльності організаційних систем. *Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки* № 2 (11), 2023. DOI 10.32755/sjeducation.2023.02.063

2. Савельєва М. С. Психолого-аксеологічні умови і фактори ефективності професійної діяльності психолога органів внутрішніх справ [Електронний ресурс] : кваліфікаційна робота : спец. 053 – психологія освітньо-професійна програма – психологія / Мар'яна Степанівна Савельєва ; наук. керівник к. психол. н., доц. Т. Л. Надвинична. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 88 с. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/46901>

3. Дідур К. М. Сучасні методи оцінки персоналу. *Ефективна економіка* № 11, 2011. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=776>

М. М. Яремчишин,
аспірант, викладач кафедри практичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ПЕРЕВАГИ ТА ЗАГРОЗИ ЗАЛУЧЕННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СУЧАСНІ НАУКОВІ РОЗРОБКИ

Штучний інтелект це одночасно великий прогрес для розвитку наукової діяльності, так і інструмент, використання якого може впливати на недобросовісне використання інформації створеного штучним інтелектом по заданій темі у науковій діяльності молодих науковців та студентів. У навчальній або науковій діяльності насамперед важлива точність написаного та авторських погляд на задану тематику, оскільки це є центральним елементом прогресу наукової спільноти в цілому. Задля покращення якості авторської аналітики науковці та студенти можуть вдаватися до різних методів отримання інформації та її структурування, саме у цьому контексті використання штучного інтелекту є перевагою, оскільки сформувавши запит людина може швидко знайти конкретну інформацію або цікаві джерела, які в майбутньому можуть використовувати для розвитку власної аналітики. Можна допустити, що культура використання штучного інтелекту ще недостатньо розвинута як в Україні, так і у світі. Саме тому на даний момент важливим питанням є просвіта студентської та наукової спільноти у питаннях використання штучного інтелекту лише як сучасного аналогу структурування та пошуку інформації в інтернеті з різних джерел та бібліотек в окремих випадках.

Припускаємо, що використання штучного інтелекту у науковій діяльності скоріш за все варто вбачати як великий прогрес у кращому пізнанні конкретного дискусійного питання, адже використовуючи цю технологію дослідник може насамперед краще структурувати вже наявні знання та в котре пересвідчитись в актуальності даних, які використовуються у науковій розробці.

Виходячи з загального принципу написання наукових робіт робимо висновок, що дотримання академічної

доброчесності є центральним елементом нових та актуальних наукових праць і досягнень, також це питання регулюється виключно суб'єктивним сприйняттям індивіда, тобто його усвідомлення правильності введення інформації, згенерованої штучним інтелектом в його аналітичну роботу по дискусійному питанні. Варто зазначити, що закон «Про освіту» встановлює правила дотримання академічної доброчесності та передбачає відповідальність за певні порушення. Основними її порушеннями є [1]:

1. академічний плагіат;
2. фабрикація;
3. самоплагіат;
4. списування;
5. фальсифікація;
6. хабарництво;
7. необ'єктивне оцінювання;
8. надання здобувачам освіти допомоги.

Штучний інтелект може бути використаний насамперед як джерело згенерованої аналітики, що приведе не до вираження думок автора по певному питанні, а до набору вже сформованих уявлень по ньому, отже у науковій роботі не буде виражено наукової новизни. Саме це є найбільшою загрозою штучного інтелекту у науковій діяльності. Оскільки це сприяє моральній та науково-аналітичній деградації особистості автора науковця-дослідника.

Підсумовуючи можна стверджувати, що штучний інтелект одночасно допомагає знайти більш конкретну інформацію для наукової діяльності, щоб далі її розвивав сам науковець з точки зору власного бачення на проблематику, так і несе загрозу у більш пасивному ставленні до вираження власних думок автором шляхом індивідуального аналізу.

Список використаних джерел

1. Про освіту : Закон України від 5 вересня 2017 р. № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>(дата звернення: 15.04.2023).

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

Психологія особистості
фахівця в умовах воєнного часу
та поствоєнної реабілітації

Збірник матеріалів
IX Всеукраїнської науково-практичної конференції
(з міжнародною участю)

м. Львів, 25 жовтня 2024 року

Укладач
В. С. Бліхар

Макетування *Галина Шушняк*

Зам № 97-24.

Львівський державний університет внутрішніх справ
Україна, 79007, м. Львів, вул. Городоцька, 26.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 2541 від 26 червня 2006 р.