

Львівський державний університет внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ
В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ
ТА ПОСТВОЄНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

*Матеріали
VIII Всеукраїнської
науково-практичної конференції
(з міжнародною участю)*

27 жовтня 2023 року

Львів

УДК 159.942.5;159.98.+316.613.5

П 86

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет
Вченою радою Інституту управління, психології та безпеки
Львівського державного університету внутрішніх справ
(протокол від 10 жовтня 2023 року № 3)

Укладач

В. С. Бліхар,

доктор філософських наук, професор,
директор Інституту управління, психології та безпеки
Львівського державного університету внутрішніх справ

П 86

**ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ В УМОВАХ
ВОЄННОГО ЧАСУ ТА ПОСТВОЄНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ :**
матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної
конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар.
Львів : Львівський державний університет внутрішніх
справ, 2023. 316 с.

Збірник містить тези доповідей та повідомлень матеріалів
Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія
особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєної реабілітації»,
яка відбудеться 27 жовтня 2023 року у Львівському державному
університеті внутрішніх справ. У публікаціях українських учених та
молодих науковців розкрито актуальні проблеми психічного здоров'я
особистості сьогодення, а також задіяння й реалізації інноваційних
методів та технологій щодо його збереження у кризовому суспільстві.

Опубліковано в авторській редакції.

The collection contains abstracts of articles and reports of
the materials of the 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 27, 2023 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, 2023

ЗМІСТ

Благута Р. І. ВСТУПНЕ СЛОВО.....	9
Авраменко А. О. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ОСОБИСТІСНОЇ ЯКОСТІ ПЕДАГОГА.....	11
Багрій В. В. ВПЛИВ ЗМІ НА ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ МОЛОДІ У ПЕРІОД НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	16
Барко В. І. СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРСОНАЛУ ПОЛІЦІЇ.....	20
Бесараб С. А. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СЛІДЧИХ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....	25
Білозерська С. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	28
Бойко-Бузиль Ю. Ю. ПРОФЕСІЙНІ ЗАВДАННЯ ПСИХОЛОГІВ В КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ ВІЙНИ.....	32
Бондзик Д. М., Прокодянчик С. С. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ОПОРУ ТА ВІДМОВИ ВІД СПІВПРАЦІ З ОКУПАНТАМИ.....	36
Борисова О. О. ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ: РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	41
Борисюк О. М. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	46
Винник Д. А., Маргулов А. Х. ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ ТА ПРОФЕСІЙНА КАР'ЄРА.....	52
Волобуєва О. Ф. ДОТРИМАННЯ ПРАВ ЛЮДИНИ ЯК ОСНОВА СТВОРЕННЯ ГЕНДЕРНО ЧУТЛИВОГО ВІЙСЬКОВОГО СЕРЕДОВИЩА КЕРІВНИЦТВОМ ПІДРОЗДІЛІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ.....	55

О. Є. Волошина

АЛГОРИТМ ВЕДЕННЯ КЛІЄНТА\ПАЦІЄНТА
ЗА СПІЛЬНОЮ СИНТЕЗОЮ ЛІКАРЯ
ТА ПСИХОЛОГА ЗАСОБАМИ МІЖДИСЦИПЛІНАРНИХ
ПІДХОДІВ У СОМНОТЕРАПІЇ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....60

Вольська Р. А., Матеюк О. А.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА
КАР'ЄРНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ.....67

Галян О. І.

КОМПЕТЕНТІСНИЙ ВИМІР ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНОГО
ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....70

Галян І. М.

ЦІНІСНО-СМИСЛОВІ ДЕТЕРМІНАНТИ
ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ
В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....72

Ганаба С.

ЕВРИСТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ МІЖНАРОДНОГО ДОСВІДУ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....77

Гарькавець С. О.

ДО ПРОБЛЕМИ НОВИХ ВИКЛИКІВ
У ФАХІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....80

Гнатко М. М.

УКРАЇНСЬКА ПСИХОЛОГІЯ В УМОВАХ
НАЦІОНАЛЬНО-ВИЗВОЛЬНОЇ ВІЙНИ УКРАЇНИ ПРОТИ ЕРЕФІЇ.....83

Грицань А. М.

ЗНАЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ
У ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ.....88

Грубі Т. В.

РЕАЛІЗАЦІЯ ОСВІТНІХ ПОСЛУГ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ:
ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....92

Демиденко Н. М.

ПОВОЄННА РЕАБІЛІТАЦІЯ: ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД.....97

Диндина А. В.

ОСОБИСТІСТЬ ФАХІВЦЯ У ГАЛУЗІ ПСИХОЛОГІЇ
В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....101

Дідух М. М., Головченко А. Д.

ЗНАЧЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПРАВООХОРОНЦІВ
В УМОВАХ ВІЙНИ.....105

Журавльов В. В., Мірошніченко В. І. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ЗА ПРИЗОВОМ ПІД ЧАС МОБІЛІЗАЦІЇ (БЕЗ ДОСВІДУ СЛУЖБИ).....	108
Заворотна Ж. С. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ ТА ПІСЛЯВОЄННОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	111
Казан Е. М., Заболотнюк І. О., Ковба М. В., Голубовська О. М. ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД – ПРОБЛЕМА ПОСТВОЄННОГО СУСПІЛЬСТВА.....	115
Калька Н. М. ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЧАС ВІЙНИ.....	119
Каплуненко Я. Ю., Кошова В. Ю. ВІД ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ВИКЛИКІВ ДО ФУНДАМЕНТАЛЬНОЇ ЦІННОСТІ: ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	122
Католик Г. В. ЗВІТИ СУПЕРВІЗОРІВ ПРОЕКТУ «НЕЗЛАМНІ «Крок за кроком» (Онлайн-підтримка дітей з Херсонщини).....	130
Кісіль З. Р. ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....	135
Ковальчук З. Я. ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ФУНКЦІЇ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ.....	140
Козак Л. П., Коник У. В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ПРИ ТРИВАЛІЙ ДІЇ ЕТАНОЛУ.....	146
Колісник Р. Я. ПОЗАШКІЛЬЯ ЯК ФОРМА ОСОБИСТІСНОГО ТВОРЧОГО РОЗВИТКУ ТА НАВЧАННЯ.....	149
Компанович М. С. ВИКЛИКИ ТА ЗАПИТИ ДО СУПЕРВІЗУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЧАСІ ВІЙНИ.....	155
Лисак В. М., Решетило Л. І. ДІТИ ВІЙНИ: ОСОБЛИВА ПОТРЕБА ПІДТРИМКИ ТА РОЗУМІННЯ.....	158
Легка А. І., Тернюк А. С. ДЕФІНІЦІЯ ЩАСТЯ У ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	162

Лунак В. С. ПСИХОЛОГІЧНА СИЛА: ФАХІВЦІ-ПСИХОЛОГИ ТА ЇХНІ НОВІ ВИКЛИКИ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ.....	165
Лялюк Г. М. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	170
Лялюк Ю. Р. ЧИННИКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УМОВ ПРОХОДЖЕННЯ СЛУЖБИ.....	173
Ляска О. П. РОБОТА З ПСИХОЛОГІЧНИМИ ТРАВМАМИ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ.....	177
Макарова О. П. РОЗВИТОК ЮРИДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	181
Марченко О. Г., Баранник М. О., Жовтоніжко І. М. ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ТА ВИКЛАДАЧІВ.....	184
Матеюк О. А. ПОРУШЕННЯ ЕТНІЧНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ: МОЖЛИВІ ЗАГРОЗИ НАЦІОНАЛЬНІЙ БЕЗПЕЦІ ДЕРЖАВИ.....	188
Мілорадова Н. Е. ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІКИ «СИНКВЕЙН» ТА МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ.....	191
Мохорева О. М., Головіна К. В. ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ У ВІЙСЬКОВІЙ СФЕРІ.....	195
Мохорева О. М. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА РОДИНАМ ОСІБ, ЗНИКЛИХ БЕЗВІСТИ: ПОНЯТТЯ НЕВИЗНАЧЕНОЇ ВТРАТИ.....	199
Мохорева О. М., Роденкова В. А. ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ.....	203
Мохорева О. М., Чернуха Л. В. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЛЮДЕЙ З НАБУТОЮ ІНВАЛІДНІСТЮ ВНАСЛІДОК БОЙОВИХ ДІЙ.....	206
Москвяк Н. В. ВИЗНАЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ТИПУ ОСОБИСТОСТІ ТА НЕРВОВО-ПСИХІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ.....	210

Новицький Т. О.

АРХЕТИПНЕ ПРОЖИВАННЯ ТРАВМІВНИХ ПОДІЙ
ЧЕРЕЗ МАТЕРІАЛИ ПОПУЛЯРНОЇ КУЛЬТУРИ:
АНАЛІЗ ВИПАДКУ.....214

Нестеров Д. С., Світличний В. А.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ІНТУЇЦІЇ
ТА ЇЇ РОЛЬ У РОЗКРИТТІ І РОЗСЛІДУВАННІ ЗЛОЧИНІВ.....217

Озерський І. В.

ДО ПРОБЛЕМИ НОРМАТИВНОЇ НЕУЗГОДЖЕНОСТІ
ДЕРЖАВНИХ СТАНДАРТІВ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПОСЛУГИ –
ДИСТАНЦІЙНЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ.....220

Осьодло В. І., Зубовський Д. С.

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНО-КОГНІТИВНИЙ КОМПОНЕНТ
У ВІЙСЬКОВОМУ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДОБОРІ.....226

Потапчук Н. Д.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ –
УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....228

Потапчук Є. М., Карпова Д. Є.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ПАТОЛОГІЗУЮЧИХ
СІМЕЙНИХ РОЛЕЙ ЯК ДЕСТРУКТИВНИХ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДІНКИ
ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....230

Процик Л. С.

ПЕРЕВАГИ ТА РИЗИКИ ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ДЛЯ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.....233

Пушкарьов Ю. І., Гайда П. І., Беценко Т. П.

РОЛЬ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ
В ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....238

Савко Н. М.

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ
В ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....242

Сибірня Р. І.

ЕКСТРЕНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА
ПРИ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВПЛИВАХ НА ПСИХІКУ.....245

Сибірня Р. І., Калиняк Б. С.

ПРОБЛЕМИ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ ЖІНОК
ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ПСИХОЛОГІЇ.....249

Сибірний А. В.

АЛГОРИТМИ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕНЬ
В ГАЛУЗІ НАУКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ.....254

Стасюк В. В., Дикун В. Г., Кириченко А. В. ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОГЕНІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	257
Теслик Н. М., Самофал А. О. ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ МОТИВАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	262
Федчук О. В. ОСОБИСТІСНА БЕЗПЕКА ФАХІВЦЯ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ НИМ ПРОФЕСІЙНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ.....	266
Ханяк К. В. ОСОБЛИВОСТІ ТИПІВ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ.....	271
Хмурінський Н. О., Світличний В. А. ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ВОЄННИХ ТА ПІСЛЯВОЄННИХ УМОВАХ.....	275
Чепелева Н. І., Мошенський Б. Р. НАПРЯМКИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ АКТУАЛЬНИХ ПИТАНЬ В ОБЛАСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	278
Чистяков С. А. МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	282
Цільмак О. М. ПСИХОЛОГІЧНА СКРИНЯ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА.....	287
Шиделко А. В. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	290
Шульга Д. М. ФЕНОМЕН АСЕРТИВНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	293
Южека Р. С., Сахарова К. О. МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ.....	297
Юрова Т. М. КУЛЬТУРОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ІНКЛЮЗІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ З НЕЙРОТРАВМАМИ.....	301
Ямка Я. М. ГІГІЄНИЧНА ОЦІНКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ НА ФОНІ ВЖИВАННЯ ЕНЕРГЕТИЧНИХ НАПОЇВ.....	306
Яремчишин М. ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ МОЛОДІ У РІЗНИХ КУЛЬТУРНИХ СЕРЕДОВИЩАХ.....	311

Шановні колеги, науковці, гості заходу!

Цьогоріч осінній формат наших зустрічей дещо змінено. Вирішено проблеми психічного здоров'я особистості обговорювати навесні в рамках науково-практичного семінару та відповідних майстер-класів за вказаною тематикою, а назву всеукраїнської щорічної конференції трансформувати у нову – «Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації». Ця тема деякою мірою вужча від попередньої, позаяк орієнтована на теперішню ситуацію в Україні з її динамічними викликами, до яких ми не були готові.

Повномасштабне вторгнення російської федерації 24 лютого 2022 року назавжди змінило історію України і життя кожного українця. Мільйони людей, рятуючи своє життя, були вимушені переміщуватися в межах країни, Європи та всього світу, сотні тисяч українців пішли боронити свою державу від російських загарбників, величезна кількість людей опинилася в окупації і зазнала тортур, полону, наруги, голоду та інших жахливих поневірянь.

Війна змусила багатьох не лише покинути рідні домівки, а й змінити фах, пригадати попередні вміння, навчитися новому. Багатьом довелося відкласти професійну кар'єру та взяти до рук зброю. Війна ввірвалася в життя кожного: на лінії фронту вона фізична, поза ним – психологічна.

Зараз для більшості українців, які втратили роботу, не так важливо отримати ідеальну вакансію, яка задовольняла би довоєнні кар'єрні очікування, як знайти стабільний дохід і можливість жити у новій (war-life) реальності. Тож тренд на кардинальну зміну професії, який виник у світі через запит на пошук свого покликання (або ж більш комфортних умов праці), в Україні набув актуальності через гостру потребу в роботі після переїзду або скорочення чи згортання бізнесу.

В обставинах, що склалися, кратно зріс соціальний запит на професію психолога, про що свідчать заповнені ліцензійні

обсяги майже в усіх вишах країни. Очевидно, що війна та її наслідки кардинально змінили й парадигму надання психологічної допомоги, посилили її роль і підвищили відповідальність психолога в сучасних умовах. Зараз психолог мусить бути здатний не лише надавати першу психологічну допомогу, а й займатися психоосвітою населення, вміти стабілізувати психоемоційний стан і протидіяти стресу, спілкуватися з дітьми та літніми людьми в різних ситуаціях, проводити консультування, постійно вчитися й ділитись власним досвідом. Адже професійна самоефективність виступає своєрідним буфером – засобом для послаблення робочого стресу та вигорання.

Тому заклади вищої освіти, які готують психологів, мають нині піднімати планку якості навчання майбутніх фахівців, аби надалі було кому максимально ефективно нейтралізувати проблеми воєнного та післявоєнного періодів.

Під час війни змінюється бачення і щодо фахівця силових структур. Сьогодні така особистісна властивість, як психологічна стійкість, при професійному відборі до ЗСУ, органів НПУ чи ДСНС набуває нових акцентів і відтінків.

Отож, метою нинішньої зустрічі є всебічне обговорення психології особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації, вивчення особливостей впливу соціально-психологічних і особистісних корелятив та факторів на успішність формування професіоналів.

Щиро бажаю кожному, хто долучився до нашого заходу, витримки, відваги та наснаги у вирішенні нелегких завдань, плідної роботи, а всім нам – якнайшвидшої перемоги! Все буде Україна!

Роман БЛАГУТА,
ректор Львівського державного
університету внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, професор,
заслужений юрист України

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

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ОСОБИСТІСНОЇ ЯКОСТІ ПЕДАГОГА

Кожна людська діяльність пов'язана з творчим перетворенням об'єкта цієї діяльності. Важливість педагогічної діяльності полягає в тому, що об'єктом є людина, яка перебуває в процесі формування та розвитку, а також учні та їхня діяльність, яку педагог повинен організовувати, контролювати та направляти. Цілі та завдання педагогічної діяльності різноманітні та нестандартні, вимагаючи творчого підходу вчителя. Педагогічна діяльність включає багато функцій, таких як навчання, розвиток, виховання, діагностику, корекцію, консультування, управління, рефлексію та самоосвіту. Суб'єктами цієї діяльності є учні, їхні батьки та педагоги (Ковальчук, 2005).

В ході професійної діяльності вчитель зазнає високого рівня стресу, робота вчителя вимагає конкретних якостей, відрізняє від інших професій. Деякі дослідники визначають головними властивостями особистості вчителя емоційну гнучкість – гармонійне поєднання емоційної виразності та емоційної стійкості вчителя; адекватну самооцінку, яка є важливою для розвитку його професійної діяльності; любов до дітей, оптимізм, розсудливість, тобто вміння впливати на психіку інших, навіть змінюючи свою поведінку, але не розчиняючись в них; емоційність; товарицькість, емоційну зрілість, впевненість у собі, спонтанність; емоційну стійкість, емпатію та толерантність; проникливість; спрямованість на інших.

До характеристик особистості, які негативно впливають на педагогічну діяльність, належать пасивність, емоційна сухість у виражених емоціях, наявність негативних емоційних станів (невпевненість, тривожність, страх, незадоволеність), монотонність інтонацій, завищена самооцінка, самовпевненість, обмеженість критичного мислення та наявність догматичних поглядів. Також сюди включають орієнтацію

особистості на інших, замість орієнтації на себе, низький рівень самоусвідомлення, недооцінку власних здібностей, а також досвід почуття провини, самопочуття та переваги ауто-симпатії над самоповагою (Ковальчук, 2008).

Вплив особистісної якості, яку називають «перфекціонізмом», на професійну діяльність вчителя майже не було досліджено вітчизняною психологічною наукою. Зарубіжні дослідники, такі як P. Hewitt, C. Hallett, F. Friedman, R. Frost, R. Heimberg, C. Holt, J. Mattia, A. Neubauer, J. Stoeber, K. Otto, D. Rennert займалися цим питанням. Перфекціонізм (від латинського perfectus – досконалість) вивчає можливість людини та загальної людської сфери до досягнення вдосконалення. Основним чинником перфекціонізму вчителя розглядався у відповідності до концепцій, таких як емоційне вигоряння, рівень стресу вчителя, ефективність вчителя, виснажливість вчителя у діяльності, особливості копінг-поведінки, а також специфіка сприйняття суб'єктів педагогічної діяльності – учнів та їх батьків вчителями (Flett, Hewitt, Hallett, 1995).

Дослідники G. Flett, H. Hewitt, C. Hallett та F. Friedman вважають, що перфекціонізм є чинником, який сприяє розвитку негативних станів серед вчителів, таких як професійний стрес та емоційне вигорання. Вони показали, що серед трьох аспектів перфекціонізму лише соціально-приписаний перфекціонізм пов'язаний з високою частотою стресу на роботі та його емоційними та фізичними проявами. Ці досліджувані використовували тест MPS-H та опитувальник стресу вчителя (Teacher Stress Inventory).

За словами Р. Фроста, П. Хьюїтта та Г. Флетта, перфекціонізм є складною характеристикою особистості, яка має багато аспектів. Дослідники вирізняють перфекціоністські прагнення, що асоціюється з позитивними аспектами перфекціонізму, та перфекціоністське занепокоєння, що асоціюється з непродуктивною поведінкою. У дослідженнях E. Chang, A. Watkins та K. Banks було виявлено, що лише перфекціоністське занепокоєння має прямий зв'язок зі сприйняттям стресу на роботі, в той час як перфекціоністські прагнення такого зв'язку не мають (Chang, Watkins, Banks, 2004).

J. Stoeber та D. Rennert у своїй роботі підкреслюють, що індивідуальні відмінності в перфекціонізмі вчителів грають

значущу роль у вираженому стресі, пов'язаному з педагогічною діяльністю, способами копінгу та проявами емоційного вигорання. Перфекціоністські прагнення тоді корелюють позитивно з активним копінгом, як перфекціоністське занепокоєння пов'язане з негативним копінгом та емоційним вигоранням вчителя. Дослідники також показали, що серед трьох аспектів взаємодії з учнями найбільший стресогенний чинник – це стосунки з батьками, відповідно, бажання вчителів здаватися ідеальними перед батьками учнів сильно корелює із загальним рівнем емоційного вигорання (Stoeber, Rennert, 2008).

Головним завданням дослідження в пілотажному експерименті було перевірити гіпотезу про наявність чи відсутність зв'язку між рівнем перфекціонізму у педагога та ступенем вираженості емоційного вигорання.

Теоретико-методологічною основою цього дослідження були основні принципи психології, такі як детермінізм, принцип єдності свідомості та діяльності, параметричний підхід у вивченні особистості, а також теорія перфекціонізму (М. Hollender, W. Missildine, D. Hamachek, P. Hewitt, G. Флетт, Т. Ю. Юдеївиття), а також психологічні концепції емоційного вигорання (HG Freudenberg, C. Maslach та ін.).

Дослідження було здійснено за допомогою таких методик: 1) методики «діагностики рівня емоційного горіння» В. В. Бойко, яка дозволяє визначити ступінь сформованості фазового емоційного бадьорості, таких як «напруга», «резистенція», «виснаження», та основні симптоми емоційного бадьорості; 2) рівень перфекціонізму було визначено за допомогою двох методик: Методики багатовимірного перфекціонізму (MPS-H – Multidimensional Perfectionism Scale), адаптована І. І. Грачовою, 2006, та опитувальника Н. Г. Гаранян та А. Б. Холмогорової (Католик, Багрій, 2021).

Адаптована версія шкали MPS-H, як і оригінальна, містить серію тверджень, на основі згоди чи незгоди з якими можна оцінити рівень перфекціонізму в учасників дослідження. Структурно MPS-H має 3 підшкали, кожна з яких складається з 15 тверджень. Кожна з цих трьох шкал відповідає одному компоненту перфекціонізму та вимірює ступінь вираженості цього компонента у досліджуваних. Опитувальник Н. Г. Гаранян та А. Б. Холмогорової тестує не лише високі особистісні

стандарти, а й параметри когнітивних спотворень. Цей опитувальник містить 5 шкал: 1) «сприйняття іншого як того, хто має високі очікування (персоналізація)», що відображає особистий погляд на очікування навколишніх; 2) «підвищені претензії та вимоги до себе», що вказує на тенденцію встановлення важких цілей та завдання; 3) «високі стандарти діяльності, орієнтуючись на вектор «найуспішніших»»; 4) структурна оцінка результату праці за формулою «все або нічого» (поляризоване мислення); 5) селекція інформації щодо особистих невдач і пропусків (негативна селекція).

Ми припускаємо, що педагоги з високими стандартами для себе та оточуючих, з жорсткими когнітивними настановами, можуть переживати емоційну бадьорість у процесі професійної діяльності, сприяючи підвищенню емоційного, фізичного та мотиваційного рівнів.

Отже, ми обґрунтували підбір методик для дослідження перфекціонізму як чинника, що сприяє розвитку негативних емоційних станів серед вчителів у професійній сфері. Наступним нашим кроком буде проведення пілотажного дослідження й аналіз його результатів. Припускаємо, що з усіх компонентів перфекціонізму особливий вплив на ступінь «виснаження» та загальний рівень емоційного виховання педагога матиме когнітивний компонент. Адже такі особистісні властивості вчителів, як дихотомічне мислення, зосередження на невдачах та сприйняття інших як тих, хто встановлює високі показники в діяльності, можуть бути сприятливими факторами емоційного вигорання педагогів.

Список використаних джерел

1. Вознюк А. Особливості прояву перфекціонізму у педагогічних працівників. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 1. (25) / 2022. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.5>
2. Грубі Т., Середа О. Концепт «перфекціонізм» у свідомості науково-педагогічного персоналу вищої школи. Psycholinguistics in a Modern World – 2020. Proceedings of the 15th International Scientific and Practical Conference (Pereiaslav-Khmelnytskyi, 22–23 October, 2020). С. 63–68.
3. Гуляс І. А. Перфекціоніські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія». Гуляс. Івано-Франківськ, 2007. 21 с.

4. Католик Г., Багрій В. Психодіагностика у презентаціях, таблицях, схемах : навчально-методичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 301 с.
5. Ковальчук З. Я. Вплив індивідуально-психологічних рис на механізми формування міжособистісних стосунків між вчителем та учнем. Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К. : Міленіум, 2005. Т. 7. Вип. 4. С. 142–151.
6. Ковальчук З. Я. Психологічний аналіз міжособистісної взаємодії вчителя із старшокласниками : монографія. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2008. 160 с.
7. Лоза О. О. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2010. Т. XI. Ч. 6. С. 213–221.
8. Comerchero V. Gender, tenure status, teacher efficacy, perfectionism and teacher burnout. *Fordham University*. 2008. № 1. P. 151.
9. Flett F. Hewitt P., Hallett C. Perfectionism and job stress in teachers. *Canadian Journal of School Psychology*. 1995. № 11. P. 32–42.
10. Stoeber J. & Rennert D. Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2008. № 21. P. 37–53.
11. Chang E. C., Watkins A. F. & Banks K. H. How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology*. 2004. № 51. P. 93–102.

ВПЛИВ ЗМІ НА ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ МОЛОДІ У ПЕРІОД НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У теперішньому часі в засобах масової інформації широко висвітлюється проблема толерантності, як на державному рівні, так і на міжнародному. Це пов'язано з тим, що збільшується частка фіксованих випадків нетерпимості стосовно інших людей, а особливо ця тенденція зросла серед числа молоді. Спостерігаються випадки, коли незначні конфлікти можуть переростати в більш жорсткі та, навіть, жорстокі зіткнення.

Існують різні способи впливу ЗМІ на формування толерантності особистості, зокрема: з одного боку, ЗМІ можуть допомагати в створенні толерантного суспільства, а саме шляхом надання різноманітної інформації про культури, релігії, національності та інші соціальні групи, що допомагає збагачити та розширити світогляд людей, а з іншого, можуть підвищувати рівень свідомості та розуміння людей різних культур, інформуючи про проблеми, з якими вони стикаються, а також можливості взаємодії та співпраці між ними [4]. Також засоби масової інформації можуть викликати негативний вплив на формування толерантності, передаючи стереотипи та перевернену інформацію про інші соціальні групи. Це може викликати у людей негативні стереотипи та, навіть, ворожість до інших соціальних груп.

Слід врахувати те, що сучасна молодь перенасичена потоком інформації та мультимедія, яка не завжди може піти на користь, оскільки в силу свої психофізіологічних особливостей, не завжди може сприймати інформацію правильно та оцінити ситуацію, з розрахунку дорослої людини. Тому, не слід переоцінювати вплив ЗМІ на молодь, та й на соціум в цілому. Засоби масової інформації також відіграють важливу роль у формуванні моральних принципів та терпимості, адже занадто часто подане в ЗМІ сприймається за «чисту монету». Важливим залишається те, щоб засоби масової інформації

передавали правдиву та об'єктивну інформацію про соціальні групи, культури, допомагали у зменшенні культурних стереотипів, а також піднімали питання толерантності та поваги до інших. Важливо, щоб молодь могла критично аналізувати інформацію, яку отримує із ЗМІ та інтернет ресурсів і розуміти, як ця інформація може впливати на їхні переконання та поведінку в цілому, вірно сформувані власне поняття толерантності та особисті моральні «дороговкази».

В умовах сьогодення життя в Україні ЗМІ набувають особливої ролі в суспільстві та впливають на формування молоді. Навчання, інформування, переконання та навіювання, зміст яких є соціально детермінованим, тобто відтворює ті політичні погляди, соціальні установки та духовні цінності, які орієнтовані на потреби різних категорій населення через вплив новітніх ЗМІ. Серед основних:

- засоби масової інформації можуть допомогти сформувати свої цінності та переконання (особливо значимим для дітей та підлітків);
- сприйняття світу через ЗМІ (вплив на спосіб, яким люди сприймають світ навколо себе);
- розвиток культурного капіталу (знання та розуміння культури і мистецтва: перегляд телепередач, прослуховування музики та інше);
- вплив на настрій та емоційний стан (ЗМІ впливають на настрій та емоційний стан людини через зображення насильства, катастроф, конфліктів та інших негативних подій);
- розвиток соціальних навичок (розвиток соціальних навичок, таких як комунікативна компетенція та здатність до співпраці) [3].

Завдяки засобам масової інформації (телебачення, інтернет, преса) у дитячому віці ми піддаємось впливу великої кількості суперечливої інформації з різних сфер життєдіяльності, які формують модель поведінки, поглядів, ставлення до себе та інших. Окрім, політичних та соціальних аспектів феномену «медіа», існує тісно пов'язаний із ним психологічний аспект [4].

Психологічний вплив здійснюється через зміст програм, повідомлень та подій, що транслюються через ЗМІ з урахуванням особливостей, механізмів і відповідності норми нашої

психіки. Умисне втручання в процес психологічного відображення дійсності та формування особистості людини за допомогою психологічних засобів під цим психологічний вплив [1]. Даний вплив може бути, як позитивним, так і негативним. Саме через це є проблема населення ЗМІ, яке шкоди психічному здоров'ю людини, зокрема дітей та молоді. Подання інформації часто містить у собі відеоматеріали у вигляді кліпу у якому є відсутність або ж короткочасність пояснень і коментарів, зменшення кількості інтелектуальних програм та збільшення кількості рекламних повідомлень, відеокліпів, стислих анонсів та оглядів, котрі призводять до занепаду логічного мислення у сучасного споживача ЗМІ. Характерність такого впливу забезпечується яскравістю та привабливістю візуального образу, тобто передавача інформації, виникає, як ілюзія отримання правдивих знань про світ і події в ньому. Через вплив медіа зазнають зміни психічні пізнавальні процеси молоді. Це проявляється у втраті адекватності сприймання явищ, реалістичності образів уяви, увага та пам'ять зосереджуються на неважливому, яке весь час повторюється й виділяється на фоні своєю привабливістю [4].

Варто зазначити, що і своєрідний вплив ЗМІ мають на масове мистецтво, тобто вони формують у молоді викривлене уявлення про світ та життя, яке спричиняє втрату моральності. Яскравим прикладом такого впливу є те, що молодь хоче отримати усе й відразу, адже вони прагнуть такого життя, як у передачах про різні світські «тусовки», про життя в розкоші та розвагах. Через ЗМІ здійснюються комунікативні акти соціально-контактної спрямованості: «індивід-група», «індивід-індивід». У процесі спілкування відбувається обмін інформацією, цінностями, навичками, а також поведінкою й емоціями. Громадська думка, суспільна та індивідуальна свідомість, суспільні установки формуються під впливом усіх засобів масової інформації, а саме медіа-джерел: радіо, преса, телебачення та інтернет.

Узагальнюючи інформацію можна сказати те, що на даний момент ЗМІ є фактично невід'ємним та надважливим соціальним інститутом, який все активніше займає важливе місце у формуванні світогляду молоді, незважаючи на те що такий вплив може бути навіть пагубним. При цьому засоби

впливу ЗМІ на людину можна назвати навіть в якомусь плані аморальними та негуманними, оскільки проводиться спекуляція над фізіологією людини – використання різких контрастів: візуальних, звукових, концептуальних; гіперболізація, пряма маніпуляція і т.д. [2].

Неможливо оцінити вплив ЗМІ на загальне формування концепції толерантності серед мас, оскільки в останнє десятиліття проблема терпимості стає як ніколи важливою та виходить на потенційно важливий рівень.

Додатково хочеться підкреслити вплив ЗМІ на мистецтво та молодіжні «тренди», що також несе свій відбиток на світосприйнятті людини і як наслідок, також впливає на поняття толерантності в розумі індивіда.

Список використаних джерел

1. Бобовнікова Л. О. Толерантність як фактор становлення сучасного українського суспільства. *Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського. Серія «Філософія»*. Т. 17(56). 2004. 261 с.
2. Грива О. А. Толерантність молоді у полікультурному середовищі : монографія. Київ : Вид-во Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова, 2007. 275 с.
3. Павленко В. М., Мельничук М. М. Психологія толерантності особистості : монографія. Полтава, 2014. 243 с.
4. Якименко С. І. Можливості впливу телевізійних ЗМІ на формування толерантності студентів вищих навчальних закладів. *Педагогічний дискурс*. 2013. № 14. 469–473 с.

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

СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРСОНАЛУ ПОЛІЦІЇ

В умовах війни постає необхідність вдосконалення інструментарію, який застосовується з метою психодіагностичного вивчення персоналу поліції. Зростає потреба у розробці й оптимізації методів дослідження психологічної готовності особи до дій в особливих умовах, здійснення ефективного добору персоналу і призначення на посади Національної поліції України [1].

Теоретичним підґрунтям такої оптимізації методів дослідження особистості може стати реалізація системного підходу, який:

а) ґрунтується на конвергенції біогенетичних і соціокультурних теорій дослідження особистості (згідно з концепціями ортогенезису і теорії інтегральної індивідуальності С. Максименка, В. Мерліна), відповідно до яких усі природні та соціальні якості в людині щільно пов'язані. Індивідуальні та особистісні риси не протиставляються, а здійснюється пошук механізмів їх координації і субординації. Так, ми розглядаємо індивідуальність як унікальну, неповторну, автономну біосоціальну систему, що саморозвивається і саморегулюється; включає в себе багатомірні і багаторівневі зв'язки, що охоплюють ієрархічно підпорядковані властивості всіх ступенів розвитку матерії – фізичних, біохімічних, фізіологічних, соціально-групових та суспільно-історичних [2]. Зважаючи на неоднорідність характеристик інтегральної індивідуальності, можливо уявити її структуру з трьох рівнів. Нижній рівень – біологічний базис, який складається з формально-динамічних ознак – стать, темперамент, задатки тощо. Другий рівень – предметно-змістовні якості, які включають в себе риси характеру, здібності, типи особистості, стильові характеристики діяльності. Третій, верхній рівень – духовно-світоглядні характеристики, власне

особистісні властивості (спрямованість, цінності, переконання, установки). За такого підходу, індивідуальність – це продукт злиття соціального і біологічного в індивідуальному розвитку людини, який спрямовує розвиток індивіда, особистості і суб'єкта, стабілізує його, пов'язує властивості і є важливим чинником життєстійкості. Особистість є складовою індивідуальності, її характеристикою як суспільного індивіда, об'єкта і суб'єкта історичного процесу. Якщо особистість – це вершина усієї структури людських властивостей, то індивідуальність – це глибина особистості і суб'єкта [2].

б) зважає на доцільність поєднання позитивних сторін номотетичного й ідеографічного підходів у дослідженні особистості. Номотетичний напрям у психології означає вивчення загальних (спільних) закономірностей психічної діяльності людини. Теоретично з такий погляд на особистість до певної міри виправданий, але на практиці він не завжди корисний. У роботі психолога з конкретними людьми необхідний також ідеографічний, індивідуально-особистісний підхід, який пояснює наявність різних індивідуальних властивостей у людей, які виховані в одній культурі, але по-різному проявляють себе при виборі професії, друзів, сфери інтересів, способів соціальної активності. Не випадково, прихильник ідеографічного підходу Г. Олпорт розмежовував *загальні рис та індивідуальні*. Перші включають будь-які характеристики, властиві людям у межах даної культури. Це категорія рис, що унікальна для кожної конкретної людини, вони найточніше відображують її особистісну структуру. Згідно з Олпортом, особистість адекватно можна описати лише шляхом вимірювання її індивідуальних рис, з використанням таких методів, як клінічний опис випадку, щоденник, листи та ін. [3].

в) підтверджує доцільність побудови діагностичного інструментарію на базі *ортогональних моделей особистості*. Першу таку модель надав К. Юнг, який описав інтроверсію та екстраверсію – найважливіші типологічні характеристики індивідуального типу реагування. Юнг також розглядав ще чотири полярні психічні функції (мислення-почуття; сенсорні відчуття-інтуїція), розробив варіант ортогональної моделі особистості і типологію індивідуальних особливостей [4]. Г. Айзенк запропонував свій варіант ортогональної схеми,

який також є дихотомічним: інтроверсія – екстраверсія, нейротизм, протиставивши нестійкий, невротизований тип сталому, стабільному і створив нову типологію індивідуальних властивостей людини [5].

Ортогональні моделі особистості відображують фундаментальні закони всесвіту. У природі всі організовані структури в значній мірі підкоряються закону симетрії. Тому використання ортогональних моделей особистісних властивостей цілком виправдано, оскільки вони протиставляють протилежні, сильно виражені характеристики і дозволяють орієнтуватися в складному світі індивідуальних властивостей людини.

Згідно з ортогональними моделями, тип реагування здебільшого визначається типом вищої нервової діяльності. Сучасна ортогональна типологія починається з конституційно заданих властивостей, продовжується в індивідуально-психологічних і особистісних особливостях, вона може бути представлена схемою, в якій фундаментальні ортогональні ознаки інтроверсії – екстраверсії і тривожності – агресивності доповнені протиставленими одна одній ригідністю – лабільністю і сензитивністю – спонтанністю. Численні дослідження підтвердили важливе значення вроджених властивостей у формуванні особистості і показали, кожна людина притаманним їй способом сприйняття вибирає і освоює певну інформацію. Дослідники вважають, що в основі такого індивідуально-окресленого стилю сприйняття, переробки і відтворення інформації про пізнаваний світ, лежить так звана провідна тенденція, яка пронизує всі рівні особистості: найнижчі, біологічні; характерологічну структуру, а також найвищі рівні особистості, якими є соціальна спрямованість і ієрархія цінностей людини [2].

Поняття «провідна тенденція» більш ємне і динамічне, ніж «риси», «властивість», «стан»: воно їх усіх об'єднує, це ніби узагальнена риса. Дана дефініція включає в себе і умови формування певної особистісної властивості, і саму властивість, і predisпозицію до того стану, який може розвинути під впливом середовища. Наприклад, підвищена тривожність як конституційна властивість веде до формування підвищеного рівня тривожності як індивідуально-особистісної риси і легко переростає в стан тривоги при несприятливій ситуації.

Ми дотримуємось позиції, згідно з якою «особистість» слід розуміти як цілісне утворення, відкриту зовнішньому досвіду саморегулюючу систему, в якій на всіх рівнях проявляється провідна тенденція, що надає індивідуальне забарвлення таким структурним компонентам, як мотиваційна спрямованість, емоційна сфера, стиль мислення і спосіб спілкування. Якщо трактувати особистісний конструкт, ґрунтуючись на провідних тенденціях, то з'явиться той стрижень, який надає індивідуальний стиль всім особистісним аспектам. Базові характеристики темпераменту (характеру), виявлені відповідними тестами, знайдуть своє продовження в індивідуальних і особистісних особливостях, виявлених іншими методиками, зверненими до більш високих рівнів розвитку особистості. Саме провідні тенденції лежать в основі спонтанної, непередбачуваної поведінки в складних ситуаціях і в стресі.

Можливо підсумувати, що розглянуті пропозиції дозволять збільшити точність психологічного діагнозу. Використання системного підходу, ортогональних моделей дозволяє психологу підбирати оптимальні діагностичні методи і за результатами їх використання доповнювати і уточнювати отримані результати щодо оцінки і вимірювання індивідуальних особливостей особи. Власні дослідження показали, що адаптовані україномовні варіанти зарубіжних методик, які засновані на ортогональних моделях, мають високі показники критеріальної валідності і ретестової надійності. Так, наприклад, комплексне використання Індивідуально-типологічного опитувальника (ІТО), опитувальників Великої П'ятірки (ОВП) і «Міні-Мульт» дають можливість швидко визначити типологічні особливості поліцейського (екстраверсію, нейротизм, ригідність, лабільність), встановити тип реагування (провідні тенденції), характерологічні властивості (сумлінність, поступливість, відкритість досвіду), причому між шалами зазначених опитувальників виявлено значущі кореляційні зв'язки, що уможливорює підтвердження (або заперечення) отриманих психологом результатів і збільшення точності прогнозу і ефективності діяльності персоналу. Названі методики реалізують номотетичний психодіагностичний підхід, дозволяють ранжувати респондентів за рівнем розвитку певної психологічної властивості, визначати більш і менш придатних осіб

тощо. Посилити прогностичну точність діагнозу можливо за рахунок використання методів ідеографічного дослідження особистості, які дозволять визначити деякі унікальні психологічні особливості людини (наприклад, проєктивні тести Г. Роршаха і Л. Сонді).

Список використаних джерел

1. Про Національну поліцію : Закон України від 10.12.2015 № 889-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2015. № 40–41 (від 09.10.2015). Ст. 379. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (дата звертання: 21.01.2019).
2. Барко В. В., Барко В. І. Психологічне вивчення індивідуальних особливостей працівників Національної поліції України з використанням адаптованого зарубіжного психодіагностичного інструментарію (за заг. ред. доктора психологічних наук, професора О. О. Євдокімової) : монографія. Харків : Факт, 2022. 272 с.
3. Allport G. W. (1981). *Personality and Social encounter. Selected essays*. Chic., L. : Univ. of Chic. Press. 388 p.
4. Юнг К. Г. (1991). *Архетип и символ*. СПб. : Издательство «Ренессанс». 209 с.
5. Eysenck H. J., Eysenck M. W. *Personality and individual differences: A natural science approach*. N. Y; L. : Plenum Press, 1985. 424 p.

С. А. Бесараб,
заступник начальника відділу розслідування злочинів,
учинених в умовах збройного конфлікту
(ГСУ НП України)

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СЛІДЧИХ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Українці вже дев'ять років потерпають від вторгнення росії в Україну, від війни. Звуки снарядів, руйнування, поранення, смерть. Кожен з нас сьогодні відчуває стрес, психологічну і фізичну втому і як ніколи потребує допомоги психологічної, медичної, юридичної.

З початку повномасштабного вторгнення росії в Україну слідчі Національної поліції України розпочали 97 792 кримінальні провадження за фактами вчинення на території України злочинів військовослужбовцями збройних сил російської федерації та їхніми пособниками. З них: 83 548 – за ст. 438 Кримінального кодексу України (Порушення законів та звичаїв війни); 9 234 – за ст. 110 Кримінального кодексу України (Посягання на територіальну цілісність і недоторканність України); 3 415 – за ст. 111-1 Кримінального кодексу України (Колабораційна діяльність); 206 – за ст. 111 Кримінального кодексу України (Державна зрада) та ін [5].



Для проведення правової оцінки злочинним діям російських агресорів, слідчі Національної поліції України одні з перших прибувають на місце вчинення воєнних злочинів.

Люди, які опинилися в тяжкій ситуації проявляють наступні психічні реакції, а саме: плач, страх, нервове тремтіння, істерика, марення, ступор, рухове збудження, паніка, агресія і т.д. і тому важливо кожному слідчому знати прояви вищезазначених психічних реакцій та вміти надати потерпілому першу психологічну допомогу, психологічну підтримку.

В даному контексті актуальним постає питання удосконалення психологічної складової професійного навчання поліцейських при первинній професійній підготовці, підготовці у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, післядипломній освіти, службовій підготовці [1].

Особливу увагу заслуговує професійне навчання слідчих Національної поліції України щодо взаємодії з постраждалими від воєнних злочинів, зокрема, її психологічної складової. Нагальним, на нашу думку, є розроблення та впровадження відповідної програми навчання слідчих.

Проблематиці, пов'язаній з різними аспектами професійного навчання в системі Міністерства внутрішніх справ, Національної поліції України, присвячено чимало наукових праць. Специфіку та особливості психологічної підготовки правоохоронців у своїх роботах висвітлювали Александров Д. О., Бандурка О. М., Барко В. І., Євдокімова О. О., Лефтеров В. О., Мілорадова Н. Е., Мороз Л. І., Сокурєнко В. В., Цільмак О. М., та інші дослідники [2–3]. Психологічні методи удосконалення професійної діяльності працівників слідчих підрозділів активно розробляли Андросюк В. І., **Корсун С. І., Медведєв В. С.** Закордонний досвід професійно-психологічної підготовки поліцейських, в тому числі тих, що займаються слідчою діяльністю, у своїх наукових працях висвітлювали Мозоль В. В., Сокурєнко В. В., Швець Д. В. та інші науковці [3–4].

Разом з тим, як свідчать результати дослідження іноземних та вітчизняних наукових джерел, практично не вивченою залишається проблема визначення юридико-психологічних чинників забезпечення ефективної психологічної підготовки слідчих до взаємодії з постраждалими від воєнних злочинів, організаційно-методичних компонентів її впровадження, оцінки результативності роботи за такою програмою.

Таким чином, виклики сьогодення потребують визначення юридико-психологічних чинників забезпечення ефективної

психологічної підготовки слідчих до взаємодії з постраждалими від воєнних злочинів, організаційно-методичних компонентів її впровадження.

Список використаних джерел

1. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 р. № 580-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text> (дата звернення: 22.09.2023).
2. Клименко І. В. Психологічні засади професійної підготовки поліцейських : монографія. Харків : Фоліо. 2018. 424 с.
3. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посібник / О. О. Євдокімова, І. В. Жданова, Д. В. Швець та ін. ; за заг. ред. В. В. Сокурєнка; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. 426 с. (бібліотека ХНУВС).
4. Медведєв В. С. Юридико-психологічний зміст та особливості діяльності слідчого Національної поліції України. *Теорія і практика сучасної психології* : збірник наукових праць, 2019. №3. Т. 2. С. 5–9.
5. Злочини, вчинені військовими РФ під час повномасштабного вторгнення в Україну. URL: <https://www.npu.gov.ua/news/zlochyyny-vchyneni-viiskovymu-rf-pid-chas-povnomasshtabnoho-vtorhnennia-v-ukrainu-stanom-na-17102023>

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

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Революція Гідності, АТО, ООС, повномасштабне вторгнення – події які, на жаль, відомі кожному українцю та усьому світу. Як відомо, з початку військової агресії на територіях України, волонтерська діяльність набула стрімкого зростання та стала об'єктом багатьох досліджень.

З одного боку, ця діяльність має на меті розв'язання соціальних проблем та активізацію ресурсів розвитку країни. З іншого боку, впровадження практик благодійності та допоміжної поведінки може призвести до «якісних» змін у свідомості, зокрема до підвищення рівня відповідальності та активності учасників громадянського суспільства. Проте, використання великої кількості ресурсу, складність процесу, невізнана тривалість гострої військової агресії в країні, актуалізують питання щодо емоційної гігієни та профілактики емоційного вигорання у волонтерській діяльності.

Емоційне вигорання у волонтерів в умовах військової агресії може бути викликане багатьма факторами. По-перше, волонтери можуть стикатися зі стресом, який пов'язаний з побаченими наслідками війни: страждання людей, тварин, руйнування міст та сіл. По-друге, волонтери можуть відчувати втому та безпорадність у зустрічі зі складними ситуаціями та потребами. По-третє, волонтери можуть відчувати надмірний тиск та відповідальність за свою діяльність, що може призводити до виснаження та втрати мотивації.

О. А. Трубнікова у своїх роботах, аналізуючи основні компоненти волонтерства, вказувала, що волонтерство – це особлива форма соціальної активності, яка базується на альтруїстичній мотивації та здійснюється переважно у взаємодії «людина-людина» [2; 3].

Якщо вести мову про професії типу «людина-людина», то сьогодні значно збільшився відсоток працівників, які

відчують себе виснаженими та емоційно перевантаженими, що може негативно впливати на продуктивність праці. Станом на сьогодні не тільки збільшилася кількість симптомів, що супроводжують синдром емоційного вигорання, але також зросло число професій, де представники даного типу професії відчують небезпечний ступінь виснаження. Це призвело до того, що синдром емоційного вигорання став хворобою, що поширюється серед соціальних та комунікативних професій.

У трифакторній моделі, запропонованій С. Джексоном і К. Маслач, виникнення синдрому вигорання пояснюється за допомогою трьох основних складових: емоційного виснаження, деперсоналізації і зниження особистих досягнень. Ці автори описують вигорання як тривимірний конструкт, де емоційне виснаження пов'язане з фізичним та емоційним виснаженням, деперсоналізація – зі зменшенням емоційної віддачі, а зниження особистих досягнень – зі зниженням самооцінки щодо професійних досягнень [4].

Таким чином, люди, які схильні до розвитку синдрому емоційного вигорання, можуть бути охарактеризовані як емоційно холодні або мають виражену емоційну лабільність. Вони можуть мати проблеми з організацією свого робочого часу та професійних дій, що призводить до нерівномірності і неспроможності розподілу навантаження. Працівники зі недостатньою стійкістю нервової системи та індивідуальними особливостями, які не відповідають вимогам професій, що передбачають багато взаємодії з людьми, вигорають швидше [1]. Варто наголосити, що синдром емоційного вигорання може мати серйозні наслідки в психосоматичному здоров'ї та змінює психологічні характеристики особистості.

Аналізуючи волонтерську діяльність, то емоційне вигорання тут можна розглядати як результат тривалого переживання волонтером фізичної, емоційної або психічної втоми, яка виникає внаслідок тривалої, одноманітної, виснажливої роботи. Тому важливо досліджувати емоційне вигорання з урахуванням його етапів розвитку та проявів, а також встановлювати причини, що спричиняють його виникнення.

При дослідженні рівня емоційного вигорання волонтерів нами було застосовано методiku «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберг. Вибірku склали 50 респондентів віком

від 20 до 40 років, у тому числі 40 жінок та 10 чоловіків. Щоб краще виявити особливості емоційного вигорання у волонтерів в умовах повномасштабної військової агресії, вибірку респондентів було поділено на дві, однакових за кількістю учасників, групи. Перша група складалась із 25 респондентів, які займаються волонтерською діяльністю на території країни, де відбувається військова агресія, на даний момент це – Україна. Друга група респондентів, що складалась також із 25 людей – це волонтери, які перебувають закордоном. Отже, даний розподіл респондентів допоможе краще висвітлити усю специфіку та особливість волонтерської діяльності в умовах війни.

В результаті проходження методики Дж. Грінберга, у більшості респондентів першої групи спостерігається високий рівень «вигорання» – 72%. Для волонтерів даного рівня характерний високий рівень переживання психотравмуючих обставин, неадекватні емоційні реагуванням і невдоволення собою. Можуть формуватися симптоми «замкненості», тривоги, депресії, зниження професійних обов'язків, емоційна дезорієнтація. Середній рівень виявлено у 18% респондентів та найнижчі показники у низького рівні «вигорання» – 10% респондентів.

Високий і середній рівень емоційного виснаження волонтерів можна пояснити підвищеною особистою активністю в процесі. Волонтерська діяльність пов'язана з напруженими ситуаціями, які впливають на психологічне та фізіологічне здоров'я. Висока емоційна напруга призводить до того, що волонтер тривалий час перебуває в стані стресу, що сприяє виникненню емоційних зривів.

Зворотня тенденція спостерігається у респондентів другої групи, де найбільш поширеним показником рівня «вигорання» є низький – 53% респондентів, далі середній рівень – 32% респондентів та високий рівень – лише у 15% респондентів.

Отже, спираючись на отримані результати, можна стверджувати, що волонтери, які працюють в умовах військової агресії, мають значно вищий показник рівня вигорання та його компонентів у порівнянні з волонтерами, що працюють у спокійних умовах. Це свідчить про вплив небезпечного та стресового середовища на психологічний стан волонтерів, включаючи емоційне вигорання. Враховуючи результати дослідження,

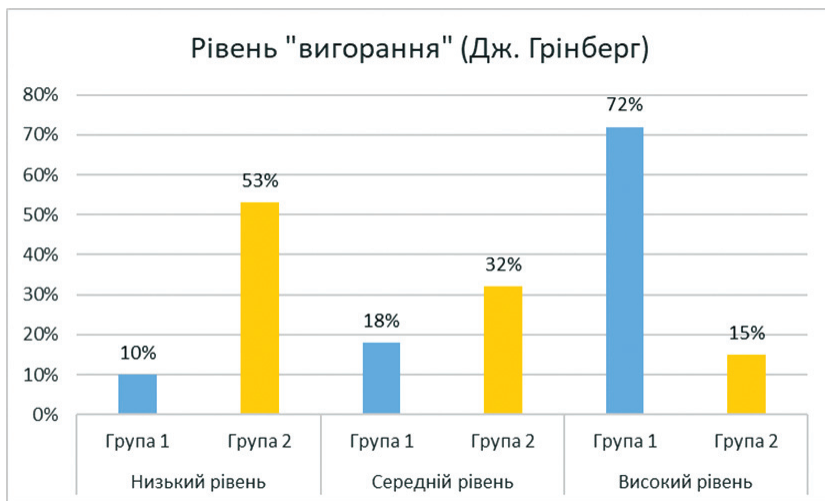


Рис. 1. Оцінка рівня «вигорання» (Дж. Грінберг)

важливо в подальшому розглядати проблему профілактики емоційного вигорання з метою запобігання його поширенню та формуванню у волонтерській діяльності. Це збереже їх працездатність, мотивацію та ефективність у виконанні завдань.

Список використаних джерел

1. Брецько І. І. Психологічна симптоматика емоційного вигорання особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. № 12. 2011. С. 110–120.
2. Трубнікова О. А. Волонтерство як форма соціальної активності особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 7, вип. 20. Ч. 2. С. 205–209.
3. Трубнікова О. А. Структура соціально-психологічної готовності особистості до волонтерства. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2009. Т. 7. Вип. 19. С. 107–115.
4. Maslach, C., Leiter, M.P. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997.

Ю. Ю. Бойко-Бузиль,
заступник завідувача науково-дослідної
лабораторії психологічного забезпечення,
доктор психологічних наук, професор
(Державний науково-дослідний
інститут МВС України)

ПРОФЕСІЙНІ ЗАВДАННЯ ПСИХОЛОГІВ В КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ ВІЙНИ

З початком повномасштабного вторгнення рф на територію нашої країни не тільки змінилося життя кожного українця, але також з'явилися нові професійні виклики, особливо для фахівців із психічного здоров'я, зокрема психологів. Війна завдала та продовжує завдавати шкоду психічному здоров'ю та психологічному благополуччю людей. Наразі, за оцінками ВООЗ, кожна четверта людина в Україні перебуває під загрозою розвитку психічних розладів й дезадаптації. Величезна кількість людей вже пережила та надалі переживає травматичні події та жахиття. Наслідки війни не зникнуть раптово, їх подолання потребує часу та кропіткої роботи фахівців. Тому нині важливо обговорювати професійні завдання, які постали перед психологами, в умовах правового режиму воєнного стану.

Розкриємо професійні завдання психологів в контексті викликів війни через призму основних галузей: наукову, академічну, прикладну, практичну, побутову психологію та психологічне практикування. Ми абсолютно поділяємо погляди професора В. Панка про те, що зазначені галузі психології розвиваються навколо спільного предмету, а саме: «психічні процеси, стани і якості особистості, зміст психічного (свідомого і несвідомого), поведінка», але різняться основними підходами до нього та мають свої специфічні завдання.

Наукова психологія орієнтована на науковий тип мислення та наукові знання. Її основна мета – розуміння та пояснення психологічних явищ та процесів за допомогою наукового методу, який включає в себе експерименти, спостереження та дослідження. Наукова психологія спрямована на виявлення закономірностей у людській поведінці та розуміння факторів, які впливають на психіку. Джерелами наукової психології

є наукові статті та публікації у фахових наукових журналах, де вчені діляться результатами своїх досліджень. Наукова психологія оперує спеціальними термінами та теоріями, які розвиваються на основі наукових даних і досліджень. Вона намагається визначити загальні закономірності та принципи, що лежать в основі психічних явищ, та які є розумінням та описом психологічних процесів у науковому контексті. Результатом професійної діяльності у науці є встановлений науковий факт, закон, модель того чи іншого досліджуваного процесу. Тож професійним завданням психолога-науковця в умовах війни є науковий аудит, моніторинг та розроблення теоретико-методологічних засад та складових системи надання психологічної допомоги.

Академічна психологія досить близька до наукової психології, і деякі науковці навіть їх ототожнюють. Проте, академічна психологія має свої особливості та підходи, які відрізняють її від наукової психології. Академічна психологія зазвичай зосереджується на практичних аспектах та застосуваннях психологічних знань в різних сферах життя. Ця галузь психології досліджує, як психологічні принципи та теорії можуть бути застосовані для вирішення конкретних практичних завдань у сфері освіти, бізнесу, організаційного управління, клінічної психології тощо. Це означає, що академічна психологія активно співпрацює з практиками та здійснює трансфер психологічних знань у реальні ситуації. Відтак професійним завданням академічних психологів в умовах війни є кваліфіковане навчання та психологічна підготовка майбутніх фахівців із психічного здоров'я до професійної діяльності із урахуванням наявних ресурсів правового режиму воєнного стану.

Прикладна психологія формується на основі запитів різних сфер суспільного життя та професійної діяльності людини. Нині розвиток прикладної психології обумовлений правовим режимом воєнного стану. Наразі найбільш затребуваними напрямками прикладної психології є військова психологія, клінічна психологія, політична психологія, психологія колабораціонізму тощо. Прикладна психологія є специфічною професійною діяльністю метою якої є розробка методів, методик і технологій роботи практикуючих психологів, вона є впровадженням досягнень психологічної науки до розв'язання

конкретних психологічних проблем людини. Відтак професійним завданням психологів в умовах війни є науково-методичне забезпечення діяльності практикуючих спеціалістів дієвими практичними інструментами, які можуть поліпшити якість життя людей та допомогти у вирішенні конкретних психологічних проблем, де особливе місце займає розроблення мобільних застосунків, які даватимуть змогу людині самостійно здійснювати психологічну діагностику та міститимуть техніки самодопомоги.

Практична психологія є галуззю, що застосовує психологічні знання та методи в реальних життєвих ситуаціях з метою вирішення практичних завдань та підтримки людей у різних аспектах їхнього життя. Ця галузь психології спрямована на забезпечення психологічного комфорту та підтримки осіб у різних ситуаціях, а також на розв'язання конкретних проблем та завдань. Практична психологія спрямована на сприяння індивідуальному розвитку людини та збереження її індивідуальності. Тому професійним завданням практичного психолога в умовах війни є надання психологічної підтримки та допомоги людям, які постраждали внаслідок військового конфлікту, що охоплює психосоціальну підтримку ветеранів війни, психологічну підтримку членів їхньої сімей, особливо дітей та підлітків, розвиток резильєнтності, підтримка громади, психологічна просвіта тощо. Практичні психологи мають кваліфіковано надавати консультації, проводити психотерапію та інші послуги для поліпшення психологічного стану та якості життя людини.

Побутова психологія, через своє суб'єктивне сприйняття та розуміння світу, тлумачить психологічні закономірності та особливості оточуючої дійсності. Її джерелами є саме життя, повсякденне спілкування та взаємодія, спільна діяльність, оточення людини. Кожен психолог насамперед є людиною, якій притаманні свої індивідуальні особливості та свій внутрішній світ. Тому професійним завданням психолога через призму побутової психології, в умовах війни, є здатність залишатися людиною, відчувати та розуміти, по-перше, свій біль, а по-друге, біль інших. Важливо реагувати на індивідуальні потреби людини, яка звертається за допомогою, і не завжди необхідно пропонувати виконати певні техніки.

Головна мета життєвого психолога – це допомогти людині відчувати свою присутність та розділити складність обставин.

Психологічне практикування або психологічна практика є специфічним видом активності, процесом свідомого впливу суб'єкта психологічної практики (психолог, психотерапевт, консультант, психотерапевтична група) на об'єкт психологічної практики (людина, група людей). Окремим видом психологічної практики є випадки коли сам суб'єкт виступає як об'єкт, коли його активність спрямовується на себе самого. У таких випадках говорять про самоспостереження, самонавіювання, самоаналіз, рефлексію. Психологічна практика здійснюється безпосередньо через засоби міжособистісного спілкування та опосередковано через спільну предметну або знакову діяльність. Психологічна практика формує сучасне обличчя психології та здійснюється на основі певної системи знань, уявлень і переконань суб'єкта психологічного практикування. Вона спрямована на внесення змін у поведінку і внутрішній світ об'єкта психологічної практики. Досягнення цього відбувається за допомогою специфічних психологічних методик і технологій. Тож професійним завданням психолога є внесення позитивних змін, профілактика небажаних форм поведінки та розкриття сутнісних сил людини, а головне подолання стигми звернення за допомогою до психолога-практика.

Список використаних джерел

1. Панок В. Г. Прикладна психологія. теоретичні проблеми : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с.

Д. М. Бондзик,
старший викладач кафедри соціології
та психології факультету № 6
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

С. С. Прокодянич,
здобувач вищої освіти кафедри соціології
та психології факультету № 6
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ОПОРУ ТА ВІДМОВИ ВІД СПІВПРАЦІ З ОКУПАНТАМИ

Актуальність теми. Проблема психологічних аспектів формування інформаційного опору та відмови від співпраці з окупантами є актуальною в сучасному світі, особливо в контексті конфліктів, окупаційних режимів і гібридної війни. Ця проблема стосується психологічних процесів, які впливають на рішення людей стосовно співпраці з окупантами та участі в інформаційних кампаніях. У сучасних війнах, зокрема в Україні, Сирії та інших регіонах, окупація часто супроводжується інформаційною війною. Окупанти активно використовують психологічні та інформаційні методи для залучення місцевого населення, і це ставить питання про те, як зберегти психологічну стійкість та відмову від співпраці. Соціальні мережі і медіа допомагають швидко розповсюджувати інформацію та маніпулювати громадською думкою. Це робить питання формування інформаційного опору більш актуальним, оскільки люди легко можуть стати жертвами дезінформації. Також важливо розуміти психологічні аспекти співпраці з окупантами, оскільки це стосується прав людини та свободи вибору. Захищати право людей на відмову від співпраці і зберігання їхньої психологічної незалежності має важливе значення.

Дослідження психологічних аспектів формування інформаційного опору та відмови від співпраці можуть сприяти розвитку ефективних стратегій протидії окупантам і захисту психологічного здоров'я населення. Отже, проблема психологічних аспектів формування інформаційного опору та відмови

від співпраці з окупантами є актуальною і вимагає подальших досліджень та розвитку стратегій для забезпечення психологічної стійкості населення в умовах війни і окупації.

Дане питання перебуває на обговоренні не тільки у психологів, відповідь для себе у наукових дискусіях намагаються дати: соціологи, педагоги, юристи і військові. Великий вклад у розвиток цього питання зробили такі вчені як: Кубіцький С., Ніколаєнко С., Черник П. та інші.

Виклад основного матеріалу. З початком повномасштабної військової агресії російської федерації проти незалежної України наше суспільство стикнулося з новою інформаційною війною, яку веде російська пропагандистська машина. Саме тому перед нами виникло нове завдання, яке полягає у формуванні інформаційного опору «вкидам», які здійсню країна-агресор. Забезпечення інформаційно-психологічної безпеки – це профілактика появи небезпек та загроз, пов'язаних з інформаційно-психологічними впливами на індивідуальну, групову, масову та суспільну свідомість, а також ліквідацію негативних наслідків такого впливу. Щодня на українців намагаються вплинути величезною інформаційно-психологічних операцій (ІПСО). Під інформаційно-психологічною операцією слід розуміти використання дезінформації, пропаганди, маніпуляцій, ботоферм та інших методів впливу для зміни думок, емоцій, поглядів та поведінки тих, на кого ця операція спрямована [1]. Найбільш поширеними способами проведення ІПСО є засмічення нашого інформаційного простору різноплановими фейками (неправдивими, часто перекрученими відомостями загального змісту). Розглядаючи дане питання хочемо виділити «фейк-клікбейт» – це текст заголовку повідомлення може містити слова «шок», «сенсація», «терміново»; викликає здивування чи обурення, найчастіше сам заголовок не відповідає тексту повідомлення. Термін «клікбейт» походить від англ. click – «клацання мишкою» + bait – «наживка», «приманка». Мета фейку – зацікавити та змусити перейти за посиланням. Приклади заголовків «фейків-клікбейтів»: «Українці шокovanі: Міністр закордонних справ України подарував Угорщині цілий район на Закарпатті!», «Скандал у Генштабі! ЗСУ випадково обстріляли житловий район Харкова.», «Терміново! США бояться передавати Україні РСЗВ, М142, HIMARS» і т.д.

Щоб не стати жертвою маніпуляцій, не переходьте за посиланням. Якщо інформація вас зацікавила, перевірте її в офіційних джерелах [3].

Наступним у контексті згаданого варто виокремити «емоційний фейк». Даний спосіб впливу застосовується коли використовуючи емоційно-забарвлені слова поширюється інформація, що впливає на психіку людини і дозволяє нею маніпулювати. Загалом, слід критично підходити до оцінки інформації, а особливо у випадках, коли джерело, яке поширює інформацію є невідоме, заголовок є явно маніпулятивним, зміст містить оціночні судження і є емоційно-забарвленим, відсутнє посилання на офіційне джерело інформації [2, с. 330]. Щоб не допустити проникнення неправдивих відомостей у інформаційний простір нашого суспільства хочемо навести вам декілька порад які допоможуть розпізнати фейки:

1. Звертайте увагу на заголовки. Фейкові новини супроводжують гучні заголовки для привернення уваги. Часто вони можуть не відповідати змісту самого матеріалу.

2. Придивіться до адреси URL. Для розповсюдження фейків часто використовують копії відомих сторінок або сайтів. Від оригіналів вони можуть відрізнятися кількома літерами у вебадресі.

3. Намагайтеся встановити першоджерело повідомлення. Відсутність джерел інформації або посилання на анонімні витоки також є ознакою фейку.

4. Придивляйтеся до фото та відео контенту. Фейкові новини можуть супроводжуватися невідповідними фотографіями та відео. Вони можуть бути вирваними з контексту – застарілими або зробленими в іншому місці.

5. Ретельно аналізуйте зміст інформації. Якщо матеріал базується на конспірологічних теоріях, емоційних накручуваннях або його думка подається як безапеляційний факт, то перед вами – спотворена інформація.

6. Звертайте увагу на баланс позицій. Висвітлення тільки однієї точки зору – ознака фейку. У достовірних виданнях зазвичай використовують кілька джерел новини [4].

В ході бойових дій на території України значна частина була окупована російськими окупантами. Псевдовлада схиляє українських громадян до співпраці з ворогом. Пропагандисти

постійно тиснуть на мирне населення шляхом погроз та залякування, в даному контексті особливої уваги потребує психологічний аспект відмови від співпраці з окупантами. До цього слід віднести причини, які спонукають осіб вчиняти такий вибір, зазвичай це включає в себе:

1. Моральну сумнівність. Особи можуть відмовлятися від співпраці через переконання у моральній неправомірності окупації та її дії.

2. Самовизначення. Бажання зберегти індивідуальну та колективну ідентичність може бути дуже сильним стимулом відмови.

3. Страх перед репресіями. Окупанти часто вибирають репресії для того, щоб змусити населення співпрацювати. Страх перед цими репресіями можуть вплинути на вибір осіб.

4. Страх і тривога. Страх перед можливими негативними наслідками співпраці може бути сильним обмежуючим фактором. Особи можуть боятися за свою безпеку та безпеку своєї родини.

5. Моральний конфлікт. Внутрішній моральний конфлікт може виникнути, коли особа відчуває відповідальність між своїми цінностями і співпрацею з окупантами.

Для людей, що вимушено проживають на тимчасово окупованій території варто дотримуватися простих але дієвих порад, які допоможуть зменшити психологічну напругу від травматичного фактору окупації. Перш за все:

1. Пам'ятай, що про вас не забули.

Фізична та інформаційна ізоляція можуть створити відчуженість покинутості та самотності, але це не так. Окуповані міста не забуті, а люди не покинуті. Наші воїни потужно борються з окупантами та роблять все можливе для звільнення українських міст, волонтери шукають різних способів надати необхідну допомогу.

2. Не став життя на «стоп».

Основним завданням тих, хто опинився в окупації є збереження власних психічних та фізичних ресурсів. І це непросте завдання в таких умовах. Важливо не ставити життя на «стоп». Зберігай важливі для себе процеси та ритуали – ранкова кава, заняття спортом, навчання чи робота. Не відмовляйтеся від

відпочинку. Шукайте способи продовжувати життя, бо воно триває й отримує новий подих після перемоги.

3. За можливості, не розривай зв'язки з тими, хто перебуває на вільній території країни, або за кордоном.

Зберігай теплі контакти – з рідними, друзями, колегами. Близькі люди можуть стати основною опорою та підтримкою. Але пам'ятай про інформаційну безпеку – використовуй надійні месенджери, не повідомляй особисту інформацію, номери телефонів, маршрути переміщень та інше [5].

Висновки. Життя в умовах бойових дій та загальної невизначеності негативно впливає на колективну свідомість. Інформаційно-психологічна безпека у суспільстві постає як нагальна проблема, яка потребує комплексного та системного вирішення. Тому варто не піддаватися на маніпуляції ворога, оскільки виважене критичне мислення є запорукою інформаційного опору ворожій пропаганді. Слід пам'ятати про тих хто вимушено перебуває під російським впливом та доносити до них правдиві відомості про сучасні реалії світу.

Список використаних джерел

1. Інформаційно-психологічні операції, або немає сечі терпіти бо-рошна росіян. URL: <https://svidomi.in.ua/page/informatsiino-psykholohichni-operatsii-abo-nemaie-sechi-terpity-boroshna-rosiiian>

2. Француз-Яковець Т. А. (2022). Інформаційна безпека в умовах війни. *Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття» (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права.* Одеса, «Гельветика», с. 329–331.

3. Центр протидії дезінформації. URL: https://cpd.gov.ua/glossary/terms/czpd_royasnyuye-termin-fejk-klikbejt/

4. Як розпізнати фейк? URL: <https://minre.gov.ua/2023/08/27/yak-rozpiznaty-fejk/>

5. Як жити в окупації: поради психолога? URL: <https://befriend.volunteer.country/blog/tpost/rujexi6a21-yak-zhiti-v-okupats-poradi-psiologa>

О. О. Борисова,

доцент кафедри державно-правових дисциплін,
практичний психолог,
кейс-менеджер мультидисциплінарної команди
з психореабілітації ветеранів,
кандидат юридичних наук, доцент
(*Одеський державний університет
внутрішніх справ*)

ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ: РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Термін «реабілітація» з'явився в професійному медичному середовищі всередині ХХ сторіччя. В Англії та США після Другої світової війни було розроблено принципи реабілітації, які згодом стали основою концепцій реабілітації хворих та інвалідів у різних країнах світу. Реабілітація – це використання різних можливостей для зменшення впливу чинників, що обмежують життєдіяльність людини або призводять до інвалідизації; забезпечення особам із обмеженням життєдіяльності можливості досягти оптимальної соціальної інтеграції. Визначення поняття «реабілітація» змінилося наприкінці ХХ століття. Зараз під реабілітацією розуміють систему державних, соціальних, медичних, професійних, педагогічних, психологічних та інших заходів, спрямованих на запобігання розвитку патологічних процесів, що призводять до тимчасової або стійкої втрати працездатності [1, с. 8–9].

Що стосується визначення поняття «психологічна реабілітація» або «психореабілітація», то в науковій літературі та в нормативно-правових актах можна зустріти наступні трактування. Психологічна реабілітація – частина загального реабілітаційного комплексу (разом із медичною, професійною, соціальною), спрямована на відновлення втрачених (порушених) психічних функцій, оптимальної працездатності, соціальної активності, відновлення (корекцію) самооцінки й соціального статусу військовослужбовців, учасників бойових дій, із психічними розладами, бойовими травмами й каліцтвами [2].

Гульбс О. та Кобець О. розглядають психологічну реабілітацію як комплекс заходів, спрямованих на збереження, відновлення або компенсацію порушених психічних функцій,

якостей та спрямована на сприяння психосоціальної адаптації. У свою чергу соціально-психологічна реабілітація допомагає в соціалізації особистості і відновлення її до колишнього рівня життя, що включає не тільки здоров'я, а й соціальний статус особистості, морально-психологічну рівновагу, впевненість в собі [3, с. 101].

Наказ Міністерства оборони України № 702 від 09.12.2015 року, психологічну реабілітацію визначає як комплекс заходів, що здійснюються з метою збереження, відновлення або компенсації порушених психічних функцій, якостей, особистого та соціального статусу особи, сприяння психосоціальної адаптації до зміненої життєвої ситуації, осмислення досвіду, отриманого в екстремальній ситуації, та застосування його в житті [4].

Постанова Кабінету Міністрів України № 1338 від 29.11.2023 закріплює наступне положення: психологічна реабілітація – це діяльність, спрямована на відновлення та підтримку функціонування особи у фізичній, емоційній, інтелектуальній, соціальній та духовній сфері із застосуванням методів психологічної та психотерапевтичної допомоги у формі психотерапії, психологічного консультування або першої психологічної допомоги [5]. Саме ця постанова, яка має назву «Деякі питання надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» врегульовує процес надання психологічних послуг таким специфічним суб'єктам, як ветерани війни та члени їх сімей.

Наразі в Україні психореабілітація є видом психологічної допомоги, яка надається на другому рівні психологічних послуг, із трьох можливих. Перший рівень психологічної допомоги передбачає соціально-психологічну підтримку та супровід, третій – комплексну медико-психологічну реабілітацію, яку здійснюють мультидисциплінарні команди.

Держава Україна забезпечує безоплатну психологічну допомогу особам, які приймали безпосередню участь в захисті Батьківщини (ветеранів) і членів їх сімей, згідно статті 11

Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей». [6] Інформацію про програму психологічної реабілітації ветеранів розміщено на сайті Міністерства у справах ветеранів України [7] (далі – Мінвет), там само розміщено і перелік суб'єктів, які можуть надавати психологічні послуги. Станом на квітень 2023 року в реєстрі зафіксовано 49 організацій (медичних закладів), які розташовані в різних областях України.

Психологічна реабілітація спрямована на розв'язання актуальних або специфічних психологічних проблем отримувача послуг, які виникли, зокрема, внаслідок психологічного травмування в екстремальних ситуаціях (участі у бойових діях, перебування у полоні, відбування покарання тощо), в надзвичайних ситуаціях (пожежі, руйнування будинків тощо), в кризових ситуаціях (розлучення, смерть близьких людей тощо).

Отримувачами безоплатних послуг з психореабілітації в Україні можуть бути особи, які мають один із нижче визначених статусів:

1. Учасник бойових дій.
2. Особи з інвалідністю внаслідок війни.
3. Особи, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною.
4. Учасник війни.
5. Постраждалий учасник Революції Гідності.
6. Член сім'ї загиблого (померлого) ветерана війни.
7. Член сім'ї загиблого (померлого) Захисника чи Захисниці України.

До отримувачів послуг психореабілітації належать також члени сімей осіб, зазначених вище, а саме: дружина (чоловік), повнолітні діти і батьки. Варто звернути увагу – в цьому переліку відсутні рідні брати та сестри отримувачів послуг, що на нашу думку є прикритим упущенням і потребує виправлення, тому що брати і сестри нерідко звертаються за психологічними послугами, через стресове напруження, очікуючи повернення своїх родичів з фронту.

Робота з отримувачем послуг в межах психореабілітаційного процесу спрямована на відновлення відчуття безпеки, стабілізацію; побудову корисних стратегій подолання складнощів; опрацювання та осмислення психотравматичного досвіду; зменшення інтенсивності емоційного переживання; сприяння посткризовому зростанню.

Говорячи із практичного досвіду роботи мультидисциплінарної команди, яка надає послуги з психореабілітації ветеранам (на період дії воєнного стану – всім Захисникам і Захисницям Батьківщини) і членам їх сімей та зареєстрована в приватному медичному закладі міста Одеси, можна відзначити наступне: звернення ветеранів та членів їх родин за отриманням послуг відбувається за направленням лікаря (лікуючого в стаціонарі, сімейного, консультуючого амбулаторно), або за власним бажанням. Переважною більшістю отримувачів послуг є чоловіки, учасники бойових дій, які проходять лікування та фізичну реабілітації в місті Одеса. Серед осіб, які звернулись за психореабілітаційними послугами доволі малий відсоток обізнаних щодо посттравматичного стресу як явища та його наслідків для людини.

Найчастіші скарги – високий рівень дратівливості та спалахи агресії, пригнічений (депресивний) стан та апатія, поганий сон, флешбеки. Під час первісного опитування фіксується чимало проблем в когнітивній сфері отримувачів послуг, які команда пояснює наслідками контузій, часто – багаторазових, які не лікувались, а часто – не фіксувались в медичних картках учасників бойових дій. Здійснення діагностики проводиться в кілька етапів: первісне опитування про психо-емоційний та фізичний стани, яке здійснюється під час заповнення картки отримувача послуг, також окрему консультацію присвячено тестуванню.

Ставлення учасників бойових дій до психологів і психологічної роботи коливається в діапазоні від «не знаю, навіть мене до вас направили, зараз почнете в мене в голові копатись» до «я сам не впораюсь з тим станом, що зараз відчуваю, допоможіть, будь ласка». Найвищий рівень довіри і відкритості демонструють отримувачі послуг, які звернулись за власним бажанням, а найбільш впливовим мотивуючим позитивним фактором є рекомендація побратима, який вже отримувачав послуги і дав позитивний відгук.

Увагу професійних психологів, психологічних шкіл та представників психологічної науки потребує процес психокорекційної роботи та психотерапії. Необхідно напрацювання протоколів супроводу отримувачів послуг, з врахуванням специфіки отриманого травматичного досвіду (полон, тортури, знаходження в оточенні, постійні близькі бої з ворогом, «friendfier»

та інше). Досліджень потребують бойові психотравми, такі як: втрата побратимів і посестер, травма зради, травма відняття житті, травма залишення тіла побратима на полі бою (коли евакуація неможлива) та інш. Вся психологічна спільнота наразі має об'єднатись, заради створення українського психологічного фронту, який вже складається і працює, а в подальшому – витримає навантаження і стане опорою як народу так і державі, коли сотні тисяч людей вернуться в цивільне життя, після Перемоги.

Список використаних джерел

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посібник. Том 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: 10.08.2023).
5. Деякі питання надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту : Постанова Кабінету Міністрів України №1338 від 29.11.2022 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-%D0%BF#Text> (дата звернення 10.08.2023).
6. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей : Закон України № 2011-XII від 20.12.1991. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#Text> (дата звернення 10.08.2023).
7. Сайт Міністерства у справах ветеранів України. URL: <https://mva.gov.ua/ua/veteranam/likuvannya-ta-reabilitaciya/psykhologichna-reabilitatsiyadlya-veteraniv> (дата звернення: 10.08.2022)

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

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сьогоднішня ситуація в Україні все більше пов'язується з руйнівними процесами, і, на превеликий жаль, такі слова як «агресія», «наси́льство», «агресивна поведінка» стають звичайною буденністю. Війна та конфлікти, мають значний вплив на поведінку та психологію людей, зокрема на студентську молодь.

Для визначення психологічних особливостей агресивної поведінки студентів в умовах війни були використані наступні методики: *методика «Визначення схильності особи до агресивної поведінки»* (автори – А. Басс і А. Дарка), *проективний тест «Неіснуюча тварина та авторська анкета «Вплив війни на рівень агресивності молоді»*.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Львівського державного університету внутрішніх справ. У дослідженні взяло участь 68 студентів, віком 18–20 років. З них: 34 осіб жіночої статі і 34 – чоловічої.

Проведемо аналіз результатів, отриманих за допомогою методики «Визначення схильності особи до агресивної поведінки» (автори – А. Басс і А. Дарка). Шкали «образа» і «підозрілість» відносяться до індексу ворожості, а шкали «фізична агресія», «дратівливість» і «вербальна агресія» включені в індекс агресивності. Результати діагностики рівня агресивності за індексом ворожості та індексом агресивності представлені на рис. 1.

У досліджуваних за *індексом ворожості* виявлено три рівня агресивних реакцій. 50% респондентів мають високий рівень ворожості, їх легко розлютити й часто вони відчують гнів. Іноді вони не здатні стримати бажання завдати шкоди іншим людям, щоб захистити свої інтереси. У 37% опитуваних ворожість проявляється на середньому рівні.

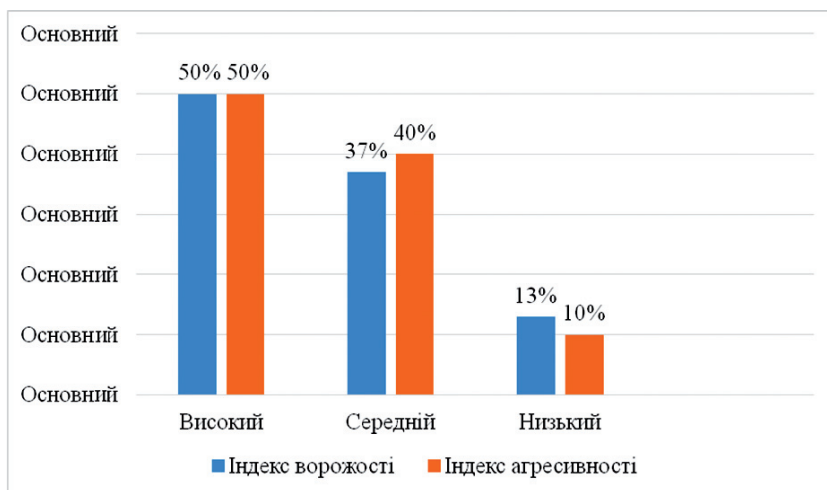


Рис. 1. Результати діагностики за опитувальником Басса–Дарки

Вони в рідкісних випадках відчувають заздрість і ненависть до оточуючих. Низький рівень прояву ворожості наявний у 13% респондентів. Такі особи виявляються неспроможними причинити образу комусь, не схильні звинувачувати інших людей у поганій поведінці та уникають конфліктів. За *індексом агресивності* також виявлено три рівня агресивних реакцій. 50% осіб характеризуються високим рівнем агресивності, демонструючи намір завдати шкоду іншим людям, а також вживати фізичну силу проти них. Такі респонденти часто відчувають гнів, ворожість та роздратування до осіб, які їх ображають. У 40% опитуваних осіб спостерігається середній рівень. Вони проявляють нездатність до фізичного насильства, оскільки вірять, що всі проблеми можна вирішити «мирним шляхом», уникаючи протиріч, конфліктів та роздратування. Низький рівень виявлено у 10% досліджуваних. Такі особи майже переживають почуття роздратування або злості, утримуються від вираження негативних емоцій через грубість або використання образливої мови.

Далі розглянемо результати діагностики рівня агресивності студентської молоді за *проективною методикою «Неіснуюча тварина»*, що представлені на рис. 2.

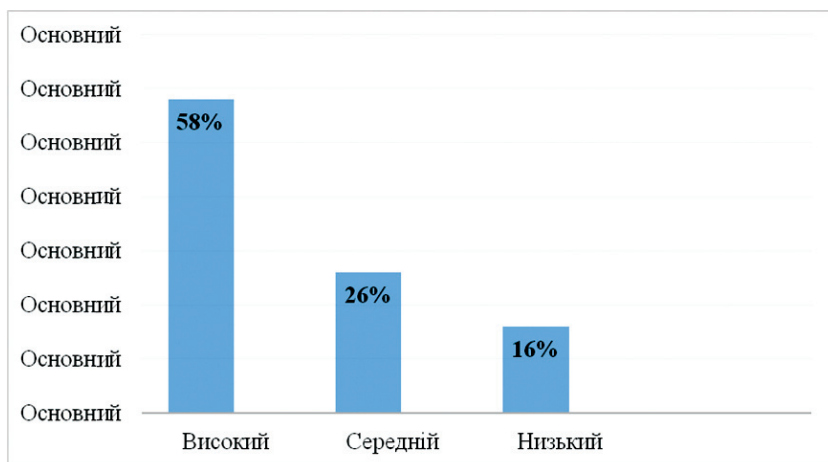


Рис. 2. Результати діагностики рівня агресивності за методикою «Неіснуюча тварина»

Виявлено, що для 58% досліджуваних осіб властивий високий рівень агресивності. В своїх малюнках вони зображували такі агресивні деталі як: рот з зубами, кігті, гострі кути, дзьоб; також у їхніх роботах відзначається сильний натиск олівцем. У 26 % опитуваних виявлено середній рівень. У їхніх малюнках простежуються деталі, що несуть малу агресивну тенденцію: невеликі кігті, рот без зубів, кути в малюнках не використовуються. Досліджувані використовують легкий натиск олівцем та легке або мінімальне штрихування, що свідчить про недостатність енергетичних ресурсів та відносний стан спокою. 16% респондентів характеризуються низьким рівнем прояву агресії. У малюнках вони не відзначають деталі, що вказують на агресивні тенденції, в основному використовуються неясні, різноманітні, мінливі штрихи.

Далі розглянемо результати за авторською анкетой «Вплив війни на рівень агресивності молоді», що представлені на рис. 3.

В результаті проведеного анкетування було з'ясовано, що переважна більшість досліджуваних студентів 95% з початком повномасштабної війни стали більш агресивніші, тривожніші, іноді їм важко контролювати свої дії, що призводить до проявів насилля; лише 5% відзначають, що рівень агресії

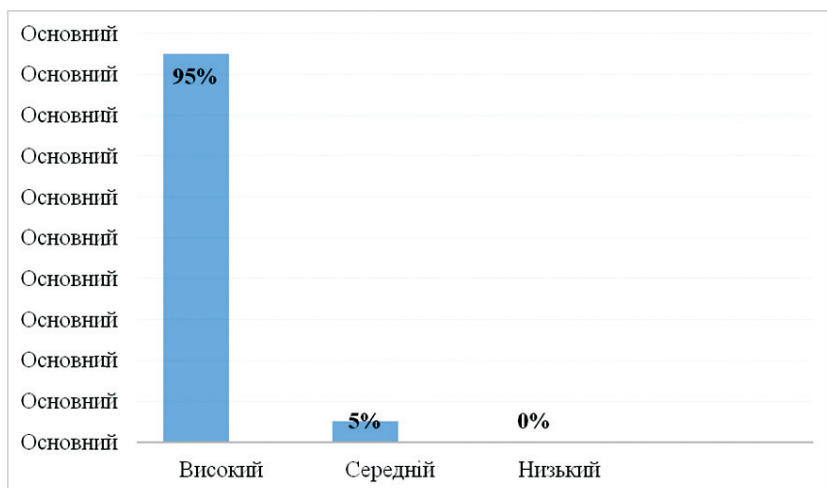


Рис. 3. Результати авторської анкети
«Вплив війни на рівень агресії молоді»

з початком вторгнення агресора до України підвищився, але не суттєво, вони здатні керувати своїми емоціями, дуже рідко проявляють агресивні прояви.

На питання «Чи вважаєте ви, що стали агресивнішими після початку війни на сході України?» позитивну відповідь дали 73,7% чоловіків та 52,6% жінок.

На питання «Чи часто ви відчуваєте потребу виявляти агресію в поведінці, наприклад, шляхом конфліктів з іншими людьми?» позитивну відповідь дали 68,4% чоловіків та 42,1% жінок.

На питання «Чи звертали ви увагу, що після початку війни на сході України збільшився рівень агресії серед інших студентів?» позитивну відповідь дали 52,6% чоловіків та 63,2% жінок.

На питання «Чи відчуваєте ви більше напруження та стресу в повсякденному житті через ситуацію на сході України?» позитивну відповідь дали 84,2% чоловіків та 73,7% жінок.

На питання «Чи були у вас випадки, коли ви стикалися з агресивною поведінкою інших студентів, наприклад, в конфліктних ситуаціях?» позитивну відповідь дали 84,2% чоловіків та 73,7% жінок.

На питання «Як ви оцінюєте свою здатність контролювати свою агресію в ситуаціях, коли ви відчуваєте напруження?» відповідь «Повністю контролюю» дали 26,3% чоловіків та 21,1% жінок; відповідь «Контролюю у більшості випадків» дали 26,3% чоловіків та 42,1% жінок; відповідь «Маю проблеми із контролем» дали 47,4% чоловіків та 31,6% жінок (рис. 4).

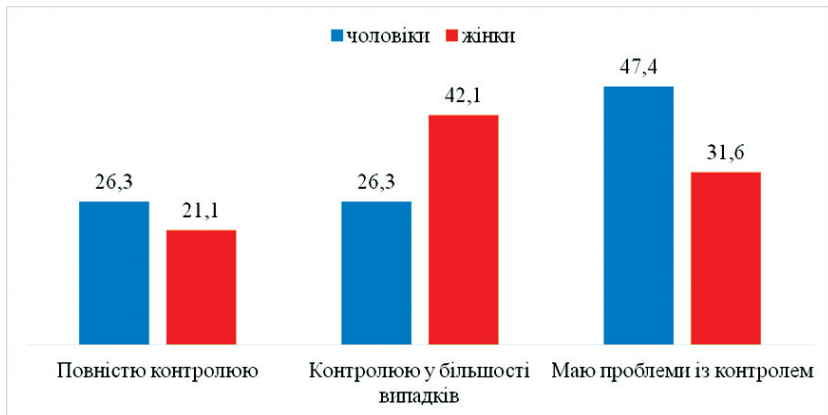


Рис. 4. Здатність респондентами контролювати свою агресію в ситуаціях, коли відчувають напруження

На питання «Чи вважаєте ви, що заходи, які допоможуть зменшити рівень агресії серед студентів в контексті війни на сході України, є необхідними? Які саме?» позитивну відповідь дали 89,5% чоловіків та 84,2% жінок. Серед заходів для зменшення агресії студенти назвали наступні: психологічна підтримка, тренінги з управління емоціями, заняття спортом та рухливі ігри, покращення життєвих умов, запобігання конфліктів.

Таким чином, результати емпіричного дослідження засвідчили, що початок військових дій на території України призвів до збільшення тривожності та агресивності серед студентської молоді. Високий рівень агресивності виявляється в частому виникненні почуття люті та бажанні завдати шкоду оточуючим. Зниження здатності контролювати свою агресію в напружених ситуаціях призводить до підвищення конфліктів з оточуючими.

Список використаних джерел

1. Дроздов О. Ю. Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2003. 225 с.
2. Зелінська Т. М. Михайлова І. В. Практикум із загальної психології : навч. посібник. Київ : Каравела, 2018. 272 с.

Д. А. Винник,
студент III курсу Інституту права та інноваційної освіти
кафедри міжнародних відносин
та соціально-гуманітарних дисциплін
(Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ)

А. Х. Маргулов,
професор кафедри міжнародних відносин
та соціально-гуманітарних дисциплін,
доктор історичних наук, доцент
(Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ)

ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ ТА ПРОФЕСІЙНА КАР'ЄРА

Гендерні питання стали невід'ємною частиною сучасного суспільства. Вони впливають на багато аспектів життя, включаючи освіту та професійну кар'єру. Професіоналізація особистості визначається її роллю в суспільстві та гендерною ідентичністю. Гендерні питання впливають на ставлення до жінок і чоловіків у різних професіях, можливості кар'єрного зростання та соціальне становище.

Гендерна рівність передбачає, що всі люди, незалежно від статі, мають однакові права та можливості. Проте у багатьох суспільствах існують стереотипи і прийняття, які впливають на професійний розвиток особистості. Наприклад, у багатьох галузях, таких як інженерія або програмування, жінки можуть зіткнутися з ускладненими умовами просування по кар'єрній лінії. Стереотип, що певні професії відповідають лише чоловікам, може обмежувати жінок у виборі кар'єри та погіршувати їхні можливості для професійного зростання.

Зв'язок між гендерною рівністю та професійною кар'єрою є складною та багатогранною темою, яка впливає на різні аспекти сучасного суспільства. Гендерна рівність передбачає, що всі особи, незалежно від їхньої статі, мають однакові права, можливості та доступ до ресурсів. Проте реалізація цих ідеалів гендерної рівності у сфері професійної кар'єри не завжди є простою або рівною для всіх. Спочатку важливо враховувати статеві стереотипи, які формують уявлення суспільства про «жіночі» та «чоловічі» професії. Ці стереотипи можуть вплива-

ти на вибір професій і можливості для професійного розвитку. Наприклад, деякі галузі, такі як догляд за дітьми чи медицина, можуть бути більш сильно асоційовані з жінками, тоді як інженерія чи інформаційні технології - з чоловіками.

Другий важливий аспект – це зарплатна нерівність між жінками і чоловіками, яка існує у багатьох країнах. Жінки, незважаючи на однакову кваліфікацію та досвід, часто отримують менше грошей за ту саму роботу, ніж чоловіки. Ця зарплатна нерівність може впливати на професійну мотивацію та можливості для жінок. Зокрема важливо враховувати бар'єри на шляху жіночого лідерства. Жінки можуть стикатися з викликами щодо досягнення керівних посад та рішенням сімейних та кар'єрних питань. Проте більше жінок в ролі керівників може допомогти створити більше рівних можливостей для інших жінок у професійній сфері.

Гендерна рівність у професійній сфері не тільки справедлива, але і важлива для суспільства в цілому. Більше рівних можливостей для всіх сприяє інноваціям, кращому управлінню та стійкому економічному зростанню. Для підтримки гендерної рівності та професійної кар'єри жінок важливо розвивати жіноче лідерство. Це може включати в себе підтримку жінок у ролях керівників та забезпечення можливостей для їхнього активного участі в різних сферах, включаючи бізнес, політику та громадські організації. У багатьох країнах жінки надалі отримують менше оплати за ту саму роботу, порівняно з чоловіками. За статистикою, опублікованою організацією Eurostat у 2021 році, середній рівень заробітної плати жінок в Європейському Союзі становив приблизно 84% від рівня зарплати чоловіків.

Освіта грає ключову роль у формуванні свідомого ставлення до гендерних питань. Школи і університети можуть сприяти розумінню та усвідомленню гендерної рівності. Важливо, щоб освітня система сприяла підготовці жінок і чоловіків до будь-яких професій, незалежно від їхньої статі.

Гендерні питання мають великий вплив на професіоналізацію особистості. Для досягнення гендерної рівності та забезпечення рівних можливостей для всіх, суспільство повинно активно працювати над усуненням стереотипів, сприяти

освіті та розвитку жіночого лідерства. Тільки в рамках рівних умов може бути досягнуто повна професійна реалізація кожної особистості, незалежно від її статі. Гендерні питання у професійній кар'єрі важливі для кожного суспільства. Забезпечення рівних можливостей та усунення стереотипів є ключовими кроками на шляху до гендерної рівності.

Отже, Гендерні питання залишаються актуальною та складною проблемою в сучасному суспільстві, особливо в контексті професійної кар'єри. Незважаючи на значний прогрес у напрямку гендерної рівності, багато викликів залишаються нерозв'язаними.

Зарплатна нерівність між жінками та чоловіками, статеві стереотипи у виборі професій, недостатнє представництво жінок на керівних посадах і вибір між сімейними обов'язками та кар'єрою – це лише деякі з проблем, які впливають на гендерну динаміку у професійній сфері. Ці питання мають важливе соціальне, економічне та культурне значення, і їх вирішення є важливим завданням для суспільства.

Для досягнення гендерної рівності у професійній сфері потрібна спільна праця уряду, бізнесу, громадських організацій та індивідів. Сприяти освіті, формуванню свідомості про гендерні питання, усуненню стереотипів та розвитку жіночого лідерства є важливими кроками для створення більш рівних можливостей у професійній сфері.

Гендерна рівність у професійній сфері не тільки справедлива з соціального та етичного погляду, але і сприяє створенню більш конкурентоспроможного та стійкого суспільства. Забезпечення рівних можливостей для всіх, незалежно від статі, є кроком досягнення більш справедливого та розвинутого суспільства.

Список використаних джерел

1. Проблеми реалізації Конституції України: теорія і практика / відп. ред. В. Ф. Погорілко : монографія. К. : Ін-т держави і права ім. В. М. Корецького НАН України: А.С.К., 2003. 652 с.
2. 2. Ковалів М. В., Гаврильців М. Т., Бліхар М. М. Конституційне право України : навч. посібник. Львів, 2014. 402 с.
3. Alexy R. A. Theory of Constitutional Rights. Oxford, 2002. 463 p.

О. Ф. Волобуєва,
помічник ректора Національної академії
(з гендерних питань),
Заслужений працівник освіти України,
доктор психологічних наук, професор
(Національна академія
Державної Прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького)

ДОТРИМАННЯ ПРАВ ЛЮДИНИ ЯК ОСНОВА СТВОРЕННЯ ГЕНДЕРНО ЧУТЛИВОГО ВІЙСЬКОВОГО СЕРЕДОВИЩА КЕРІВНИЦТВОМ ПІДРОЗДІЛІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ

Україна, відповідно до статті 1 Конституції України, є правовою державою [2, с. 5], державою, де діють і домінують справедливі закони, усі люди рівні перед законом і судом, втілюється верховенство права, забезпечуються права і свободи людини, гарантується принцип недопустимості звуження існуючих прав і свобод людини та відповідальності влади перед людиною [7, с. 11].

Сьогодні в секторі безпеки та оборони України активно інтегруються гендерні підходи. Гендерну тематику включено до системи підготовки та підвищення кваліфікації персоналу всіх категорій, у тому числі керівників підрозділів, від належного рівня управлінських знань та навичок яких залежить ефективність впровадження гендерної рівності. При цьому варто зазначити, що істотну роль при реалізації гендерної політики відіграє позиція керівника/керівниці [3, с. 132]. На керівників підрозділів покладено головну відповідальність щодо реалізацію вимог щодо забезпечення рівності жінок і чоловіків, недопущення дискримінації та створення гендерно-чутливого середовища.

Ми розглядаємо дотримання прав людини як основу створення гендерно-чутливого військового середовища керівництвом підрозділів сектору безпеки та оборони, що забезпечує створення позитивного морально-психологічного клімату, середовища довіри, поваги до людської гідності у, підрозділі, в якому військовослужбовці почувають себе комфортно.

Правова культура є ознакою правової держави, – тобто ідеального типу держави, вся діяльність якої підпорядкована праву. Головним призначенням правової держави є – максимально повно забезпечити юридичними засобами охорону і захист прав людини і громадянина, у нашому випадку – військовослужбовців.

Належний рівень сформованості правової культури керівників забезпечуватиме повагу та захист честі і гідності підпорядкованого персоналу, тобто (за В. М. Тертишником): 1) недопустимість дій, що принижують честь і гідність людини (зневаги, образ, погрози, насильства, тортур, нелюдського поводження); 2) недопустимість збирання, використання, зберігання та розголошення хибної, брудної, принижуючої честь, гідність чи ділову репутацію людини недостовірної інформації; 3) з повагою ставитись до людини взагалі, до її індивідуального образу, поглядів, переконань, духовного життя, віри, мрій); 4) гарантованість судового захисту честі, гідності і ділової репутації людини та відшкодування моральної шкоди, завданої приниженням честі і гідності людини [7, с. 16].

Для повного розуміння процесу формування правової культури з дотримання прав людини необхідно розглянути значення термінів «культура» та «правова культура».

У Філософському Енциклопедичному Словнику Інституту філософії імені Г. Сковороди Національної академії наук України за завідуючою редакцією М. Т. Максименко подано таке визначення терміну «культура»: культура (від лат. *cultura* – обробіток, розвиток, виховання, освіта, шанування) – 1) історично вихідне значення – обробіток і догляд за землею; 2) догляд, поліпшення, ушляхетнювання тілесно-духовних сил, схильностей і здібностей людини, а отже – і ступень її розвитку [8, с. 303].

У Юридичній енциклопедії [10, с. 37] ми знаходимо таке визначення терміну «правова культура»: система духовних і матеріальних цінностей у сфері функціонування права. Тобто правова культура є складовою частиною загальною культури.

У дослідженні ми враховували, що: 1) правова культура охоплює всю сукупність найважливіших ціннісних компонентів правової реальності в її розвитку (право, правосвідомість, правовідносини, правопорядок, нормотворча та інша правова

діяльність); 2) ми враховували той факт, що правова культура виступає однією з категорій загальнолюдських цінностей, є невід'ємним компонентом правової держави [10, с. 37].

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що проблематику формування правової культури військовослужбовців досліджувала ціла низка дослідників. Так, наприклад, С. М. Совва вивчав особливості формування міжнародної правової культури майбутніх офіцерів прикордонників вивчав [6].

Аспекти правового та організаційного забезпечення розвитку інформаційної культури військовослужбовців Збройних сил України досліджували І. М. Шопін та О. П. Котляренко [9].

Питання формування правової культури офіцерів-прикордонників аналізував В. В. Райко. Дослідник зазначає, що система формування правової культури офіцерів-прикордонників полягає у тому, щоб сформувати у курсантів стійкі правові якості, які повинні мати виражену професійну спрямованість. Важливим компонентом системи є завдання: формування правових культури офіцерів-прикордонників, а саме правова освіта [4, с. 207].

Андрій Балдецький, Олег Зарічанський, Михайло Смовж, Костянтин Фурманов вивчали особливості формування правової культури військовослужбовців засобами спеціальної фізичної підготовки [1].

Під правовою культурою військовослужбовців С. М. Скуріхін розуміє статусну правову культуру, що формується безпосередньо у практиці реалізації військового права. Дослідник визначає правову культуру офіцерів як компоненту, під якою слід розуміти стан правового розвитку, що виражени й у певному рівні правової свідомості і військово-професійної діяльності, пов'язаної із реалізацією і застосуванням норм військового права офіцерами у межах їх компетенції [5].

Враховуючи вищезазначене, ми розробили Програму формування правової культури керівників структурних підрозділів вищого військового навчального закладу щодо дотримання прав людини, використання якої надасть можливість формувати: 1) належний рівень знань та мотиваційно-ціннісних орієнтацій персоналу; 2) правосвідомість цільової аудиторії (постійного та змінного складу – курсантів – майбутніх офіцерів – керівників структурних підрозділів).

Складовими Програми є компоненти, що передбачають проведення інформаційно-роз'яснювальних заходів, проведення яких сприятиме 1) покращенню знань щодо міжнародного та національного законодавства з прав людини (інтелектуальний компонент). Поінформованість була і залишається важливим каналом формування юридичне зрілої особистості; 2) переконаності у необхідності і соціальній корисності законів і підзаконних актів (емоційно-психологічний компонент); 3) розвитку умінь і навичок користуватися правовим інструментарієм – законами та іншими актами – у практичній діяльності (поведінковий компонент).

Список використаних джерел

1. Балдецький А., Зарічанський О., Смовж М., Фурманов К. Формування правової культури військовослужбовців засобами спеціальної фізичної підготовки. *Педагогічні інновації у фаховій освіті*. Випуск 10. Ужгород, 2019, стор. 5–11.

2. Конституція України. Нормативні документи з урахуванням останніх змін у редакції станом на 01.01.2022 року. Суми : ТОВ «ВВП НОТІС» 2022, 56 с.

3. Методичні рекомендації з інтеграції гендерних підходів у систему підготовки фахівців сектору безпеки та оборони України / О. Волобуєва, А. Вяткина, С. Ганаба та ін. Київ : ФОП Клименко Ю. Я., 2021. 292 с.

4. Райко В. В. Модель педагогічної системи формування правової культури в офіцерського складу Держприкордонслужби України. *Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів України : Всеукраїнська науково-практична конференція*. Серія: Психолого-педагогічні та філологічні науки (м. Хмельницький, 14 листопада 2008 року) / Державна прикордонна служба України, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький : НАДПСУ, 2008. 314 с., стор. 207–209.

5. Скуріхін С. М. Правова культура офіцерського складу Збройних Сил України : автореф. дис. ... канд. юрид. наук: 12.00.01 / С. М. Скуріхін; кер. Роботи Ю. М. Оборотов; Нац.ун. «Одеська юридична академія». Одеса, 2011. 21 с.

6. Сова С. М. Формування міжнародної правової культури майбутніх офіцерів-прикордонників : дис. на здобуття наук. ступеня канд. педагогічних наук, 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти, наук, керівник Райко Валерій Вікторович, Хмельницький, 2012, 226 стор.

7. Тertiшник В. М. Конституція України. *Науково-практичний коментар*. Київ: Алерта, 2022. 430 с.

8. Філософський Енциклопедичний Словник // за завідуючою редакцією М. Т. Максименка Інституту філософії імені Г. Сковороди Національної академії наук України, Київ, Абрис, 2002, 744 с., стор. 303.

9. Шопін О. М., Котляренко О. П. Проблеми правового та організаційного забезпечення розвитку інформаційної культури військовослужбовців Збройних Сил України. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України імені Івана Черняховського*, № 2 (72), 2021, стор. 139–145.

10. Юридична енциклопедія: В 6 т. / редкол.: Ю. С. Шемшученко (голова редкол.) та ін. К. : «Укр. Енцикл.», 1998. ISBN 966-7492-00-1 Т. 5: П-С. 2003. 736 с.: іл. ISBN 966-7492-05-2 стор. 37.

О. Є. Волошина,
психолог, перший сомнотерапевт, голова ГО
(ГО «Інститут Розладів Сну
та Психотравматичних Розладів»)

АЛГОРИТМ ВЕДЕННЯ КЛІЄНТА/ПАЦІЄНТА ЗА СПІЛЬНОЮ СИНТЕЗОЮ ЛІКАРЯ ТА ПСИХОЛОГА ЗАСОБАМИ МІЖДИСЦИПЛІНАРНИХ ПІДХОДІВ У СОМНОТЕРАПІЇ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Актуальність теми. Сучасні дослідження доводять, що порушення сну та кошмари призводять до різного роду захворювань, тривожних розладів, депресій, суїцидальних думок та суїцидів. Тема сну є досить важливою і актуальною та досліджується у всьому світі. Проблеми сну та процесам, що відбуваються в організмі людини в часі сну, почали приділяти увагу лише близько 25 років тому. Коштів на такі дослідження виділяють мало і це в більшій мірі пов'язано з тим, що людство має мало знань про важливість сну і тому не проявляє належної поваги до нього.

У 2015 році відбувся **консорціум**, який дослідив що існує прямий зв'язок між сном і фізіологічними хворобами, а стан психічного здоров'я можливо діагностувати та зцілити через дослідження травми, сну і кошмарів. Тож варто звернути увагу на одну особливість: в добі **24 години – це три рази** помножити на **8** і це означає, що **8 годин** в добі припадає **на роботу**, ще **8 годин** припадає **на наше приватне та соціальне життя** і ще **8 годин** нам потрібно **для сну**, який займає третину нашого життя. І тут варто задати собі питання чи час для сну це марна трата часу, чи це найважливіша частина життя для нашої фізіології і психології. І власне в цій статті спробуємо частково відповісти на скільки це важливо та в який спосіб можливо досягти добрих результатів в медицині та психології сну. Перше питання яке ми повинні задати, чи брак сну буде мати вплив на наше фізичне та психічне здоров'я, друге – дослідження цих годин і чи вони вплинуть на нашу ефективність вдень та вночі. Власне сон є надважливим для цих двох аспектів. Рівень нашої ефективності, напряду залежить від сну. Пілоти перед вильотом обов'язково сплять. Окрім того, існує багато компаній,

в яких персонал спить. Коли працівники лікарень почали використовувати короткий сон, то лікарських помилок стало значно менше. Якщо розглянути різні катастрофи, то усі вони відбувались між другою та третьою годиною ночі. Те саме стосується будь-якого персоналу, який працює вночі. Найбільша кількість нещасних випадків стається саме з тієї причини, що працівник мав поганий сон або ж працював в нічні години.

Лише на початку 70 років науковці почали звертатись до цих важливих питань. Шарль Вільям Демент, проживав в американському місті, де він створив перший центр дослідження сну. В той час він жив у своєї матері, яка не розділяла його зацікавлення, і коли він розповів, що в його Центрі будуть спати люди і він буде досліджувати їх в часі сну, то мати не розуміла що саме Вільям планує досліджувати, якщо люди просто сплять. На той час всі відомі Академії мали таку ж точку зору, як і його мати. Та коли ми цікавимось сном, то відкриваємо для себе набагато більше. Мозок функціонує вночі зовсім по іншому аніж вдень, він може контролювати вночі те, чого не може контролювати вдень і це відкриває перспективу. Дослідження сну може нас привести туди, куди ми не сподівались. Потрібні лише механізми як правильно поводитись в такому лікуванні та відкривати багато цікавого. Ефективність лікування полягає не лише в тому, щоб зробити щось добре, а це взагалі ключовий концепт.

Французькі вчені є чи не першими в медицині та психології сну, що мають не аби-які досягнення в дослідженнях і лікуванні посттравматичних розладів сну та кошмарів. В Україні темі порушень сну приділяють недостатньо уваги, а в час, коли наша країна перебуває в умовах війни, вона є надзвичайно актуальною. На сьогоднішній день пацієнти/клієнти з розладами сну першочергово звертаються до лікарів, які в свою чергу призначають **медикаментозне лікування**. При посттравматичних розладах сну медикаментозне лікування рекомендовано Європейськими протоколами лише на короткотривалий термін, від двох тижнів до чотирьох місяців, а при посттравматичних кошмарах, медикаментозне лікування не дає жодних позитивних результатів, а навпаки призводить до поглиблення проблем зі сном.

В перші години, від 0-48 г, після пережитих травмуючих подій, не можна застосовувати медикаменти. Медикаменти впливають на поведінкову пам'ять, але не впливають на наші переконання і не лікують кошмари. **Найпоширеніші негативні випадки розладів сну, внаслідок медикаментозного лікування:** порушення сну в кошмарах, хронічні розлади сну за наявності кошмарів та порушення врегулювання рівня тривожності. Науково доведено, що майже всі ліки для зниження рівня тривоги, порушують сон, а деякі з них просто **знищують парадоксальний сон**, а це призводить до нічних галюцинацій, що є гіршим від кошмарів. Люди роками страждають на порушення сну та кошмари, змінюється дозування препаратів чи медикаменти, з'являються супутні захворювання, а одужання не настає. Такі пацієнти\клієнти втрачають віру в одужання, вдаються до вживання алкоголю чи наркотичних засобів аби допомогти собі заснути. Відповідно формуються залежності, проблеми зі здоров'ям, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, тахікардії, високий рівень тривоги, агресії, страх, втома, виснаження, емоційні порушення, нічні та денні панічні атаки, суїцидальні думки, суїциди та інше. Існує доволі багато документальних підтверджень щодо зв'язку між порушенням сну та ризиком суїциду. (Д-ор Малік Айт-Аудія, 2013, 2016 р.р.). Дослідження, опубліковані протягом останніх десяти років показують, що існує значна кореляція між порушеннями сну, особливо нічними кошмарами і ризиком самогубства, як у дорослих (Tanskanen et al., 2001p.; Woinar et al., 2009 p.), так і у підлітків (Goldstein et al., 2008 p.). Ці результати були підтверджені мета-аналізом, проведеним професором Пижон та його колегами (2012 p.), що пропонує розглядати кошмари і безсоння, як фактор ризику самогубства. Всесвітня організація охорони здоров'я також внесла розлади сну до десяти факторів, які необхідно враховувати при оцінці ризику самогубства (Bernert & Ioiner, 2007). Реальний рівень поширення кошмарів залишається невідомим (DSM IV-TR). Дані про поширення кошмарів, що пропонує DSM5 не виділяють посттравматичні кошмари від ідіопатичних: щомісячні прояви 6%, з них часті 1%–2%. Від 70% до 96% пацієнтів, що страждають на ПТСР мають проблеми зі сном і нічні кошмари. Проблеми зі сном зберігаються у 48% пацієнтів, які успішно пройшли Т-СВТ-Травма Орієнтовану – когнітивно-поведінкову терапію.

Посттравматичні розлади сну, прояви: труднощі із засинанням, кошмари, пов'язані з травматичними подіями, погані сни, страх лягати спати, гарячі припливи, загальна нервозність, нічна паніка, епізоди жаху або кричання під час сну, без пробудження, епізоди «дій» під час сну, такі, як завдання ударів ногами, удари кулаками, нічні галюцинації-гіпнагогічні або гіпнопомпічні (гіпнопомпічні галюцинації це дивні видіння, уявні образи або звуки, що виникають під час пробудження, а гіпналогічні, під час засинання), коморбідність (наявність одного або декількох захворювань, окрім первинного).

Виклад основного матеріалу. Розлади сну і кошмари зазвичай розглядаються спеціалістами, як побічний симптом при різних захворюваннях чи психологічних станах, а не як основне захворювання і саме це є проблемою, бо ж від встановлення саме **нічного діагнозу** залежать терапевтичні цілі, маршрут пацієнта\клієнта та терапевтичний проект, який буде запропоновано клієнту\пацієнту для повного одужання. В 2011 році розпочато було співпрацю з лікарями медичного центру «Ехокор», який був Першим в Західній Україні, що спеціалізувався на лікуванні розладів сну в медичному підході. Практика доводила неефективність такого лікування. Тож перед нами стояли нові виклики в медицині та психології сну, що мало тати медициною майбутнього. В той час було прийнято рішення створити робочу групу і розпочати роботу над розробкою **алгоритму співпраці в міждисциплінарному підході** та створенням **Єдиного Протоколу ведення пацієнта клієнта з розладами сну**. В тому ж році було запропоновано Єдиний Протокол первинних інтервенцій, лікарям медичного центру, психологом, Оксаною Волошиною, для ведення пацієнта\клієнта з розладами сну. Окрім того, також було створено та запропоновано «Щоденник сну Рекомендації. Спостереження. Відновлення» в міждисциплінарному підході (автор Оксана Волошина). Над алгоритмом працювали Олесь Огірко (кардіолог, Головний лікар медичного центру «Ехокор»), Орест Кладько (невролог, сомнолог) та Оксана Волошина (психолог, сомнотерапевт). На практиці, з 2011 р. до 2019 р., алгоритм співпраці досліджувався, змінювався, доповнювався та вдосконалювався.

Алгоритм співпраці в кілька кроків:

1. Ведення спільної синтези (своєрідний протокол двох або кількох фахівців):

Повинна бути не більше однієї сторінки, чітка і лаконічна, яку можна передавати іншим спеціалістам.

2. Індивідуальна оцінка: день і ніч:

Для всіх клієнтів\пацієнтів психотравматології, розладів сну та кошмарів, завдання полягає в тому, щоб оцінити як функціонує мозок та тіло вдень і вночі.

3. Єдиний протокол первинної інтервенції (Автор Оксана Волошина):

- Мотивація
- Анамнез (клінічне інтерв'ю: біографічні дані, історія порушення сну, анамнез нічних та денних діагнозів: медичний, психіатричний, психологічний. Оцінюємо: тривожні розлади, панічні атаки (нічні і денні), розлади харчової поведінки, розлади сексуального життя, адикції.
- Опитувальники: Сон PSQI HADS, Кошмари PSQI-ANDQ PCL6, Депресія BDI, Безсоння (T5).
- Анкети та шкали: (PSQI-A) Індекс якості сну Пітсбурга для оцінки посттравматичних розладів сну, (NDQ-13) Опитувальник кошмару-дистресу, (PCL-5) Опитувальник для оцінки ПТСР, (LEC-5) Контрольний перелік життєвих подій, (KAC-16) Шкала вірувань і підходів щодо сну, (ISI) Індекс важкості безсоння, (BSAS) Бергенська шкала безсоння.

- Інвентар нічного поведіння
- Аспекти впливу (сімейні, соціальні)
- Психоедукація
- «Щоденник сну Рекомендації. Спостереження. Відновлення.», в міждисциплінарному підході.
- Індивідуальний протокол.

4. Клінічна картина і терапевтичні цілі:

– Синтез (підсумок): захворювання, сімейні і соціальні аспекти впливу, травма, комплексна травма, інтенсивність травми, адикції, депресії, кошмари, сон.

- Перехід до оцінки
- Визначення терапевтичних цілей

5. Терапевтичний проект: медико-психологічний, медичний, психологічний.

Перед нами поставали все нові виклики, тож в 2014 році було запропоновано **новий напрям** в медицині та психології сну **«СОМНОТЕРАПІЯ»**, який активно розвивається в Україні та за її межами (Авторка та засновниця напряму Оксана Волошина). Засновано **Першу** міжнародну сертифікатну спеціалізовану **Програму (Засновниця та ідейниця Програми: Оксана Волошина, Автори Програми: Доктор Малік Аїт Аудія та Оксана Волошина) для психологів та лікарів за новою спеціалізацією «СОМНОТЕРАПЕВТ»** в Україні. Викладачами Програми є світові Експерти з розладів сну та кошмарів. В січні 2019 року було засновано Громадську Організацію «Інститут Розладів Сну та Психотравматичних Розладів» в Україні, а в лютому 2020 року, у м. Львів **засновано Перший «Центр Сомнотерапії Оксани Волошиної»**. В 2023 році створено міжнародну Експертну Комісію в медицині та психології сну, «Комісію з Етики та доброчесності сомнотерапевта», розпочато підготовку до Курсу підвищення кваліфікації з Військової сомнотерапії, розпочато роботу над створенням Комітетів в області сомнотерапії, сомнології, військової сомнотерапії і сомнології та інших областях медицини сну.

Висновки. Алгоритм співпраці дає можливість пацієнту почуватись впевненіше, спокійніше та позбавляє необхідності шукати спеціалістів для вирішення проблеми з розладами сну і проходити додаткові обстеження чи консультації повторно, а фахівцям спільне бачення, розуміння динаміки одужання пацієнта\клієнта, розуміння маршруту ведення та можливість спільних консультацій і синтез для подальшого лікування пацієнта\клієнта в медицині та психології сну.

На сьогодні наукові розробки, в міждисциплінарному підході, такі, як: **єдиний протокол первинної інтервенції, «крива зцілення» «щоденник сну Рекомендації. Спостереження. Відновлення.»**, алгоритм ведення, синтеза, успішно застосовують в своїй практиці сомнотерапевти та лікарі, що пройшли відповідні Курси підвищення кваліфікації в ГО «ІРСР». В серпні 2023 року на міжнародну спеціалізовану програму «Сон. Стрес. Психологічна травма», за кваліфікацією «сомнотерапевт», зайшли 70 Учасників, серед яких лікарі, психологи та 37 військових, офіцерів-психологів, що вже в квітні 2024 року отримають кваліфікацію «сомнотерапевт»,

базового рівня. Завдяки новому напрямку в медицині та психології **сомнотерапії**, що лише розвивається, Україна отримує сертифікованих спеціалістів з лікування розладів сну та кошмарів, які зможуть фахово встановити нічний психологічний діагноз, провести дослідження та запропонувати відповідний проект терапій для лікування недуги. Співпраця лікарів та психологів є надзвичайно важливою, адже під час збору анамнезу і проведення клінічного інтерв'ю лікар та сомнотерапевт створюють спільну синтезу, встановлюють медичний та психологічний нічний діагноз, обирають медичні та психологічні терапії для лікування клієнта\пацієнта, за потреби направляють на додаткові обстеження та супроводжують до повного одужання. Окрім того пропонується створити в кожній області України «Центри сомнотерапії», «кабінети сомнотерапії», публікувати в ЗМІ, інтернет ресурсах та інших джерелах інформацію про «сомнотерапевтів» та «Центри Сомнотерапії», щоб при порушеннях сну і кошмарах мали можливість звертатись за допомогою більша кількість клієнтів\пацієнтів.

Список використаних джерел

1. Matthew Walker PhD «Why We Sleep», 2017.
2. Huang Y, Zhao N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Res* 2020; 288: 112954.
3. Dyer MS, Reale LA, Lewis KE, et al. Mislocalisation of TDP-43 to the cytoplasm causes cortical hyperexcitability and reduced excitatory neurotransmission in the motor cortex. *J Neurochem* 2020; published online Oct 16.
4. Уніфікований клінічний протокол лікування депресії МОЗ. ПРОЕКТ (dec.gov.ua)
5. Протокол по лікуванню сну МОЗ фінські рекомендації. *Медичний підхід*. Головна (moz.gov.ua)
6. DUODECIM – збірка протоколів. *Міжнародні клінічні протоколи Duodecim знову доступні в Україні | Ваше Здоров'я (vz.kiev.ua)*
7. Жигайло Н., Волошина О. «Психотерапія порушень сну: трансдіагностичний підхід». *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2021. № 13. С. 39–48.

Р. А. Вольська,
студентка магістратури
(Державний університет
«Житомирська політехніка»)

О. А. Матеюк,
доктор психологічних наук, професор
(Державний університет
«Житомирська політехніка»)

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА КАР'ЄРНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ

«Неважливо, скільки ви знаєте, важливо,
наскільки вам усе небайдуже».

Теодор Рузвельт

Сьогоденна реальність з її високою конкуренцією поставила суспільству високі вимоги щодо працевлаштування, де, крім інтелектуальних здібностей, які є важливою складовою професійної компетентності, кандидат повинен володіти високим рівнем емоційного інтелекту, комунікаційних навичок та стресостійкості.

В американському суспільстві побутує фраза: «IQ gets you hired, but EQ gets you promoted», що в перекладі означає: «IQ – це коли вас беруть на роботу, а EQ – коли вас підвищують». Існує й інше твердження, що IQ (коефіцієнт інтелектуальних здібностей) є прогнозуючим параметром академічної успішності, а EQ – це швидше про життєвий успіх. Тож розглянемо детальніше, що ж таке емоційний інтелект (далі EI або EQ) та як він впливає на кар'єрну адаптивність і успішність особистості.

Вперше термін «емоційний інтелект» ввели американські психологи Д. Карузо, П. Саловей і Дж. Майер у 1990 році, які розглядали його як набір ментальних здібностей, які необхідні для вираження та сприйняття емоцій, асиміляцію емоцій у думках, розуміння емоцій, регулювання емоцій в собі та інших [1].

Згодом, у 1995 році доктор філософії, відомий психолог, науковий журналіст Д. Гоулман видає книгу, яка змінює уявлення про те, що таке бути розумним, а саме: в ній автор розглядає EI, як набір певних характеристик, таких, як здатність

мотивувати себе і, незважаючи на труднощі, наполегливо йти до мети, вміння стримувати імпульсивні дії та відкладати задоволення, вміння контролювати свій настрій і не дозволяти стражданням блокувати раціональне мислення, вміння співпереживати і сподіватися [2].

Отже, емоційний інтелект простими словами – це здатність людини розуміти свої емоції та емоції інших людей, вміння використовувати це для покращення комунікативних навичок та конструктивного реагування в конфліктних й екстремальних ситуаціях.

Згідно з дослідженнями, емоційний інтелект проявляється у таких компетенціях: емпатія, соціальна відповідальність, самоповага, самоактуалізація, стресовитривалість, емоційна самоусвідомленість, асертивність, міжособистісні відносини, контроль імпульсивності, вміння знаходити ефективне вирішення проблем, оптимізм тощо. Тому, в сучасному суспільстві з його жорсткими соціальними та особистісними рамками все більше роботодавців схильні брати на роботу тих спеціалістів, які володіють високим рівнем EQ, тобто здатні проявляти гнучкість та толерантність до нестандартних ситуацій на роботі, знаходити ефективні методи вирішення професійних проблем, проявляють активність, оптимістично налаштовані та здатні ініціювати зміни, відкриті до нових ідей, орієнтуються в різних життєвих ситуаціях та вміють довести робочий проект до логічного завершення, здатні досягати консенсусу у конструктивних дискусіях, виражені у підходах до планування та виконання робочого процесу.

Все більше даних численних досліджень показують, що когнітивний інтелект – це лише 20% професійного успіху. Майже 80% припадає на EQ. Існують теоретичні підстави вважати, що індивідууми з високим рівнем емоційного інтелекту схильні відчувати більшу задоволеність самоактуалізацією порівняно з людьми з низьким рівнем емоційного інтелекту, оскільки вони краще регулюють власні емоції, здатні підтримувати доброзичливі відносини з оточуючими, що мінімізує вплив стресу на робочому місці [3].

Не менш важливою є роль EQ у формуванні лідерських навичок, що проявляється у новому трансформаційному стилі лідерства і включає в себе такі характеристики:

урахування індивідуальності кожного працівника, вміння організувати командну роботу, розуміння сильних та слабких сторін учасників колективу, вміння делегувати обов'язки, повага до підлеглих, харизма та чітке бачення перспектив, заохочення підлеглих до навчання, креативності та ефективного вирішення проблемних ситуацій під час робочого процесу.

Підводячи підсумки, слід зазначити, що праця та емоції – це взаємообумовлені явища, тому що перша має вплив на нашу самооцінку, заробітну плату, статусність, суб'єктивне відчуття благополуччя та є причиною як позитивних так і негативних емоцій, а другі впливають на продуктивність праці, «клімат» в колективі та є детермінантою поведінки і професійного зростання. Звідси стає зрозумілим, що емоції здатні впливати як на когнітивні, так і на мотиваційні процеси в професійній діяльності, що в свою чергу також матиме вплив на її продуктивність [3]. Високий рівень емоційного інтелекту впливатиме на адаптивне подолання конфліктних та інших стресових ситуацій, вибудовування довірливо-дружніх міжособистісних відносин, налаштування на робочий процес та колективну працю задля спільного досягнення мети, прагнення до само розвитку та оволодіння новими навичками, задоволення життям та самореалізацією.

Тому, якщо є прагнення відчувати гармонію в житті, баланс між розумом та почуттями, радість від життя і від самореалізації – необхідно розвивати EQ, адже на відміну від IQ, який за даними досліджень розвивається лише до 25 років, емоційний інтелект можна розвивати все життя, головне – мати бажання.

Список використаних джерел

1. Mayer, J. D., Caruso, D., & Salovey, P. (1999). Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence. *Intelligence*, 27, 267–298.
2. Гоулман Д. (2018). Емоційний інтелект / Деніел Гоулман ; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Х.: Віват. 512 с.
3. Четверик-Бурчак А. Г. (2015). Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Аліна Григорівна Четверик-Бурчак; наук. кер. Е. Л. Носенко; Дніпропетр. нац. ун-т ім. Олеся Гончара. Дніпропетровськ. 186 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/281>

О. І. Галян,
професор кафедри початкової та дошкільної освіти,
доктор педагогічних наук, професор
*(Львівський національний університет
імені Івана Франка)*

КОМПЕТЕНТІСНИЙ ВИМІР ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Провідним аспектом оцінки якості освітнього процесу в закладі вищої освіти є «сформовані компетентності» здобувача, що увиразнені в програмних результатах навчання. Значущість акцентування на цьому контексті професіоналізації зумовлена актуальністю узгодження змістових і процесних компонентів викладання та навчання, синергії знаннєвого (осмислення концепційно-технологічних засад проєктування змісту майбутньої діяльності в конкретних ситуаціях та оцінювання перспективності створених моделей – концептуальний аспект) і поведінкового (реальна здатність діяти в умовах професійної діяльності – операціональний аспект) компонентів навчання. З цим пов'язані питання готовності майбутнього фахівця до виконання професійних завдань, що розглядається на різних рівнях, і, головне, механізмів, які дають змогу забезпечити компетентісний складник професійно орієнтованого освітнього середовища. Компетентісний підхід у світовій практиці вищої освіти виправданий, з одного боку, значущістю знаходження та впорядкування переліку загальних і спеціальних (фахових) знань, умінь та навичок, а з іншого боку, формуванням компетентісної поведінки як результату узгодження когнітивних, індивідуально-особистісних, професійно-технологічних аспектів здатності реалізовувати професійні функції. Це відповідає необхідності фундаменталізації професійного розвитку студентів.

Особливістю моделі сучасного фахівця є її репрезентованість у вимірах гуманітарної освітньої парадигми, центральним елементом якої є особистісна позиція здобувача вищої освіти, його професійний досвід, можливість самовираження та самореалізації. Для цього потрібно навчити студента

формувати середовище (спочатку власного навчання, а потім і майбутньої діяльності), з огляду на важливість формування здатності до самонавчання, самоосвіти та саморозвитку. Адекватна, з урахуванням психолого-педагогічних чинників та сучасних тенденцій освітня ситуація розгортається в напрямку самоздійснення особистості. Це сприяє реалізації здобувачами активності в постановці та досягненні цілей, адекватному реагуванню на життєві та професійні ситуації, ухваленні рішень, мірі відповідальності. Не менш значущим є здатність аналізувати події, порівнювати, прогнозувати та моделювати відповідний стиль поведінки, самоорганізовуватися й організовувати свою діяльність, ефективно вирішувати навчальні, життєві та професійні завдання тощо. Варто розмежовувати об'єктивно закріплені та суб'єктивні компетентності. Якість сформованості об'єктивних оцінюють, використовуючи стандартизовані процедури. Суб'єктивні ж слугують основою для професіоналізації психічних процесів майбутніх фахівців, формування їх професійної спрямованості та образу «Я – професіонал». Поряд із цим перспективним є формування метакомпетентностей, що підвищують результативність управління інформацією, знаннями та рефлексивними механізмами. Як навички вищого порядку вони стосуються здатності навчатися, адаптуватися, прогнозувати та створювати, а не лише демонструвати опановане. Водночас це: навички планування, ініціювання, моніторингу та оцінки своїх можливостей і ресурсів; знання та досвід розуміння різноспрямованих завдань діяльності, апробування способів їх розв'язування, порівняння результативності ухвалених рішень; уміння використовувати ефективні когнітивні засоби; толерантність до невизначеності тощо. Акцентування на когнітивному контексті формування професійної ідентичності разом із процесом навчання та рефлексивними механізмами детермінує розроблення нових моделей своєї діяльності та самоідентичності в професії, а також побудову її соціального й поведінкового аспектів. У поєднанні з мотивацією та ціннісним ставленням до професії означені компетентності підвищують рівень готовності здобувачів вищої освіти до майбутньої діяльності.

І. М. Галян,
професор кафедри теоретичної та практичної психології,
доктор психологічних наук, професор
(Національний університет
«Львівська політехніка»)

ЦІННІСНО-СМИСЛОВІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Формування особистості молодих людей, здатних окреслити власну життєву стратегію, що містить елементи особистісного і професійного розвитку та бути успішними в життєздійсненні, є однією із цілей сучасної освіти. Тому питання професіоналізму останнім часом перебувають у фокусі особливої уваги психологічної науки. Це стосується як закладів професійної, так і вищої освіти.

Становлення успішного фахівця неможливе без удосконалення якості освіти, що детерміновано необхідністю підготовки випускників закладів вищої освіти (ЗВО) до сучасних суспільних викликів, професійної та особистісної самореалізації, здатності вирішувати той клас завдань, що ставить перед ним сьогодення. Сучасній Україні потрібні професіонали з європейськими цінностями, відповідальні, готові до активної перебудови суспільства, з практичними навичками та вміннями, які усвідомлюють свою причетність до професійної спільноти.

3-поміж вимог до професіоналів виокремлюються такі, як: здатність адаптуватися до змін, спостерігати процеси, аналізувати їх, інтерпретувати результати та здійснювати дії; самоорганізація; самостійна діяльність; пізнавальна та творча активність; психологічна готовність до зміни виду та характеру своєї діяльності. Розвиток згаданих здатностей співзвучний з професійним розвитком людини і проходить декілька стадій. Перша – поява і розвиток професійних намірів, друга – стадія професійного навчання. Третя стадія стосується професійної адаптації, а четверта – реалізації особистості в самостійній праці. Навчання у закладі вищої освіти охоплює другу і третю стадії.

Заклади вищої освіти насамперед цікавлять питання адекватності вибору професії студентами та їх професійного самовизначення. Адже саме на другій стадії через систематичне навчання здійснюється цілеспрямована підготовка до обраної професії. Психологічним завданням цього етапу є професійне самовизначення. Воно передбачає формування у здобувача вищої освіти ставлення до себе як до суб'єкта певної діяльності, що характеризує прояв суб'єктної активності. З огляду на це можна констатувати, що професіонал – це людина, суб'єкт праці, яка усвідомлює свою відповідальність за наслідки реалізації діяльності і є вільною в обранні засобів її виконання.

Водночас, як зазначають дослідники, вступаючи до ЗВО абітурієнти вибирають не стільки професію, скільки спосіб життя, де професія – лише «засіб» досягнення бажаного. Вони чітко не уявляють майбутню діяльність, її завдання та засоби. А наявні уявлення про професійну діяльність неструктуровані, багато в чому нереалістичні. Первинним для них є прийняття рішення про те, де вони здобуватимуть професійну освіту, що можна пояснити багатьма об'єктивними чинниками. Це й соціально-економічна ситуація, практично необмежений вибір пропозицій із боку різних ЗВО, не надто широкий спектр вільних вакансій на ринку праці для випускників шкіл, можливість відстрочки від служби в армії. А рішення щодо вибору місця майбутньої професійної діяльності приймається наприкінці навчання.

Має значення й те, чим є для молодшої людини майбутня професійна діяльність. Або це буде сприятлива для розвитку здібностей та самореалізації діяльність, або діяльність, яка стане засобом задоволення конкретних потреб. Також важливо для успішної професіоналізації, який сенс має для студента його майбутня професія, як він ставиться до інших людей, до себе.

Останнє безпосередньо стосується ціннісно-сислової сфери майбутнього фахівця, утвердження якої відбувається в юнацькому віці, тобто в період студентства. З огляду на це актуалізується роль закладу вищої освіти у формуванні цієї засадничої особистісної конструкції. Цінності, що декларуються всією сферою освіти та підтримуються соціальним оточенням, суспільством, мають зв'язуватися з прагненням особистості

до самовдосконалення, самотворення, саморозвитку. Означення актуалізує значущість ціннісної проблематики професійної університетської освіти та її практична реалізація. Проте процес професіоналізації майбутнього фахівця піддається впливу суперечностей, властивих ЗВО. Це зокрема суперечності: між наявною системою освіти та сучасним суспільним запитом; між реальним змістом освіти та запитами, що ставляться суспільством щодо формування активної, відповідальної особистості; між змістом підготовки фахівців, професійною самовизначеністю особистості та ринком праці, конкурентною спроможністю випускника ЗВО тощо.

Поняття «цінність», що є засадничим для аксіологічного підходу, має міждисциплінарний характер, а тому потребує повноцінного тлумачення з точки зору найрізноманітніших наук. Очевидно, що найважливішою особливістю реалізації аксіологічного підходу є можливість його використання разом з культурологічним підходом. Останній визначає зміст і напрям професійно-особистісного розвитку здобувачів вищої освіти. Тому впровадження аксіологічного підходу в систему професійної підготовки здобувача має супроводжуватися аналізуванням змісту і значення цінностей культури та можливостей їх формування на сучасному етапі культурогенезу.

Приймаючи розуміння цінностей в контексті категорії «значущості» (Г. Ріккерт) як «олюдненого» принципу вибору, настановлення, детермінованого потребами, прагненнями людини (А. Маслоу), варто констатувати наявність у цінностях особистісного смислу, і розглядати їх як категорією «значущості», а не категорією знання (Г. Олпорт).

Вважаємо, що професійно-особистісний розвиток здобувача вищої освіти можливий на основі постійного та послідовного формування «діалектичної тріади»: ціннісної свідомості, ціннісного ставлення та ціннісної поведінки (В. Сластенін). Причому, аксіологічні орієнтири професійно-особистісного розвитку здобувачів вищої освіти формуються на основі універсальних цінностей (функціонують у суспільстві), домінують у професійному середовищі (спеціальні цінності) і властиві конкретній особистості (особистісні цінності). Усі вони (цінності) опредмечуються в настановлення (установки), стають принципами відображення соціальної, професійної

та особистісної реальності, регуляторами поведінки майбутнього фахівця.

У зазначеному аксіологічному процесі виокремлюються соціальний і психологічний рівні. На соціальному (міжособистісному) рівні відбувається об'єктивація цінностей, їх відбір, оцінювання. Це так звана діяльнісна інтеріоризація. На психологічному (міжособистісному) рівні здійснюється перетворення засвоєних цінностей в ціннісні орієнтації, уявлення, спрямованість, цілі тощо. Тут цінності деталізуються, рангуються за модальністю, наповнюються смыслом. Згадані два процеси причетні до двох важливих утворень: появи особистості та індивідуальності. «Присвоєння» особистістю цінностей спирається на суспільні норми і відображає її ціннісні орієнтації, що закріплюються життєвим, професійним і особистісним досвідом індивіда, сукупністю його переживань. Особистісна ієрархія цінностей є строго індивідуальною та невідтворюваною.

Отже, реалізації аксіологічного підходу на етапі професіоналізації майбутніх фахівців у ЗВО полягає в тому, щоб об'єктивні цінності стали суб'єктивно значущими, стійкими життєвими та професійними орієнтирами особистості. Одним із механізмів розвитку ціннісного ставлення є ціннісний вибір, за якого здобувач вищої освіти безпосередньо залучається до вибору (наприклад, через метод моральних дилем) добра, істини, краси всупереч злу, брехні тощо. Надалі характер ціннісного вибору визначатиме траєкторію як професійного, так і особистісного розвитку здобувачів вищої освіти.

Сьогодення потребує від майбутнього фахівця добре розвинених якостей, які зможуть задовольняти індивідуальні потреби та сприятимуть реалізації життєвих планів та домагань. Конкурентоспроможність можуть характеризувати: чіткість і ясність життєвих цілей, висока працездатність, цілеспрямованість, рішучість, витримка та самовладання, ініціативність та самостійність, творче ставлення до діяльності, здатність до відповідальних рішень, до співпраці, товариськість тощо. На нашу думку, ці якості мають формуватись у більшості сучасних студентів. Тобто для професійного розвитку засадничими мають стати саморозвиток та творча самореалізація.

Список використаних джерел

1. Галян І. Ціннісно-сміслова саморегуляція особистості: генеза та механізми функціонування : монографія. Дрогобич : РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2016. 402 с.
2. Галян І. Особистісні детермінанти становлення педагога сучасної школи. *Психологія особистості: науковий теоретико-методологічний і прикладний психологічний журнал*. 2017. №1 (8). С. 177–183.
3. Галян І., Галян О. Психологія професійної діяльності педагога: теоретико-емпіричний аналіз : монографія. Львів : В-во «БОНА», 2022. 220 с.
4. Галян О. Особистість школяра у вимірах суб'єктності: історико-педагогічний дискурс : монографія. Дрогобич : РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2017. 360 с.

С. Ганаба,
професор кафедри психології, педагогіки
та соціально-економічних дисциплін,
доктор філософських наук, професор
*(Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького)*

ЕВРИСТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ МІЖНАРОДНОГО ДОСВІДУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Досвід інших країн у подоланні наслідків посттравматичного стресу та здійснення успішної соціалізації учасників бойових дій є релевантним для українського суспільства. Попри низку відмінностей в організації та особливостей психологічної реабілітації учасників бойових дій, ветеранів та членів їх родин існує чимало спільних підходів та засадничих ідей спрямованих на збереження психічного здоров'я учасників бойових дій. Варто зазначити, що ці ідеї можуть бути продуктивними у створенні ефективної системи відновлення психічного здоров'я та особистісного зростання військовослужбовців. Актуальність проблеми посилюється з огляду на те, що соціальне благополуччя та психічне здоров'я цієї категорії населення у низці країн світу визначається одним із пріоритетних завдань обороноздатності країни.

Зауважимо, що соціально-психологічний супровід військовослужбовців має декілька етапів. Їх головне призначення не допустити (чи мінімізувати) наслідки впливу травматичних подій на психічне здоров'я учасників бойових дій. Мова йде про зменшення кількості випадків депресії, різних фобій, ПТСР, залежностей тощо. Першим етапом є заходи превентивної роботи. Так, у армії Ізраїлю (ЦАХАЛ) контроль та корегування психічного стану військовослужбовців в умовах несення повсякденної служби визначається пріоритетним завданням. Система психологічної підготовки цієї країни має підрозділ діагностики, профілізації та профорієнтації, який відповідає за комплексне обстеження молодих людей, зокрема й психологічне тестування. Результатом комплексного обстеження

є формування медичної карти військового та первинної оцінки його стану здоров'я. На основі цих показників здійснюється профорієнтаційна робота з майбутніми військовослужбовцями й визначається служба у тому чи іншому роді військ. Варто звернути увагу, що законодавство Ізраїлю дозволяє залучати до військової служби призовників з інвалідністю, психіатричними діагнозами, як-то: аутизм, легка форма дебільності, шизофренія у тривалій ремісії, синдром Дауна, афективними розладами тощо.

Наступний етап передбачає психологічну підготовку військовослужбовців до ведення бойових дій. Психологічна підготовка у більшості країн світу охоплює два етапи: до ведення військових дій та під час ведення військових дій. Вона включає низку заходів як важливої складової у зменшенні рівня та наслідків травматизації. Так, у збройних силах Великобританії суттєву роль у підготовці військовослужбовців до участі у бойових діях відіграють командири. Їх завданням є навчати особовий склад візуальній діагностиці основних психологічних проблем, а також умінь (у вигляді рольових ігор, ситуативних завдань тощо) надавати екстрену допомогу товаришам по службі з подальшою евакуацією бійців з поля бою. У армії США використовують додатки для пристроїв iOS та Android. Чинними є програми самопомоги: «Тренер з ПТСР», який допомагає людині отримати необхідну інформацію про симптоми посттравматичного стресового розладу. Сімейний тренер ПТСР PTSD Family Coach є програмою для підтримки родини ветерана й тих людей, які живуть й працюють поряд з ним. VetChange – додаток призначений для ветеранів та військовослужбовців, схильних до зловживання алкоголем, надає інформацію про те, як долати залежності під час посттравматичного стресу й культивувати здоровий спосіб життя. Управління гнівом – це мобільний додаток AIMS, який допомагає впоратися з проблемами гніву, відстежувати причини виникнення цієї емоції та віднаходити інструменти для управління гнівними реакціями. Ефективною у психологічній допомозі військовим ветеранам є програма «Project 2,0». Її зміст інтегрує декілька напрямів у допомозі. Насамперед, це підтримка людей з посттравматичним стресовим розладом (приєднання ветеранів до групових занять фітнесом з метою мінімізації й подолання наслідків психотравми).

По-друге, це здатність працювати у команді (реалізація власної мети за допомогою здатності створити та працювати у команді). Наступні напрями спрямовані на розвиток умінь фокусуватися на цілях й завданнях конкретних справ та особистісного розвитку. Ще одним ефективним проектом у США є проект реабілітації ветеранів, які мають симптоматику стану перманентної війни – Freedom K9. Його унікальність полягає у тому, що велику роль у реабілітаційних формах відіграють тварини. Спеціально навчені собаки під керівництвом психологів допомагають людині здолати симптоми постравматичних стресових розладів. Вони виконують завдання, спрямовані на переривання посилюючого циклу ПТСР у лімбічній системі (панічні атаки та переривання нічних страхів), також способам самодопомоги у процесі власного зцілення. Проект Freedom K9 має легкий доступний вебсайт, де кожен бажаючий отримати допомогу може з легкістю звернутись і одразу отримати відповідь [2].

Релевантним є напрям допомоги членам родини ветерана. Плануючи терапію з військовослужбовцем, необхідно зважати на потреби родини, куди повертається ветеран після служби. Зважаючи на цю обставину, реабілітаційні центри у США отримали рекомендацію після війни у Афганістані й Іраку тримати у фокусі терапії усю родину [1]. Як результат проведення комплексної терапії для військового та його родини як цілісної системи дозволить покращити результати реабілітаційних заходів, підвищить здатність до реінтеграції у мирне повсякденне життя, мінімізує ризики вторинної травматизації для членів родини.

Отже, досвід інших країн засвідчує важливість заходів превентивної та діагностичної роботи по залученню до служби морально стійких, вмотивованих та психологічно здорових військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Sheppard, S., Malatras, J., & Israel, A. The impact of deployment on U.S. military families. *American Psychologist*. 2010. Vol. 65 (6) P. 599–609. DOI: 10.1037/a0020332.
2. Merolla A. Relational maintenance during military deployment: Perspectives of wives of deployed US Soldiers. *Journal of Applied Communication Research*. 2010. Vol. 38 (1) P. 4–26.

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

ДО ПРОБЛЕМИ НОВИХ ВИКЛИКІВ У ФАХІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Проблеми, що постали перед фахівцями-психологами в сучасних умовах життєдіяльності, є надзвичайно складні та суперечливі. Війна, що охопила всю територію України (а не так, як було у 2014–2021 рр. – окремі території Донецької та Луганської областей), змусила багато кого подивитися на власний соціальний простір існування під іншим кутом зору. Натепер, сучасний український психолог не тільки той, хто може надавати психологічну допомогу нужденним, а й одночасно може бути тим, кому вона також є необхідною.

Зазначимо, що фахівець-психолог – це людина, яка має завершену вищу психологічну освіту або пройшла перепідготовку на базі вищої освіти за спеціальністю «Психологія» та на професійній основі вивчає, діагностує та оцінює психіку, поведінку індивідів, особливості їхньої взаємодії з оточуючим світом, піклується про їхнє психічне здоров'я, надає психологічну допомогу [3].

Проте, нові виклики в умовах воєнного часу позначаються збільшеною вимірністю психологічної діяльності, яка ще до недавно була значно вужче та більш визначеною. Так, натепер, абсолютно актуальними постали питання розробки та впровадження надсучасних інноваційних форм проведення психокорекційної роботи з тимчасово переміщеними особами, учасниками бойових дій та їх родинами, нових підходів щодо реабілітації громадян в умовах воєнного та поствоєнного часу, набуття необхідних компетентностей фахівцями-психологами у формі дистанційних та онлайн семестрів, актуалізації гендерного питання у сфері професіоналізації особистості тощо.

Разом із цим, ураховуючи затяжний характер російської агресії проти України, невизначеність термінів воєнного часу

частка тих, хто буде потребувати психологічної, психотерапевтичної та реабілітаційної допомоги постійно зростатиме. А тому, буде збільшуватися й потреба у фахівцях, які цю допомогу можуть надати.

Ми свідомі того, що підготовка професійних психологів, натеper, потребує покращення та вдосконалення. Проте, майбутнє психологічної соціономічної сфери залежить від того, які цілі переслідує суспільство у підготовці відповідних фахівців. Зрозуміло, визначена мета значно впливає на досягнення певного результату: «Кульгавий, який знає куди йти, дійде швидше, ніж спринтер, який не знає мети руху». Отже, суспільству, органам державної влади треба зробити такі зміни у ставленні до фахівців-психологів, щоб вони були достатньо мотивованими на виконання покладених на них функцій. А, поки, нажаль, ми бачимо великий дефіцит психологів навіть у навчальних закладах освіти, де діти надзвичайно потребують психологічної допомоги в умовах воєнного стану. При цьому, інформація, що українські психологи у 2023 р. в середньому заробляють нібито 14400 гр. – це, як середня температура по палаті. Проте, дайте таку заробітну платню шкільним психологам й положення з психічними станами школярів у навчальних закладах освіти значно покращиться.

Зі стародавніх часів відомо, що врятувати інших, перш за все, може той, хто спроможний врятувати себе [2]. Отже, треба наголос робити на тому, щоб підготовка сучасних психологів була конгруентна тим викликам, які натеper повстали перед українцями. Мова, перш за все, йде про те, щоб до навчання за спеціальністю психологія (практична, військова, клінічна тощо) залучалися громадяни, які власно потребують психологічної допомоги або вже її отримали, та спроможні надавати її іншим, хто потребує. Такий підхід, як ми вважаємо, надає можливість комплексно вирішувати проблеми надання психологічної допомоги та проведення реабілітаційних заходів. Зрозуміло, що ніхто так не переймається проблемами спасіння, як той, хто бажає врятуватися.

Набуття фахівцями-психологами й не тільки ними таких якісних індивідуальних характеристик, як стресостійкість, резильєнтність, флексибільність, життєстійкість тощо

ефективно відбувається саме у процесі перебування індивіда у надскладних життєвих ситуаціях.

Варто зазначити, що фахівці-психологи, підготовку яких в Україні проводять 139 закладів вищої освіти, у яких, наприклад, у 2021 р. навчалось більше 2000 студентів-психологів, що становить приблизно 14 осіб на 100 тис. населення, у той час, як у США 45/100 тис., тобто у 3,2 рази більше, не складають пріоритет державного замовлення. І це навіть попри те, що у 2023 році на спеціальність 053 «Психологія» було подано 35 747 заяв, з яких 25 790 на бюджет. За результатами вступної кампанії на бюджет було рекомендовано 705 осіб, або на одне бюджетне місце претендувало 36,6 особи [1]. Тобто, в Україні, яка воює з рашистськими загарбниками, що випробовує гостру необхідність у наданні психологічної допомоги громадянам, увагу можновладців ще треба привертати до вирішення проблеми збільшення набору абітурієнтів на спеціальність «Психологія».

Таким чином, виклики, які повстали перед фахівцями-психологами в умовах воєнного стану мають як якісний, так й кількісний вимір. Їхнє подолання залежить як від суб'єктивних, так й об'єктивних проявів, але головним виступає системність та комплексність заходів, що мають за мету забезпечити українських громадян якісною психологічною допомогою, оскільки без неї проблеми їхнього психічного здоров'я, як натеper, так й у майбутньому будуть тільки загострюватися.

Список використаних джерел

1. Верба Т. Спеціальність 053 Психологія. URL: <https://studspravka.com.ua/how-to/yak-postupiti-na-psikhologa-v-ukraine>.
2. Гарькавець С. О. Соціально-нормативний конформізм особистості у психологічному вимірі : монографія. Луганськ: Вид-во «Ноулідж», 2010. 343 с.
3. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. К. : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.

М. М. Гнатко,
доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент
(Львівський інститут МАУП)

УКРАЇНЬСКА ПСИХОЛОГІЯ В УМОВАХ НАЦІОНАЛЬНО-ВИЗВОЛЬНОЇ ВІЙНИ УКРАЇНИ ПРОТИ ЕРЕФІЇ

Поточна загально-суспільна, екзистенційна ситуація в Україні, зокрема, триваюча повновимірна ерефсько-українська війна з величезними руйнаціями українських економіки, інфраструктури, медичних, освітянських, культурно-мистецьких закладів з їхніми матеріально-технічними ресурсами, практичним стиранням «з лиця землі» цілих міст, містечок і сіл, масовою загибеллю військових і цивільного населення і т.д., і т.п., породжує надзвичайно серйозний виклик фахівцям найрізноманітніших сфер функціонування українського суспільства, в тому числі, і середовищу сучасних професійних українських психологів.

Цей виклик диференціюється на цілу низку профільно-предметних завдань, які є вкрай актуальними і життєво важливими – у контексті перспективи подальшого існування та розвитку України і українства. Сюди доречно віднести і системну практико-психореабілітаційну роботу з особами, котрі пройшли фронт ерефсько-української війни, і необхідну психокорекційну роботу з тими групами цивільного українського населення, психіка яких піддалася суттєвій деформації умовами існування в ситуації регулярної воєнної загрози їхньому життю, і регулярний психологічний супровід професійної діяльності правоохоронців, яка в умовах триваючої на теренах України війни суттєво ускладнилася і набула характеристик високостресогенної та екстремальної тощо.

Поруч з означеними актуальними спрямуваннями професійної діяльності психологічної спільноти сучасної України менш очевидним і необхідним в реалізації постає те її спрямування, котре є пов'язаним з послідовним і незворотнім утвердженням у всій товщі сучасного українського суспільства всеохопного домінування української національної ідентичності,

чіткої орієнтації на панування у всьому загальноукраїнському публічному інформаційному просторі українських мови і мовлення, у соціальній психіці населення України українських національно-культурних цінностей, взірців та стандартів, україноцентричного розуміння української історії тощо.

На перший погляд може видаватися, що відповідні процеси й так відбуваються в сучасному українському суспільстві, інтенсифікувавшись в умовах нинішньої ерефсько-української війни, та насправді ситуація далеко не настільки однозначна і незворотна в означеному сенсі, як це необхідно для сталого культурно-гуманітарного розвитку України в поточній ситуації та в умовах завершення активних бойових дій даної кровопролитної, трагічної для нашої країни війни. Як засвідчує аналіз українського інформаційного поля сьогодення, останнім часом у ньому з'являється все більше інформаційного контенту, частково пов'язаного з різноманітними ІПСО ворога, але далеко не тільки, який є зорієнтованим на псевдогуманістичне толерування неукраїнської ідентичності в Україні в усіляких її проявах (вузько-особистісній, ментальній, культурній, мовній, морально-ціннісній тощо), що аж ніяк не сприяє консолідації українського соціуму, українським націє- та державотворенню, зміцненню інформаційної національної безпеки сучасної української держави, формування українсько-центричного громадянського суспільства в нашій країні.

Фундаментальним яскравим проявом відповідної деструктивної тенденції є орієнтація на утвердження в сучасній Україні примату громадянської ідентичності над ідентичністю національною, що у стратегічній перспективі розвитку нашої держави є відверто згубним «екзистенційним» вибором. Реальний шанс на успішну післявоєнну відбудову України та подальшу її всебічну конструктивну еволюцію може надати тільки ефективне і беззаперечне домінування власне української національної (не плутати з етнічною) ідентичності на теренах України – як щодо іншонаціональних ідентичностей, так і щодо умовно-української (вона може бути лишень такою) громадянської ідентичності.

І в утвердженні вищезазначеного в сучасній Україні роль спільноти українських фахових психологів є достатньо серйозною і вагомою.

Тобто, активне і високопрофесійне надання психологічної допомоги всім відповідним категоріям українського населення, котрі безпосередньо зараз критично потерпають від гостростресогенних обставин їхнього життя, є вкрай нагальним, природним і очевидним. В той же час, активна психо-соціальна робота фахових сучасних українських психологів, спрямована на перспективу українського суспільного буття, нині не потрапляє у фокус відповідного аналізу. А вона теж є вкрай важливою, оскільки особливості післявоєнних суспільно-політичних процесів в Україні формуються вже тепер і без належного психологічного супроводу вони мають значні шанси набутися деструктивного характеру.

Власне, необхідний позитивний вплив на націєтворчі процеси в сьогоденній воюючій Україні може бути здійснюваним передовсім через українські засоби масової інформації, до яких варто відносити як загальноєфірні електронні ЗМІ, так і інтернетно-блогерні такого роду інформаційні інструменти, а також збережені ще друковані ЗМІ. Всі вони реалізують відповідні формати «редакційної політики» (у блогерів, попри, як правило, відсутність суто редакційних структур), що взаємно істотно різняться. Конкретне інформаційне наповнення всіх цих ЗМІ визначається, як правило, відповідними редакціями або ж самими блогерами, що, загалом, закономірно і правильно. При цьому, адекватний психологічний супровід їх інформаційної діяльності, котрий би враховував вищезазначене, зокрема, сприяв би орієнтуванню активно поширюваних інформаційних контентів в українському публічному інформаційному просторі на утвердження в ньому ідеалів українського національного ідентифікування та забезпечував належний психолого-технічний рівень рецепції населенням України відповідної інформації, практично є відсутнім.

Реалізація такого супроводу, з одного боку, передбачає готовність відповідних державних та суспільно-громадських структур до здійснення необхідних організаційних зусиль щодо його практичного впровадження, з іншого – напрацювання самим професійним українським психологічним середовищем відповідних психо-інформаційних та психо-програмуючих технологій, покликаних практично втілювати цю реалізацію.

Актуальність зазначеного постає особливо значущою і вагомою з огляду на високу ймовірну проблемну демографічну ситуацію в Україні після завершення нинішніх активних бойових дій на фронтах ерефсько-української війни і настання, принаймні, відносно, мирного життя. Значна частина з-поміж мільйонів українських біженців, що, рятуючись від загроз їхнім здоров'ю та життю обставинами цієї війни, виїхали за межі України, навряд чи виявлять високу готовність до швидкого повернення на батьківщину. В той же час, знелюдніла Україна буде мати гостру потребу у працівниках різних сфер економіки при інтенсивній післявоєнній відбудові українського народного господарства та його подальшого розвитку. І цілком передбачувано до нашої країни можуть потягнути-ся численні емігранти-заробітчани з неможливих країн Азії та Африки, щоб посісти відповідні робочі вакансії. Вочевидь, всіх їх допускати в Україну неправильно і навіть загрозово з огляду онтологічно-ментальної необхідності збереження «українськості» України (інакше багаточисельні українські жертви нинішньої ерефсько-української війни постають недоречними і навіть абсурдними). Але й частина відповідного демографічного потоку, котра могла б доцільно сприяти зазначеній відбудові України, що може становити сотні тисяч осіб, буде вчиняти деструктивний вплив на культурно-національну структурованість українського суспільства, суттєво «розмиваючи» його українську сутність і породжуючи цим серйозну загрозу національній безпеці української держави.

Окрім того, домінування як в Україні, так і в її «західно-цивілізаційному» середовищі метаідеології лібералізму неминує буде спричиняти деструктивний тиск на збереження та еволюцію «українськості» України, утвердження в ній власне національної держави, без чого перспективи як України, так і українства – як таких – постають доволі примарними.

Відповідно, «вливання» іншонаціональних мас потенційних працівників в українське повоєнне народне господарство, національну економіку тільки в тому разі не буде становити повновимірної загрози самому подальшому існуванню України й українства як певної етно-національно-державної данності, якщо в українському суспільстві буде функціонувати потужний національний асиміляційний механізм,

котрий ефективно і незворотно буде «витворювати» з прибулих до України індійців, китайців, ліванців чи нігерійців складових-членів сучасної української етно-політичної нації, роблячи їх українцями індійського, китайського, ліванського та нігерійського походження – з відповідним оволодінням українською мовою і превалюючим користуванням нею в публічному інформаційному просторі, ментальним інкорпоруванням у контекст української культури тощо.

А все це мінімально можливим може бути лишень коли в самій Україні панівною буде українська національна (а аж ніяк не громадянська) ідентичність. Принципово відмінними є особистісно-суб'єктні диспозиції: «Я – громадянин України чеського походження» і «Я – українець чеського походження».

І саме другий варіант є сутнісно адекватним для повноцінного розвитку як сучасної української держави, так і сучасного українського суспільства.

Отже, одним з актуальних стратегічних завдань сучасного українського професійного психологічного середовища є напрацювання системи оптимальних психо-технологічних методів, способів і засобів стимулювання якнайактивнішого утвердження в українському суспільстві примату-імперативу української національної (не плутати з етнічною) ідентичності і такого ж подолання, обмеження і нівелювання будь-яких інших форматів соціальної ідентичності, пов'язаних з етно-національно-громадянським ідентифікуванням мешканців сучасної України.

А. М. Грицань,
студентка магістратури
(Національна академія
внутрішніх справ України)

ЗНАЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

У сучасному світі, де збройні конфлікти і загроза безпеці стають складнішими та більш динамічними, працівники поліції зіштовхуються з викликами, які вимагають не лише технічних навичок та знань, але і високого рівня соціального інтелекту. Спроможність розуміти та взаємодіяти з різними соціальними групами та індивідами є ключовою для забезпечення безпеки та врегулювання конфліктів в умовах війни.

Соціальний інтелект є важливою розумовою здатністю, яка визначає, наскільки успішно особистість може адаптуватися до різних систем взаємодії та розуміти міжособистісну комунікацію і поведінку. Сучасні дослідження дозволяють нам описати соціальний інтелект як складну систему психічних властивостей, яка допомагає людині ефективно спілкуватися з іншими, правильно розуміти їхні дії та реакції, а також розв'язувати різноманітні завдання та проблеми в соціальних ситуаціях [1].

Соціальний інтелект є частиною загального інтелекту та включає в себе здатність особистості виявляти соціальну компетентність, адаптувати свою поведінку та взаємодіяти з іншими людьми. Результатом реалізації соціального інтелекту є підвищення рівня соціальної компетентності у особистості [3].

Для працівників поліції ця здатність стає ключовою у виконанні їхніх обов'язків, оскільки їм постійно приходится стикатися з широким спектром ситуацій та осіб, включаючи потерпілих, свідків, та можливих злочинців.

На сьогодні немає єдиного підходу до визначення поняття «соціального інтелекту». Також відсутня єдина наукова позиція щодо чинників, критеріїв, процедур формування цієї особливості особистості в процесі онтогенезу також. Проте, слід зазначити, що значна кількість науковців, розуміючи практичну та наукову значущість феномену «соціального інтелекту»,

здійснили ґрунтовні дослідження в цьому напрямку. Зокрема, тема всебічно проаналізована у роботах таких вчених, як Г. Айзенк, Д. Векслер, Дж. Гілфорд, Н. Кентор, О. Михайлова, Г. Олпорт, О. Проценко, А. Савенков Р. Стенберг, Е. Торндайк та ін. Деякі аспекти, щодо складових проблеми соціального інтелекту, вивчалися в межах близьких за змістом понять, таких як «комунікативний потенціал» (В. Рижов, А. Реан, Д. Фельштейн та ін.), «комунікативна компетентність» (Г. Андрєєва, Н. Амінов, О. Коблянська, Л. Петровська та ін.), «соціальна компетентність» (В. Куніцина, Д. Люсін, О. Проценко) та «соціальна обдарованість» (В. Сиск, С. Уїддет), та ін.

Незважаючи на значний науковий доробок, питання соціального інтелекту саме працівників поліції досліджено не достатньо.

Значення соціального інтелекту для працівників поліції в умовах війни в сучасному світі важко переоцінити, оскільки наслідки залишаються актуальними явищами, що впливають на багато сфер суспільства [2]. Працівники поліції є однією з ключових груп, які зобов'язані забезпечувати громадський порядок та безпеку в умовах військових конфліктів, і їхні навички соціального інтелекту стають незамінними для успішного виконання цієї місії.

Актуальність цього питання можна визначити наступними аспектами:

спілкування з громадою – уміння встановлювати контакти з людьми залишається важливим аспектом роботи поліції., налагодження контакту може допомогти зміцнити взаємодію та розуміння між правоохоронцями та громадою, знизити рівень конфліктів та сприяти збору інформації про можливі загрози;

гуманітарні питання – умови військового конфлікту часто включають в себе гуманітарні кризи та ситуації екстремального стресу, такі як евакуація цивільного населення, розселення та допомога пораненим, тому розвинений соціальний інтелект допомагає поліцейським співпрацювати з постраждалими та тими, хто потребує допомоги, для забезпечення їхньої безпеки та психологічної підтримки;

робота в групах – соціальний інтелект сприяє покращенню комунікації між колегами, сприяє формуванню довіри

та розумінню між ними, він може впливати на створення сприятливого робочого середовища, де співробітники почуватимуться комфортно та відчують підтримку збоку, крім того ця якість може допомагати вирішувати конфлікти та сприяти побудові ефективних команд;

розв'язання конфліктів та зменшення напруги – війна супроводжується екстремальними та напруженими ситуаціями, соціальний інтелект допомагає поліцейським ефективно врегульовувати конфлікти, зменшувати насильство та сприяти встановленню сприятливого середовища;

міжнародна співпраця – в умовах війни поліцейським приходить спілкуватися з представниками різних міжнародних організацій і саме здатність спілкуватися та встановлювати партнерські відносини на міжнародному рівні забезпечує високий рівень соціального інтелекту;

управлінські моменти – успішність управлінського процесу та можливість реалізації поставлених завдань знаходиться в прямій залежності від включеності кожного члена в життя організації, від успішності соціальної взаємодії та від можливостей використовувати своїх здібності.

Отже, зараз, нинішні події в Україні залишають нашу суспільність в постійному напруженні, і забезпечення безпеки та збереження громадського порядку стають надзвичайно важливими завданнями для правоохоронних органів. У цьому контексті соціальний інтелект набуває величезного значення для успішного виконання поліцейськими своїх службових функцій, сприяють покращенню безпеки, підтримки громадської довіри та забезпечують ефективну роботу в складних умовах. Навчання та розвиток соціального інтелекту мають бути частиною підготовки та підтримки поліцейських, щоб вони могли виконувати свою місію на користь суспільства у найкращий спосіб.

Список використаних джерел

1. Івашкевич Е. З. Ампліфікація структури соціального інтелекту педагога. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. 2013. Випуск 28. С. 71–83.
2. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. К. : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.
3. Ляховець Л. О. Чинники формування соціального інтелекту психологів. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія* : зб. наук. праць у 2-х ч. / наук. ред. С. Д. Максименко, М. В. Папуча. Київ–Ніжин : Видавництво НДУ; ДС «Міланік», 2008. Том 10. Вип. 6. Част. 2. С. 31–36.

Т. В. Грубі,
доцент кафедри психології, педагогіки
та соціально-економічних дисциплін,
кандидат соціальних наук, доцент
*(Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Б. Хмельницького)*

РЕАЛІЗАЦІЯ ОСВІТНІХ ПОСЛУГ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Сьогодні Україна, на думку вітчизняного історика В. Смолія опинилася в епіцентрі одного, а можливо найбільшого, екстремального соціокультурного розлому сучасного глобального світу. Наша держава веде боротьбу за власний цивілізаційний вибір: вибороти свою приналежність до європейської цивілізації і водночас ті базисні цінності, права і свободи, що лежать в основі Західного світу. У зв'язку із цим, зростає потреба у формуванні гармонійно-розвиненої, національно-свідомої, високоосвіченої, здатної до саморозвитку та самовдосконалення особистості.

Однією із ключових інституцій, що допомагає генерувати ці риси та якості є система освіти. Остання є одним із найпотужніших інструментів вивчення історичного минулого, пізнання різноманітних тенденцій поточного часу та творення сприятливого майбутнього кожної нації [4, с. 49]. Поряд із базовими знаннями, уміннями та навичками система освіти формує у особистості почуття патріотизму, толерантність, громадянську позицію, визначає характер соціалізації загалом, і політичної зокрема, та задає основні вектори політичної культури і поведінки.

Особливостям розвитку освіти загалом, і системи вищої освіти, зокрема, присвячені наукові доробки О. Власюка, І. Гнибіденка, О. Грішнєвої, Т. Драгунової, Е. Лібанової, Т. Логутової, І. Прибиткової, М. Романюка, С. Ніколаєнка та інших. Водночас, потребують детального вивчення виявлення та аналіз викликів і можливостей, які постають перед системою освіти України у воєнний час.

В умовах воєнного стану пріоритетними завданнями системи освіти є, на наш погляд, забезпечення максимально сприятливих умов навчання здобувачів, а саме: надання індивідуального графіку навчання, доступу до засобів дистанційного навчання тощо. Останнє є особливо актуальним для тих здобувачів, які зі зброєю в руках встали на захист України, перебувають на тимчасово окупованих територіях або є переміщеними особами.

Погоджуємося із позицією вітчизняних науковців, що одним із викликів для вищої освіти залишається дотримання принципів академічної доброчесності. В умовах перманентного проекту тиску реалізація останнього видається нам майже неможливим. Адже викладачі та студенти перебувають зараз у стані підвищеної тривожності, дехто навіть у депресивному стані через постійні тривоги, втрату роботи, загибель близьких, переїзд з постійного місця проживання тощо. Науково-педагогічним працівникам потрібно проводити заняття, опитувати здобувачів вищої освіти, давати завдання і всіляко залучати їх у освітній процес. І це не завжди вдається зробити якісно та ефективно. Те саме можна сказати і про студентів, які через низку об'єктивних причин не можуть долучитися до онлайн заняття чи виконати завдання належним чином. За таких умов, кожному із учасників освітнього процесу доводиться виходити із ситуації, яка склалася, по-своєму і не завжди з дотриманням принципів академічної доброчесності [4, с. 160].

Серед шляхів, які б дозволили реалізувати дотримання принципів академічної доброчесності в умовах військового стану вважаємо доречним здійснити аналіз та розробити систему заходів щодо оптимізації освітнього процесу в умовах воєнного стану. Це дозволить виявити нові та невирішені проблеми в освітньому процесі, оцінити можливості інтеграції викладачів та студентів у освітній процес, окреслити орієнтири для формування траєкторії розвитку вищої освіти в Україні в умовах сьогодення, з метою посилення її якості та недопущення масштабності академічної не доброчесності й сформувати систему дієвих механізмів, які б дозволили забезпечувати академічну доброчесність в умовах дистанційного навчання [2, с. 239].

Іще одним із викликів, які існують сьогодні перед системою вищої освіти України є підтримка та продовження практики академічної мобільності здобувачів. У Законі України «Про вищу освіту» академічна мобільність визначається як можливість упродовж періоду навчання навчатися один або більше семестрів в іншому вищому навчальному закладі, де готують фахівців з цієї ж спеціальності із зарахуванням дисциплін (кредитів) та періодів навчання; ефективніше розвивати особистий інтелектуальний потенціал, а також розглядається як важлива складова процесу інтеграції вищих навчальних закладів у міжнародний освітній простір; період навчання студента в країні, громадянином якої він не є, вважається важливою якісною особливістю європейського простору, що передбачає обмін людьми між вищими навчальними закладами та між державами.

Участь у програмах академічної мобільності сприяє у формуванні міждисциплінарних компетенцій здобувачів ЗВО, оволодіння ними новими знаннями та вміннями з різних наукових галузей; отриманні конкретних специфічних знань, а саме ґрунтовному вивченню професійної ділової іноземної мови; знайомству з науковими й освітніми традиціями та культурою іншого регіону або країни. Академічна мобільність допомагає також задовольнити особистісні потреби особистості: бажання здійснити зміни у власному житті; прагнення познайомитися з більш цікавими перспективами реалізації себе на ринку праці [3, с. 57].

Активна міграція студентів за кордон, в умовах воєнного стану загострила ряд проблем у контексті реалізації академічної мобільності. Серед них наявність академічної різниці у студентів, недостатня кількість фахівців, які можуть працювати із біженцями. З метою покращення означеної ситуації, в Україні на разі існує програма «Ukrainian Global University» (UGU), метою якої є координаційна допомога щодо вступу вітчизняних здобувачів у європейські та світові заклади вищої освіти. Програмою передбачена допомога українцям щодо вступу у виші, за умови їх обов'язкового повернення по закінченню навчання в Україну. Серед закладів вищої освіти, які долучилися до даного проєкту: Стенфордський університет, університет Пітсбургу, університет Торонто, університет Парижа

(Пантеон-Сорбонна), заклади Німеччини, Італії, США, Канади й інших країн [1].

Якими ж є перспективи розвитку вітчизняної системи освіти в майбутньому та її реінтеграції у повоєнний період? На сьогодні існують три альтернативні сценарії щодо цього: «Внутрішні ресурси», «Міжнародна підтримка» та «Оптимальний підхід». В основу сценарію «Внутрішні ресурси» покладений принцип розвитку переміщених університетів за рахунок держави. В основі даної стратегії – потужна державна підтримка переміщених ЗВО, шляхом формування загальноукраїнських програм. Сценарій передбачає уніфікацію навчальних програм, запровадження кращого вітчизняного педагогічного досвіду, залучення українських викладачів тощо.

Сценарій «Міжнародна підтримка» полягає у поширенні практики залучення міжнародних експертів, іноземних викладачів, адаптації іноземного досвіду тощо. Цей сценарій передбачає делегування державою завдань з підтримки переміщених ЗВО іноземним (міжнародним) організаціям із збереженням за функцій контролю за стандартами, планування, моніторингу та вдосконалення освітньої політики, організаційну та фінансову допомогу переміщеним закладам від іноземних державних і недержавних фондів.

Третій сценарій «Оптимальний підхід» передбачає поєднання елементів двох попередніх сценаріїв, а саме: розвиток державної інституційної бази переміщених ЗВО та залучення можливостей недержавних і закордонних організацій. В основі даного сценарію, моніторинг політики підтримки переміщених ЗВО, об'єктивна оцінка та швидка корекція актуальних напрямків удосконалення їх роботи [4, с. 175].

Сьогодні ж, в умовах нового навчального року, системі вітчизняної освіти варто прискореними темпами навчитися адаптивності, тобто володіти інституційною спроможністю швидко реагувати на запити та зміни. Тільки так ми зможемо мінімізувати освітні втрати та забезпечити належний рівень надання освітніх послуг.

Список використаних джерел

1. Вища освіта в Україні під час воєнного стану. URL: <https://it-kharkiv.com/vyshha-osvita-v-ukrayini-pid-chas-voyennogo-stanu/> (дата звернення: 10.09.2023)
2. Грубі Т, Мірошніченко В. Розвиток вищої освіти в умовах війни: виклики сьогодення. *Проблеми дидактики історії* : збірник наукових праць / редкол.: С. Копилов (голова, наук. ред.) та ін. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. Вип. 14: На пошану д-ра історичних наук, професора Сергія Копилова. С. 231–243.
3. Полянська А. С. Особливості управління проектом «Міжнародна академічна мобільність» Програми Еразмус+ в умовах війни. *Економіка, управління та адміністрування*. 2023. № 1 (103). С. 57–62.
4. Українська освіта в умовах війни: монографія /за наук. ред. С. О. Терпищого. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 234 с.

Н. М. Демиденко,
професор кафедри гуманітарних дисциплін,
старший науковий співробітник,
кандидат історичних наук
(Сумська філія Харківського національного
університету внутрішніх справ)

ПОВОЄННА РЕАБІЛІТАЦІЯ: ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД

В умовах війни як на військових так і на інших громадян інтенсивно впливає велика кількість стрегонених чинників, які спричиняють появу деструктивних емоційних станів. Дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) засвідчують, що у світі близько 10 % людей, які мають ускладнення із психічним здоров'ям через збройні конфлікти. А ще 10% – мають поведінкові зміни, які заважають у подальшому ефективно функціонувати у соціумі [1, с. 116]. Що стосується негативного впливу подій російсько-української війни, то за попередніми прогнозами Міністерства охорони здоров'я України – психологічної підтримки після закінчення війни потребуватимуть понад 15 млн українців. Причому, враховуючи особливості відстроченої реакції на стрес, пережиті травматичні події негативно впливатимуть на психіку тривалий період і після закінчення війни.

До найвразливішої категорії відносяться учасники бойових дій, проблеми яких виражаються у нестабільності психіки, особливих видах агресії, відчутті провини за те, що залишились живими і ін. Досвід провідних країн світу, які стикалися з проблемою так званих «фронтових поколінь», засвідчує, що військові, які повертаються з війни, дуже важко адаптуються до мирного життя.

Основними проблемами учасників бойових дій є страх (57%), демонстративність поведінки (50%), агресивність (58,5%) і підозрілість (75,5%) [2, с. 52]. До їх поведінкових особливостей відносяться також конфліктність з родичами, колегами по роботі, спалахи гніву, зловживання алкоголем і наркотиками. Учасникам бойових дій властива нестійкість психіки, при якій навіть незначні труднощі штовхають на самотність. До негативних психічних явищ також відносяться

стан песимізму; відсутність бажання говорити про війну; втрата сенсу життя [2, с. 54].

Фахівці рекомендують чотири основні напрямки психологічної допомоги при наявності посттравматичного синдрому [2, с. 55]. До першого відносять освітній напрямок, який включає донесення інформації про те, що їх сьогоденні проблеми є звичними для тих, хто перебував у подібних ситуаціях. Другий напрямок допомоги – холістичний, котрий включає методи формування здорового способу життя, а саме – раціональне харчування, посилене заняття фізичними вправами, розвиток почуття гумору, відмова від вживання алкоголю і наркотиків тощо. До третього, соціального напрямку, входять методи, спрямовані на формування соціальної інтеграції, щоб клієнт міг активно включитися в сьогодення. Четвертий, терапевтичний метод, включає психокорекцію та психотерапію для усунення симптомів посттравматичного синдрому. Головною метою психокорекції є допомога у звільненні від спогадів про минуле і від інтерпретації подальших емоційних переживань як нагадувань про травму [2, с. 57].

Ні українське населення, ні переважна більшість українських військових не мали практики участі в бойових діях, тому необхідно аналізувати досвід інших країн для впровадження у практику ефективних методів психологічної допомоги при посттравматичних стресових розладах. Необхідно зазначити, що за кордоном існують більш доречні терміни на позначення стану ветеранів: PTS (посттравматичний стрес), ASR (гостра реакція на стрес) [2, с. 58].

Повчальним є досвід реабілітації військових в Ізраїлі та США, де процес з реабілітації військових розпочався прийняттям змін до законодавства з метою досягнення надання довготривалої допомоги. Реабілітація у цих країнах носить комплексний характер: протягом стаціонарного, амбулаторного лікування, протезування військовим постійно надається психологічна допомога. А і в Ізраїлі, як різновид психологічної допомоги, надається ще й сімейна психотерапія. Реабілітація, протезування проводиться повністю за рахунок державного бюджету. Наприклад, у США для лікування та реабілітації поранених у війнах в Іраку та Афганістані за державні кошти було відкрито по всій країні 150 госпіталів та 600 клінік.

Окрім лікувальних центрів, для психологічної та соціальної адаптації у США в 2011 році було створено мережу із 600 центрів, які успішно функціонують також за кошти держави. Особливий позитивний результат приносить медико-психологічна реабілітація, яка проходить у санаторно-курортних умовах з використанням природних лікувальних ресурсів.

Цікавим є досвід співпраці по обміну досвідом між США та Угорщиною, США та Грузією тощо [3, с. 106]. Українські фахівці вже почали переймати цей досвід, але загальне політичне рішення ще у стадії розробки.

Що стосується громадян, які не відносяться до категорії учасників бойових дій, то актуальними дотепер залишаються дослідження про наслідки громадянської війни у Камбоджі в 1960-х роках ХХ ст., проведені через десять років після завершення воєнних подій. Результати досліджень засвідчують, що не дивлячись на високий рівень наданої медичної підтримки, у понад 80% опитаних залишались психосоматичні прояви [1, с. 117].

Дослідження у Палестині доводять, що наслідками військового конфлікту стали симптоми тривоги та депресії, песимізму стосовно власного майбутнього. Зокрема, 25% опитаним учням 7-х–9-х класів, особливо хлопчикам, властиві часті думки про суїцид [1, с. 117].

Подібні результати засвідчують і дослідження Ізраїльського центру лікування психотравм: у дітей, які проживають у місті Сдерот, де відбуваються часті обстріли, показники симптомів посттравматичного стресового розладу у 3–4 рази вищі, ніж у дітей, що проживають у інших регіонах Ізраїлю [1, с. 118].

Тривале одинадцятирічне дослідження серед боснійців, які пережили війну, показало дещо неочікувані результати: у осіб, які залишилися у зоні бойових дій з часом рівень прояву психологічних симптомів знизився, а у колишніх біженців спостерігалось зростання [1, с. 118].

Отже, досвід інших країн засвідчує, що вплив воєнних подій на психоемоційний стан є негативним і довготривалим, зокрема спостерігаються симптоми постратравматичного стресового розладу, депресії, агресії. Тому необхідний аналіз,

вивчення та впровадження у вітчизняну практику кращого досвіду інших країн стосовно раціональних методів психокорекції та психотерапії. Відправляючи чоловіків на війну, держава зобов'язана взяти на себе відповідальність за подальше життя тих, хто віддав власне здоров'я заради захисту її кордонів. Актуальним для України залишається і питання щодо підготовки кваліфікованих спеціалістів для надання якісної психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Тюріна В., Солохіна Л. Вплив воєнних конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість. Суспільство. Війна*. Матеріали Міжнародної конференції. Харківський національний університет внутрішніх справ (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.). МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та і. Х. 2022. С. 116–118.
2. Ніколаєнко С. О. Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при посттравматичному стресовому розладі. *Світогляд-Філософія-Релігія*. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2014. Вип. 7. С. 51–62.
3. Корольчук О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий сучасний виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*. 2016. № 17. С. 104–111.

А. В. Диндина,
здобувач вищої освіти
(Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького)

ОСОБИСТІСТЬ ФАХІВЦЯ У ГАЛУЗІ ПСИХОЛОГІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

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 грають 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.

Також важливим аспектом щодо фахівців з психології в умовах воєнного часу є розуміння поняття моральної етики та професійної відповідальності. Психологи, які працюють під час воєнних дій, часто стикаються з етичними ділематами, такими як збереження конфіденційності пацієнта та одночасне обов'язок повідомити про загрозу іншим. Вони мають бути готові долати ці виклики, дотримуючись вищих принципів гуманітарної допомоги та етичних стандартів своєї професії. Крім того, фахівці з психології повинні розвивати навички роботи в команді. Воєнні операції та післявоєнна реабілітація часто вимагають співпраці з іншими спеціалістами, такими як лікарі, соціальні працівники та психіатри. Здатність працювати в команді та координувати зусилля для досягнення спільної мети є важливою складовою успіху в таких умовах.

Не менш важливою є розуміння психологічних особливостей ветеранів війни та постраждалих осіб. Фахівці з психології мають бути здатні розпізнавати симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та інших психологічних проблем, що можуть виникнути внаслідок війни. Їхня робота полягає в наданні підтримки та ефективного лікування цим особам, сприяючи їхньому психічному відновленню та реінтеграції в суспільство. Відтак, від фахівця з психології в умовах воєнного часу очікуються глибокі знання, дотримання професійної етики, емпатії та спільної роботи. Їхня роль у збереженні фізичного та психічного здоров'я та підтримці постраждалих осіб надзвичайно важлива для післявоєнного відновлення та сприяння миру та стабільності в суспільстві. Вони несуть на собі велику відповідальність і вимагають постійного професійного росту та розвитку.

Ще однією важливою складовою роботи психологів у воєнний час і після нього є здатність проводити психологічну підготовку. Психологи повинні працювати з військовими та цивільними особами перед відправленням на передову, щоб підготувати їх до стресових ситуацій і вивчити методи копінгу. Ця робота може значно зменшити ризик розвитку психологічних проблем під час воєнних дій. Крім того, психологи повинні бути відкриті до інновацій та нових підходів у своїй

галузі. Швидка зміна технологій і розуміння психології дозволяють розробляти більш ефективні методи лікування та підтримки постраждалих. Також, вони повинні бути готові до роботи з різними віковими групами та категоріями осіб, оскільки війна може впливати на людей різним чином.

Важливо також враховувати питання власного психологічного благополуччя психологів. Робота у воєнний час може бути надзвичайно напруженою та емоційно виснажливою. Фахівці повинні дбати про власне психічне здоров'я, шукати підтримку та вчитися ефективно впоратися зі стресом, щоб зберегти свою функціональність та ефективність на роботі.

Діяльність фахівця з психології в умовах воєнного часу є важливою сферою роботи, що вимагає високої кваліфікації, відповідальності та глибокого розуміння психологічних аспектів війн та їхніх наслідків. Робота цих фахівців сприяє фізичному та психологічному відновленню постраждалих осіб і сприяє стабільності та миру у суспільстві.

Не менш важливим аспектом є спроможність психолога працювати зі складними психологічними станами, які виникають у військових та постраждалих осіб. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність та інші психологічні проблеми можуть мати серйозний вплив на особистість та життя постраждалих. Фахівці повинні бути готові до проведення індивідуальної психотерапії, а також групових сесій для підтримки осіб, які пережили воєнний конфлікт.

Однією з важливих складових успіху у роботі психолога в умовах воєнного часу та є здатність сприймати культурну та соціальну різноманітність. Воєнні події можуть відбуватися в різних частинах світу, і фахівцям доводиться працювати з особами різних культур, релігійних переконань та мов. Розуміння культурних особливостей допомагає психологам створювати більш ефективні програми підтримки та лікування, що відповідають потребам кожної групи осіб.

Не менш важливим, аспектом є психологічна готовність до кризових ситуацій. Воєнні дії можуть бути надзвичайно напруженими і небезпечними для психологів. Їхня готовність до керування стресом, прийняття рішень у критичних ситуаціях та дотримання безпекових протоколів має високий ступінь значущості.

Отже, особистість фахівця з психології в умовах воєнного часу вимагає від фахівців великої кількості навичок і якостей, включаючи знання, емпатію, професійну етику, культурну компетентність та готовність до дії в надзвичайних ситуаціях. Робота психолога у цих умовах є важливою для підтримки фізичного і психологічного благополуччя осіб, які пережили воєнні події, та сприяє процесу відновлення та миру в суспільстві.

Список використаних джерел

1. URL: <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/>
2. URL: <http://medbib.in.ua/psihologicheskaya-reabilitatsiya-voennoslujasch37731.html>

М. М. Дідух,
доцент кафедри авіаційної психології,
кандидат психологічних наук
(Національний авіаційний університет)

А. Д. Головченко,
студент 2 курсу
(Національний авіаційний університет)

ЗНАЧЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

На сьогодні дослідженням, спрямованих на визначення особливостей поведінки особистості у складних, екстремальних умовах приділяється значна увага. В умовах ведення відкритої війни питання психологічного здоров'я і його відновлення стає дуже актуальним. Правоохоронна діяльність під час повномасштабного вторгнення набула ще більшого значення, а отже з'явився психологічний та фізичний тиск на поліцейських. Вибір копінг-стратегій – це один з ключових аспектів психологічної адаптації правоохоронців до військових конфліктів, які, на жаль, стають реальністю не тільки для України, а й для багатьох країн у світі. Умови війни є надзвичайно важкими та стресовими для всіх громадян, включаючи і тих, хто призначений для збереження порядку та безпеки. Поліцейські, які виставлені на передову лінію під час конфлікту чи війни, зіштовхуються з унікальними викликами та стресами, які вимагають від них відмінної копінг-поведінки. У військовому контексті, де на правоохоронців покладається велика відповідальність, вибір конструктивних копінг-стратегій стає вирішальним для успішного виконання їхніх професійних обов'язків.

Більшість сучасних досліджень проблему копінг-поведінки розглядають в межах теорії психологічної адаптації, що включає в себе багато психологічних напрямів та підходів [4]. Психічну адаптацію не можна вважати ефективною, якщо надмірне напруження адаптаційних механізмів призводить до порушення нормального функціонування організму, втрати фізичного або психічного здоров'я. Саме тому, вивчення питання психічної адаптації тісно пов'язане з проблемою стресу та шляхів його подолання.

Копінг-поведінку ми розуміємо як поведінку, яка спрямована на усвідомлене керування стресовими факторами, яку індивід застосовує для відповіді на сприйняту загрозу. За допомогою цієї поведінки відбувається прояв особливостей психологічної адаптації до труднощів, що виникають на життєвому шляху. Сучасний підхід до розуміння копінгів, визначає їх як свідомі прийоми, які використовує людина в складних ситуаціях, станах та умовах. До них можна віднести прояви регуляції емоційного стану, що включають мимовільні процеси, які обумовлені відмінностями в темпераменті та поведінці. Р. Лазарус визначив, що копінги загалом є змінними, лише стійкі патерни формують копінг-стратегії або особистісні стилі [2, с. 22–46].

У контексті транзакційної теорії стресу копінг має дві базові форми: копінг, орієнтований на емоції та копінг, орієнтований на вирішення проблеми (конструктивний копінг). В якості третьої форми подолання стресу, може вивчатися поведінка уникнення, але вона власне як копінг не розглядається. Конструктивний копінг спрямований на зменшення негативного впливу стресу як від раптових життєвих подій, так і стресових факторів тривалої дії, а також сприяє зниженні поточного дистресу та депресії. Разом з тим, копінг, орієнтований на емоції та уникнення, слугує більш виразному прояву депресії і збільшенню ризику загострення проблем у майбутньому.

В цілому, вибір копінг-стратегій поліцейськими в умовах війни вимагає ретельного планування, підготовки та підтримки. Поліцейські повинні бути готові до різноманітних ситуацій та вміти ефективно реагувати на них, зберігаючи внутрішню рівновагу та забезпечуючи безпеку громадян. Однією з основних стратегій в цих умовах є збереження психологічної стійкості. Війна нерідко супроводжується великим рівнем стресу, страху і невизначеності, тож поліцейські повинні навчитися ефективно контролювати свої емоції та стрес, використовуючи методи релаксації, медитації та інші прийоми. Важливими в цьому контексті може бути психологічна підтримка та тренування.

Не менш важливою копінг-стратегією є комунікація та спілкування. Поліцейські мають здатність ефективно спілкуватися як зі своїми колегами, так і з громадськістю, саме

спільна робота, обмін інформацією і досвідом допомагають поліцейським вирішувати складні завдання та уникати ізоляції. Також важливою є підтримка від вищих посадових осіб і урядових структур, з метою усвідомлення того, що їхня робота цінується і підтримується вищими чиновниками, це може стати додатковим стимулом для виконання завдань у важких умовах війни.

Не менш важливою та актуальною є проблема самозахисту, де поліцейські повинні навчитися захищати себе від фізичних загроз і дотримувати правил безпеки, що включає в себе навчання тактичному медичному втручання та володіння засобами самозахисту.

Важливо пам'ятати, що конструктивні копінг-стратегії сприяють ефективному управлінню стресом і забезпечують довгострокове психологічне благополуччя поліцейських, тоді як неконструктивні стратегії можуть призвести до серйозних наслідків для їхнього фізичного і психічного здоров'я, а також для виконання службових обов'язків. Правоохоронці повинні вдосконалювати свої навички копіngu, спираючись на активні та адаптивні стратегії, щоб забезпечити ефективну роботу та підтримувати своє фізичне та психологічне здоров'я.

Тож, вибір копінг-стратегій поліцейськими в умовах війни вимагає ретельного планування, підготовки та підтримки. Вони повинні бути готові до різноманітних ситуацій та вміти ефективно реагувати на них, зберігаючи внутрішню рівновагу та забезпечуючи безпеку громадян.

Список використаних джерел

1. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях : дисертація. Київ, 2018. 227 с.
2. Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки : тези доповідей XV Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, м. Київ, 8–9 квітня 2015 року, НАУ / ред. М. Кулик та ін. Київ : НАУ, 2015. 432 с.
3. Психологія слідчої діяльності : навч. посібник / В. Г. Андросюк, О. М. Корнев, О. І. Кудерміна та ін. ; за заг. ред. Л. І. Казміренко. К. : Правова єдність, 2009. 200 с.
4. Сивогракова З. А. Проблема індивідуально-психологічних факторів поведінки, що спрямована на подолання складних життєвих ситуацій. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2006. № 3. С. 96–101.

В. В. Журавльов,

доцент кафедри психології, педагогіки
та соціально-економічних дисциплін,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Національна академія
Державної прикордонної служби України
ім. Б. Хмельницького)*

В. І. Мірошніченко,

начальник кафедри психології, педагогіки
та соціально-економічних дисциплін,
доктор педагогічних наук, професор,
*(Національна академія
Державної прикордонної служби України
ім. Б. Хмельницького)*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ЗА ПРИЗОВОМ ПІД ЧАС МОБІЛІЗАЦІЇ (БЕЗ ДОСВІДУ СЛУЖБИ)

Військовослужбовці зведених загонів Державної прикордонної служби України (ДПСУ) виконують бойові завдання в екстремальних умовах професійної діяльності, що характеризується виникненням/наявністю стресів через фізичне та психологічне навантаження, виникнення різних видів обстановки в бойових умовах, необхідністю постійного підвищення рівня професійної та психологічної готовності особового складу, наявністю психологічних травм тощо. «Це обумовлює необхідність протистояння психологічній дезорганізації на основі психологічної підготовки військовослужбовців» [2; 3].

Метою дослідження є висвітлення результатів тренінгового підходу до психологічної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій, що сприяє позитивним результатам формування морально-психологічного стану зведених загонів Державної прикордонної служби України.

Процес психологічної підготовки забезпечує розвиток професійних компетенцій військовослужбовців згідно з цілями службово-бойового застосування. Тому в основі підготовки запропоновано «тренінговий підхід, який був спрямований на креативне вирішення завдань в умовах ситуативних змін бойової обстановки» [2; 3].

Основну увагу було зосереджено на дослідженні основних критеріїв та показників, що сприяють процесу формування морально-психологічного стану військовослужбовців для «забезпечення соціально-значимої мети під час бойових дій, а саме:

- базовий рівень підготовки для забезпечення виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах;
- усвідомлення поняття «психологічна готовність», «стрес та стресостійкість» для успішного виконання професійних обов'язків в складі підрозділу;
- самоідентифікація особистості як військовослужбовця;
- особливості впливу психологічних факторів, стереотипів ведення бойових дій на формування психологічної готовності» [4].

Основними розділами тренінгових занять були такі:

1. «Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків»;
2. «Психічні стани військовослужбовців при підготовці та веденні бойових дій»;
3. «Методи та прийоми психологічної саморегуляції в умовах різкої зміни обстановки. Надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям під час виконання службово-бойових завдань».

Реалізація тренінгових програм забезпечила отримання таких результатів:

- шляхи формування підрозділу – створення, інтеграція та організація дій підрозділу, добір компетентних осіб для виконання окремих завдань (для керівного складу);
- керівництво – планування, організація та контроль перебігу дій у колективі/структурному підрозділі (для керівного складу);
- розвиток та оцінка – оцінка компетенцій підлеглих, планування та реалізація дій, скерованих на результат службово-бойової діяльності (для керівного складу);
- прийняття рішень – приймання конструктивних рішень у реальному часі (для всіх категорій військовослужбовців);
- ідентифікація себе з підрозділом – належне знання функціонування підрозділу та побудова позитивного іміджу, поєднання особистих цілей з професійними цілями та тактичними діями (для всіх категорій військовослужбовців);

– професійна комунікація – точне, ясне висловлення думок, розуміння та небайдужість до слів інших, відкритість у контактах в підрозділах (для всіх категорій військовослужбовців);

– креативність – вибір і застосування прийомів та методів роботи відповідно до швидкозмінних службових умов (для всіх категорій військовослужбовців);

– мотивування – здатність спонукання до необхідності дій в бойових умовах (для всіх категорій військовослужбовців);

– налаштованість на результат – прагнення досягати визначених цілей попри можливі складності (для всіх категорій військовослужбовців);

– організація – реалізація планів через забезпечення та використання ресурсів, а також координацію робіт у підконтрольній сфері (для всіх категорій військовослужбовців);

– планування – визначення тактичних цілей та способів їх досягнення (для всіх категорій військовослужбовців);

– протидія явищу корупції та боротьба з ним;

– надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям під час виконання службово-бойових завдань (для всіх категорій військовослужбовців).

Для досягнення результативності тренінгової діяльності під час занять застосовувались інтерактивні форми підготовки та навчання, рольові ігри, практичні та ситуаційні вправи, опитування для проведення самооцінки тощо. Відтак, завдяки застосуванню тренінгового підходу до психологічної підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій було отримано очікуваний результат – трансформацію психології особистості в мирних умовах на особистість військовослужбовця, здатного виконувати службово-бойові завдання.

Список використаних джерел

1. Білошицький В. І., Гангал А. В., Стукан С. О., Бех С. М. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : навч.-метод. посібник. 2-ге видання, допов. і перероб. Київ : НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», 2020. 138 с.

2. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник: у 2 ч. Ч. 1. / кол. авторів; за заг. ред. В. В. Стасюка. К. : НУОУ, 2012. 682 с.

3. Основи військової психології : навч. посібник / Г. В. Бондарев, П. П. Круть ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. 272 с.

4. Організація та методика роботи з особовим складом : підручник / В. М. Петренко, М. М. Ляпа, І. В. Леганьков та ін. Суми : Сумський державний університет, 2020. 414 с.

Ж. С. Заворотна,
здобувач вищої освіти
(Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького)

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ ТА ПІСЛЯВОЄННОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

В історії людства війни завжди супроводжували цивілізацію, залишаючи своє віддзеркалення на культурі, економіці, та найважливіше – на людській психіці та особистості. Воєнний час створює особливі, надзвичайно напружені умови, які вимагають від фахівців з різних галузей здійснювати свою діяльність в середовищі загрози, стресу та невизначеності. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу стає ключовим аспектом у забезпеченні ефективності їхньої роботи та збереженні психічного здоров'я.

Сучасна війна вимагає багатоцільової діяльності: лікарів врятувати життя пораненим, вчителям забезпечити освіту для дітей в умовах кризи, інженерам відновити інфраструктуру, а журналістам інформувати світ про події на передовій тощо. В умовах стресу та загрози, особистість кожного фахівця переживає найважчі випробування, і це може суттєво впливати на їхню психіку та фізичне здоров'я. Тому розуміння психологічних аспектів функціонування особистості фахівця в умовах воєнного часу має надзвичайно важливе значення.

Другий крок – це післявоєнна реабілітація фахівців, що є не менш складним, до того ж тривалим процесом, спрямованим на відновлення фізичного, психологічного і соціального здоров'я особистості. Фахівці, які брали участь в воєнних діях, повертаються до цивільного життя з травмами, які можуть виявитися невидимими, але надзвичайно впливають на їхнє життя та роботу. Поствоєнна реабілітація передбачає не лише фізичне відновлення, але і відновлення психічного стану та здатності до професійної діяльності.

Розглянемо психологічні аспекти особистості фахівця в умовах воєнного часу та повоєнної реабілітації, глибше

проаналізуємо їх вплив на психіку та фізичне здоров'я і розглянемо методи вирішення проблем, що виникають в цих умовах.

У воєнний період поняття «фахівець» набуває особливого значення, розширюється й стає більш комплексним, оскільки охоплює різні сфери людської діяльності. Фахівцем може бути лікар, який знаходиться на передовій і надає невідкладну медичну допомогу пораненим, вчитель, який намагається забезпечити навчання для дітей, які опинилися в зоні конфлікту, інженер, який реконструює підірвану інфраструктуру, а також журналіст, який прагне інформувати світ про воєнні події. Фахівці з різних сфер виявляються на передовій лінії, і вони стикаються зі специфічними викликами і загрозами.

Умови воєнного стану характеризуються надзвичайними фізичними та психологічними напруженнями. Фахівці, незалежно від своєї професії, піддаються впливу стресу та тривожності. Вони стикаються з психологічними викликами, такими як страх за власне життя і безпеку, страх за життя пацієнтів або учнів, а також невпевненість у майбутньому. Ці негативні фактори можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психологічних проблем.

Для фахівців, які працюють в умовах воєнного стану, важливо мати доступ до методів зняття стресу і збереження психічного здоров'я. Деякі зі способів містять таке:

психологічну підтримку: надання фахівцям можливості консультуватися з психологами, які надають психологічну підтримку та допомагають управляти емоційними та психологічними навантаженнями;

групову та індивідуальну терапію: терапевтичні сесії можуть допомогти фахівцям впоратися зі стресом, а також надати можливість виразити свої почуття і думки;

релаксаційні методи: техніки релаксації, такі як медитація, дихальні вправи та йога, можуть сприяти зниженню стресу та покращенню психічного благополуччя;

навчання копінг-стратегіям: фахівці можуть навчитися практичним стратегіям, які допоможуть їм ефективно впоратися зі стресом і важкостями, які виникають у воєнний час.

Нами розглянуто важливість психологічного стану фахівців у воєнний період та наведено загальні підходи до зниження стресу та збереження психічного здоров'я в умовах

військових конфліктів. Розуміння цих аспектів може допомогти фахівцям краще керувати надзвичайними ситуаціями та зберігати ефективність своєї роботи.

Поствоєнна реабілітація – це процес, який націлений на відновлення фізичного, психологічного та соціального стану особистості після закінчення військових подій. Вона стає невід’ємною частиною процесу відновлення та переходу фахівців з воєнного життя в цивільне. Поствоєнна реабілітація розглядає не лише фізичні та медичні аспекти, але і психологічні та соціальні фактори, які впливають на особистість.

Не менш важливими є психологічні аспекти післявоєнної реабілітації фахівців, які взяли участь в воєнних конфліктах. Велика частина фахівців повертається зі зміненою психікою і можливими психологічними травмами, які виникають під час військових подій. Забезпечення їхнього психологічного відновлення є важливою метою повоєнної реабілітації.

Психологи в цьому процесі допомагають фахівцям адаптуватися до цивільного життя, подолати страхи та тривожність, а також виробити стратегії для впорядкування почуттів та емоцій. Важливо враховувати, що кожна особистість унікальна, і психологічна підтримка повинна бути індивідуалізованою.

Повоєнна реабілітація також включає в себе соціальну адаптацію та відновлення професійної діяльності. Фахівці, які пережили воєнні події, можуть стикатися з труднощами у відновленні свого професійного статусу та здатності до роботи. Спеціалізована підготовка, перепідготовка та психологічна підтримка грають ключову роль у цьому процесі.

Післявоєнна реабілітація фахівців включає у себе підтримку у пошуку роботи, навчання новим навичкам, інтеграцію в цивільне суспільство та відновлення соціальних зв’язків. Психологи та соціальні працівники спільно з фахівцями розробляють індивідуальні плани реабілітації, спрямовані на покращення якості життя та подолання труднощів, що виникають на шляху до повноцінного відновлення.

У цьому розділі було розглянуто важливість післявоєнної реабілітації фахівців, підкреслено психологічні аспекти цього процесу та наведено методи соціальної адаптації та професійного відновлення. Така реабілітація визнає важливість

не лише фізичного, але й психологічного і соціального відновлення, що дозволяє фахівцям повернутися до нормального життя та професійної діяльності після військових конфліктів.

Отже, психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та післявоєнної реабілітації є надзвичайно важливою галуззю, яка впливає на якість життя і професійну діяльність осіб, що пережили війну. Загалом, розуміння психологічних аспектів фахівців у воєнний час та під час післявоєнної реабілітації є важливим для забезпечення їхнього психічного здоров'я та успішного відновлення. Психологічна підтримка, групова та індивідуальна терапія, релаксаційні методи та соціальна адаптація допомагають фахівцям повернутися до повноцінного життя та професійної діяльності після важких випробувань війни. У сучасних умовах психологія стає невід'ємною частиною воєнних дій і реабілітаційних програм, що сприяє поліпшенню здоров'я та якості життя осіб, які пережили війну, і допомагає їм повернутися до цивільного життя і професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46–52.
2. Соціально – психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
3. Кокун О. М. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій. 2015. 224 с.

Е. М. Казан,
доцент кафедри,
кандидат історичних наук
(Національна академія сухопутних військ)

І. О. Заболотнюк,
професор кафедри
(Національна академія сухопутних військ)

М. В. Ковба,
заступник начальника кафедри
(Національна академія сухопутних військ)

О. М. Голубовська,
завідувач навчального кабінету
(Національна академія сухопутних військ)

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД – ПРОБЛЕМА ПОСТВОЄННОГО СУСПІЛЬСТВА

Посттравматичний стресовий розлад (далі ПТСР) серед комбатантів у повоєнний час є однією з найгостріших проблем суспільства, яке веде війну чи вже завершило її. Під час відбиття російської агресії ця проблема у повен зріст постала й перед Україною. Станом на 2016р. розповсюдженість ПТСР в Україні серед учасників бойових дій становила 10–15%, на червень 2017 р. ПТСР уразив 60–70 тис. учасників АТО, що за словами військового психолога, полковника ЗСУ Олега Скрипіна становило 20–25% від загальної кількості учасників АТО. Низка досліджень доводить, що ПТСР становить від 10 до 50% всіх медичних наслідків бойових дій. Ним страждали 29–45% ветеранів Другої світової війни, 25–30% ветеранів в'єтнамської війни. Науковцями доведено, що вплив бойового стресу провокує ранню смерть від соматичних хвороб, навіть незалежно від ПТСР, але ПТСР удвічі збільшує захворюваність на серцеві хвороби у ветеранів бойових дій.

В радянському суспільстві, частиною якого була й Україна, вперше заговорили про проблему ПТСР внаслідок вводу радянських військ у Афганістан. Кількість розлучень і конфліктів в сім'ях «афганців» сягнула 75%. Понад 2/3 ветеранів були не задоволені роботою і часто її змінювали. 90% студентів – «афганців» мали погану успішність, 60% «афганців» страждали

від алкоголізму та наркоманії, спостерігалися випадки самогубств та їх спроби. Близько 50%, а за деякими даними і до 70%, були готові повернутись в Афганістан [1]. Після «афганської» війни померло від ран і захворювань вп'ятеро більше її учасників, ніж загинуло у ході бойових дій, кількість інвалідів збільшилася втричі.

Однак «український» синдром, як вже іноді називають ПТСР, що виникає в учасників збройної боротьби проти російської агресії, відрізняється від «афганського» синдрому тим, що військовослужбовці ЗСУ не воюють на чужій території, а захищають територіальну цілісність своєї держави. Через війну пройшло вже багато молодих людей, які повертаються назад в громадянське суспільство, вносячи в нього особливості мілітаризованої свідомості і роблячи істотний вплив на подальший розвиток суспільства. Першими симптомами ПТСР є депресія тривоги, нав'язливі яскраві спогади, що повторюються у снах, дратівливість, спалахи гніву. В ранні періоди, до півтора місяці після травми цим синдромом страждає невелика кількість комбатантів, але надалі прояви ПТСР наростають, і самотужки людина не може його подолати, їй потрібна психологічна допомога. Основні ознаки цього синдрому – відчуття провини перед загиблими товаришами, негативне ставлення до соціальних інститутів, конфліктність, жорстокість, схильність до суїциду. ПТСР веде до зміни особистості, соціальної і професійної дезінтеграції. ПТСР розрізняють гостий і хронічний (коли симптоми зберігаються більше як 3 місяці). При відсутності психологічної реабілітації ПТСР переходить в хронічну форму. Війна вдарила не тільки по учасникам бойових дій, але й по їх сім'ях, по всьому суспільстві. Повернення солдата – це стрес для родини, бо він замикається в собі, його не «відпускає» минуле. Зміни які відбулися з людиною на війні, впливають і на майбутнє всієї родини. Родичі стають безпорадні не знають як їм допомогти, що робити? починаються конфлікти і підвищена агресивність з боку учасника бойових дій.

Не слід забувати, що крім військовослужбовців ПТСР мають і мирні жителі, біженці, люди які живуть в зоні бойових дій, і все небайдуже населення України відчуває стрес від російської агресії.

Психіка комбатантів, перебудована під потреби війни, є непристосованою до мирних обставин. Потужним фактором психічної травматизації є поранення, яке дало інвалідність, споглядання смерті товариша з розумінням що ти не взмози йому надати допомогу, збирання понівечених тіл побратимів після обстрілу. На тлі таких обставин велика вірогідність появу суїцидів серед учасників бойових дій, що є небезпечним для самих учасників так і для їх рідних та близьких, так і для суспільства в цілому.

ПТСР може виникнути майже у всіх, хто побував в зоні війни, пережили психотравму – вибухи, поранення, зруйновані будинки, вбиті чи покалічені тіла. Психологічна допомога потрібна зараз і військовослужбовцям і біженцям, і мирному населенню. За рекомендаціями фахівців подолати проблему можна тільки шляхом об'єднання зусиль психіатрів, наркологів, психотерапевтів, психологів і капеланів. Надумку психотерапевтів найголовнішим є підтримка матері, жінки і командирів. Важливими є створення груп взаємної підтримки.

Питання психологічної реабілітації стоїть на контролі в міністерстві оборони України, вводяться посади психологів, відновлюються психіатричні відділення, вводяться посади капеланів в військах. Перш ніж повернутися додому, бійці повинні пройти спеціальну програму, щоб підготуватися до мирного життя. В Америці після участі у бойових діях солдата ніколи просто з війни не відправляють додому. Він повертається на базу, де проходить реабілітацію та програми адаптації. І тоді вже зустрічається з сім'єю чи повертається у своє довоєнне середовище. В Україні ж ветерани з вантажем війни одразу потрапляють додому, тому є необхідність реабілітації для дружин комбатантів, адже вони в напруженні чекали чоловіка з війни і теж мають порушений стан психіки. Це дасть змогу подолати прогнозовані сімейні проблеми. [2] Для подолання проблеми ПТСР потрібна державна програма соціальної та професійної адаптації військовослужбовця, як основи соціального і правового захисту.

Висновки:

1. ПТСР є віддаленим наслідком перенесеної бойової травми в результаті війн та збройних конфліктів і проявляється

у кожного 3–5 учасника бойових дій від 20–30%, а часом і до 50% всіх учасників.

2. «Український» синдром відрізняється від інших синдромів місцем набуття стресу, бойові дії точаться на свої території, за свою державу і її незалежність.

3. Психологічна реабілітація в Україні дала старт, діють відповідні служби та реабілітаційні центри, центри соціальної адаптації, але необхідна державна програма соціальної реабілітації та соціального захисту комбатантів в подальшому.

4. На ПТСР страждають учасники бойових дій, їхні рідні, мирні жителі в зоні бойових дій, переселенці які втратили свої домівки в результаті війни Росії проти України, і це робить проблему ПТСР загальнодержавною і загальнонаціональною, яка потребує негайного вирішення.

Список використаних джерел

1. Буряк О. О. Військовий синдром «АТО»:Актуальність та шляхи вирішення на державному рівні / О. О. Буряк, М. І. Гіневський, Г. Л. Катеруша. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*, 2015, випуск 2(43). Ст. 176–181.

2. Френк П'юселік: «У вас є зо п'ять років, щоби змінити катастрофічний для країни сценарій». URL: https://kurs.if.ua/articles/frenk_pyuselik_u_vas_ie_zo_pyat_rokiv_shchoby_zminyty_katastrofichnyy_dlya_krainy_stsenariy_52146.html/

Н. М. Калька,
старший викладач
кафедри практичної психології ІУПБ
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЧАС ВІЙНИ

У період війни особливо гостро постають проблеми життя і смерті, що відповідно посилює появу екзистенційних переживань особистості, зокрема у студентської молоді, що є особливо вразливою категорією до виникнення переживань такого типу.

Як зазначає О. Шахова у більшості людей поява екзистенційних переживань пов'язана із руйнуванням почуття безпеки, вимушеною міграцією, стратою, зв'язків, майна, рідних та близьких. Тому, як правило, екзистенційні переживання спричиняє усвідомлення крихкості життя, його ненадійності та неможливості сповна насолоджуватися ним. Такі стани можуть спричинити повну втрату сенсу існування, цінності та цілісності життя [3, с. 123].

Емоційним фоном таких переживань є почуття тривоги, страху, безпорадності, безсилля, що призводить до втрати сенсу життя. Часто у ситуації появи екзистенційних переживань має місце екзистенційна ізоляція та самотепривація.

Екзистенційна ізоляція виступає джерелом пошуку свободи і в той же час неможливості щось змінити і відповідно глобальної відчуженості.

Самотепривація у свою чергу пов'язані із відмовою особистості від власного «Я», тому особа не здатна вийти за межі власні особистісні межі, побачити інші варіанти вирішення проблем, відмінні від звичних, що ґрунтуються на життєвому досвіді [2].

Також виникнення екзистенційних переживань у час війни пов'язано, як правило, із загрозою життю, фізичною небезпекою, постійним стресом та психотравматизацією, зміною планів та життєвих перспектив.

Екзистенційні переживання особливо зачіпають молодих людей, оскільки вони гостро переживають втрату контролю

над власним життям. Зазвичай, це може призводити до появи депресивних та фобічних станів, зниженні життєвої мотивації, порушення соціальних стосунків тощо.

Сватенкова Т. виокремлює основні складові екзистенційних переживань осіб у юнацькому віці, а саме часову перспективу, емоційний компонент, когнітивний та конативний компоненти. Усі ці складові пов'язані і взаємодіють між собою. Часова перспектива у цій схемі відображає особливості розгортання переживань у часі, емоційний компонент є емоційним контекстом емоційного переживання, когнітивний компонент є шляхом перетворення екзистенційних переживань у осмислення важливих індивідуальних цінностей, а конативний компонент є реакцією на ситуацію [2, с. 8]. Тому важливими завданнями є трансформувати емоційні переживання у конструктивні дії через їх усвідомлення та розуміння.

Беручи до уваги різноманітні способи та напрямки психологічної допомоги, варто звернути увагу на техніки екзистенційного аналізу, що однозначно покращать усвідомленість актуальної життєвої ситуації, наповнять її індивідуальними сенсами та покращать психоемоційний стан молоді особи.

Серед основних акцентів у роботі з екзистенційними переживаннями можна виокремити:

- фокусування на екзистенційних проблемах життя, смерті, свободи, відповідальності, що дають можливість зрозуміти переживання і узгодити їх із системою власних цінностей;
- розвиток автентичності як внутрішньої злагоженості із власною сутністю, що відображається у вміння приймати власні емоції та почуття, орієнтуватися на індивідуальні цінності навіть у випадку, якщо вони суперечать очікуванням оточуючих;
- вміння брати відповідальність, що означає усвідомлення особистісного вибору і дій, а також наслідків цих дій;
- орієнтація на індивідуальні цінності у побудові життєвого сенсу.

Робота з екзистенційними переживаннями молоді у такі кризові періоди, як війна, здатна спрямувати цінності особистості у джерело смислу та суттєво вплинути на усвідомленість та його наповненість і відповідно зменшити ризик появи смисложиттєвої кризи.

Список використаних джерел

1. Живоглядюв Ю. А. Носаль В. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*. №2. (66), 2022. С. 165–172.
2. Сватенкова Т. Психологічні особливості екзистенційних переживань особистості у період ранньої юності : автореф. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. 19.00.07. К., 2015. 23 с.
3. Шахова О. Г. Екзистенція в умовах війни. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022. С.123-126. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/af49330a-9b22-4099-8be9-35e603674174/content>

Я. Ю. Каплуненко,
старший науковий співробітник,
кандидат психологічних наук
(Інститут психології імені Г. С. Костюка)

В. Ю. Кошова,
бакалавр психології
(Національний університет
«Києво-Могилянська академія»)

ВІД ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ВИКЛИКІВ ДО ФУНДАМЕНТАЛЬНОЇ ЦІННОСТІ: ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

В буремні часи поточних викликів, українське суспільство зазнає швидких змін та трансформацій, які впливають на особистість не тільки на загально людському рівні, але й на рівні персональних переживань. Кризові події розхитують основи людського буття, позбавляють почуття безпеки та захищеності, руйнують довіру до себе, інших, й людських стосунків в цілому, піднімають сумніви в собі та власній ідентичності, іноді позбавляють віри в справедливість, смисл і краще майбутнє.

Розглядаючи поточну ситуацію в Україні в контексті Екзистенційно-аналітичної концепції 4 Фундаментальних мотивацій австрійського психотерапевта А. Ленгле (Längle, 2002), яка передбачає здійснення людської екзистенції в чотирьох фундаментальних вимірах (Світ, Життя, Автентичність, Смысл), слід зазначити, що в ситуації війни всі ці виміри зазнають загрози та впливу. На рівні **1 Фундаментальної мотивації (Я в світі, яка потребує простору, опори та захисту)** українці відчують загрозу своєму життю та життю близьких, переживають втрати; зазнають фізичного впливу та небезпеки, переживають екстремальний страх, травматичний досвід, свідчення катувань, смерті, насильства; викрадення або руйнування майна та засобів існування; втрату житла, звичних умов, укладу; місць проживання, рідних міст, країни; фінансові труднощі, втрату роботи, тощо. На рівні **2 Фундаментальної мотивації (Я в житті, яка потребує стосунків, часу та близькості)** – переживають втра-

ту близьких, порушення родинних зв'язків та стосунків; розлуку з членами родини, домашніми улюбленцями; конфлікти через незвичні умови життя, вимушену скупченість; ізоляція, відсутність або обмеженість стосунків з іншими людьми через переїзд, мовний або комунікативний бар'єр; мають тяжкі емоційні переживання, втрата цінностей; втрата звиклого життя; «хороших» об'єктів прив'язаності; емоційне сплюснення, емоційне оніміння; воєнні гойдалки настрою: оптимізм – натхнення – збудження – ейфорія – тривога – заперечення – страх – депресія – паніка – капітуляція – відчай – віра – надія – оптимізм. На рівні **3 Фундаментальної мотивації (Я з собою, яка передбачає повагу, увагу та визнання цінності)** може відбуватися зміна сприйняття часу (час суб'єктивно розганяється, мозок шукає нові події); зміна стереотипу життя – обмеження в соціальності та контактах компенсується постійним перебування в потоці новин, людина весь час назовні; втрата професійної ідентичності; втрата персональної ідентичності; дуальність потреби у злитті з іншими та тривоги від втрати себе; почуття сорому та провини; втрата контакту з собою, фрагментованість. На рівні **4 Фундаментальної мотивації (Я зі смыслом та майбутнім, яка передбачає наявність системи взаємозв'язків, поля реалізації та цінностей в майбутньому)** відбувається порушення лінійності часу, непевність; майбутнє не прогнозоване, що переживається, як невизначеність; порушення попередніх планів, що для багатьох людей були опорою та натхненням; втрата орієнтирів; втрата або утруднення доступу до цінностей.

Екзистенційними кризами (або тривогами) називають періоди інтенсивного осмислення людиною власного життя, його сенсу, оцінювання, оцінювання власного місцезнаходження в контексті життя, й підсумування того, що вдалося зробити. Будучи закономірними щаблями розвитку, іноді вони припадають на період особливої вразливості (вікові кризи) або можуть бути викликані зовнішніми факторами. На думку американського психолога І. Ялома, фундаментальні даності людського буття – **самотність, зневіра, відчуття безглуздості життя, ізоляція, свобода чи смерть** можуть викликати внутрішні конфлікти, впливаючи на різні сфери життя особистості, ставати факторами виникнення Екзистенційної три-

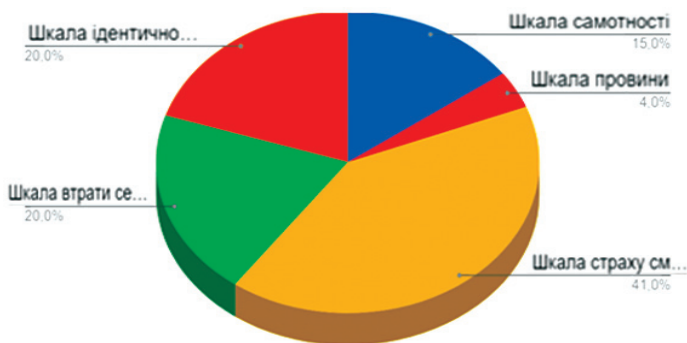
воги, коли між ними виникають протиріччя, які не осмислюються та не інтегруються. Зокрема, зустрічі з *екзистенційними питаннями* можуть активувати такі суперечності: між свободою та необхідністю; між потребою життя та невідворотністю смерті; між прагненням симбіозу та екзистенційною ізоляцією. Не інтегровані протиріччя коли людина не може сягнути жодної зі сторін, це продукує внутрішню тривогу. Неможливість сприйняти та інтегрувати цю неузгодженість пов'язана з нездатністю (*не могли*) людини виходити за межі зони комфорту, бачити нестандартні варіанти вирішення проблеми чи питання; несвідомими навіяними сценаріями – рідними, власною історією та історією ситуації, соціальним тиском, а також іншими глобальними зовнішніми факторами. Екзистенційна тривога піднімає дилему, стаючи або поштовхом для переборювання себе, зростання й виходу за межі зони комфорту або для пригнічення та скореності життю у стані тривоги (Yalom, 2020).

Екзистенційна криза або фрустрація (екзистенційний вакуум), згідно В. Франклу, – це переживання внутрішньої порожнечі від втрати життєвих орієнтирів та сенсу існування (Frankl, 1988). До основних орієнтирів відносять: **традиції** (релігія, уклад, культурні особливості, тощо), які в сучасному світі іноді порушені); **цінності** (творчості, переживання, зайняття персональної позиції), які зараз можуть бути недоступні через слабкі соціальні зв'язки та відсутність підтримки, тощо; **прагнення** (бажання, плани), які зараз зазнають загрози через нестабільність поточної ситуації, коли прогнозоване майбутнє зруйнувалось, що призводить до життя одним днем, або синдрому відкладеного життя. Страх самотності, та переживання поточної загрози, підштовхує людину до викривлення власної індивідуальності або до повного її розчинення. Небезпека спонукає людину єднатися з іншими, робить залежною від інших, що своє чергою призводить до злиття особистісного сприйняття світу з думками оточуючих. Напруга та тривожність на психічному та фізичному рівнях проявляється у приховуванні справжніх почуттів та напівсвідомому «створенні» соціально-прийнятної особистості. Власна ідентичність стає дифузною. У подальшому можливі суїцидальні прояви, депресія, фобії тощо. Людина намагається віднайти відпо-

відь на питання про сенс існування, а також, збалансувати протиріччя між «Я-актуальним», «Я-ідеальним» та «Я-реальним», що призводить до Екзистенційної тривоги.

У листопаді 2022 на базі Національного університету «Києво-Могилянська академія», студенткою 4-курсу В. Кошовою було проведено пілотне дослідження Екзистенційної тривоги серед майбутніх психологів. В дослідженні було використано опитувальник «Види екзистенційної тривоги», української версії англомовного опитувальника В. Ван Брюггена (Нідерланди) в адаптації В. Кучина (Кучина, 2020). Його метою було виявлення структури Екзистенційної тривоги українців під час війни, а також, якісний аналіз показників шкал опитувальника. Опитувальник містить 22 запитання, які відповідають одній з 5 шкал виміру проявів Екзистенційної тривоги: шкала страху смерті, страху втрати ідентичності, страху втрати смислу, провини та страху самотності. У дослідженні приймали участь 22 респонденти.

Якісний аналіз відповідей виявив середній рівень Екзистенційної тривоги у окремих респондентів даної вибірки. Проте кількісний аналіз групи в цілому розкрив достатньо високий рівень загальної занепокоєності питаннями смерті, **втрати власної ідентичності**, а також, питаннями **втрати сенсу життя**. Дослідження виявило, що найбільша кількість балів припадає на **шкалу страху смерті** – 41% відповідей респондентів. Достатньо високі показники: **шкала ідентичності** – 20%, **шкала втрати сенсу життя** – 20%, **шкала самотності** – лише 15%, **шкала провини** – 4 %; від загальної кількості балів.



Аналіз результатів:

Шкала страху смерті: містить питання такі питання: «Існування вбачається мені загрозливим, наче у будь-який момент зі мною може статися щось жахливе», «Мене лякає думка, що у якийсь момент я помру», «Я хвилююсь, що зі мною може статися щось страшне абсолютно несподівано» та інші. Ситуація війни та пережиті раніше травмівні ситуації утворюють комбінацію страху та очікування від будь-якої, хоч трохи, загрозливої ситуації високого ризику смерті, що актуалізує страхи за власне життя. Попередній травмівний досвід або втрати зараз по-новому згадуються й актуалізуються в нових реаліях, на додачу до ситуацій, які напряду стосуються загрози людському життю. Саме це є низкою причин високої Екзистенційної тривоги.

Високі показники за **Шкалою страху втрати ідентичності** свідчить про психологічно тривожний стан респондентів щодо розуміння власних потреб на фоні високої різноманітності, яку пропонує життєва ситуація, втрату значущих опор ідентичності, страху не сягати власної глибини, ковзати поверхнею, не мати достатньої внутрішньої опори та цілісності для відкритості іншим. Висока соціальна функціональність, зумовлена війною, іноді може бути причиною знеособлення, втрати ознак ідентичності (професійної, особистої), оточуючі також можуть не розпізнавати унікальність та індивідуальність окремої людини. Людина – істота соціальна, її самооцінка та сприйняття власного «Я» залежить і від власного ставлення, реалізації, й від оцінки інших людей. Зменшення значимих соціальних контактів та можливостей для проживання власної автентичності, також, актуалізує Екзистенційну тривогу.

Шкала втрати сенсу життя відображає переживання постійної невизначеності майбутнього, зменшення фінансового забезпечення та обсягу роботи, можливостей для саморозвитку та реалізації себе, як в професійному, так і в особистісному плані, тривале занепокоєння за близьких та родину, майбутнє своє та своїх дітей – це все ті фактори, які присутні у життя українців з початку війни. В певному сенсі це вимушена обумовленість «жити тут і зараз», через невизначеність,

рідше замислюватись про здійснення власних планів, бажань, мрій та цілей. Відсутність можливостей виходу із зони комфорту та безперервного особистісного розвитку обумовлює екзистенційну тривогу через «синдром відкладеного життя» та даремно втрачений час.

Узагальнюючи, можна зазначити, що серед факторів екзистенційної тривоги в українців можна виділити внутрішні та зовнішні. До них відносять суб'єктивно-тривожні та травмівні життєві події; фактор війни (перебування у місцях бойових дій, історії про полон тощо) та дотичні ситуації; усі зовнішні фактори, які людина не в змозі контролювати, що створюють ситуації загрози людському життю, фізичній або психологічній цілісності людини; внутрішні фактори: страх смерті, втрати сенсу життя та втрати ідентичності. Усе, що стосується цілісності життя, як фізичної, так і моральної, сприймається гостро, зокрема, й фактори, які стосуються не лише війни, а й дотичних ситуацій та подій, таких як пожежа, вибух, ДТП, тяжкі страждання, хвороби тощо. **Шкала страху смерті** – 41%, що вказує на гостре сприймання цієї екзистенційної даності зараз. Дана вибірка опитуваних, в загальному, виявила високі значення екзистенційної тривоги, проте оцінки окремих респондентів, здебільшого середні, що може вказувати, що ці питання можуть не усвідомлюватися, але бути присутніми як фон. Фактори **страху втрати ідентичності та сенсу життя** також, відіграють значну роль у переживанні екзистенційної тривоги. Пережиті раніше травмівні події можуть заново переживатися у спогадах та накладатися на події війни, що погіршує екзистенційний стан особистості.

Психолого-психотерапевтичний вплив в межах Екзистенційного аналізу та логотерапії спрямований на 2 основних процеси: **відновлення процесуальної здатності, тобто здатності особистості опрацьовувати власні переживання**) та **відбудови** (відновлення) **4 фундаментальних екзистенційних вимірів**. Відновлення процесуальної здатності передбачає створення безпечних умов, підтримки та прийняття; залучення до конструктивного діалогу; спонукання людини до осмислення, зайняття позиції, душевного та духовного зростання; внутрішнього усвідомлення досвіду та інтеграції його до цілісної структури особистості.

Відновлення фундаментальних вимірів екзистенції спрямовано на побудову реалістичної картини світу та розвиток прийняття даності (тобто, того, що є); на розширення соціальних зв'язків та відновлення стосунків з життям й іншими людьми (тобто, знаходити «подобається», формувати зв'язки); на розвиток співвіднесення з самим собою («як це мені?») та займати щодо того, що відбувається персональну позицію; на відновлення співвіднесення з контекстом і смыслом, виділення значущого, ціннісної перспективи власного життя (тобто, «що для мене зараз важливо?») (Каплуненко, 2017).

В межах екзистенційно-аналітичної парадигми, в якості актуалізації потенціалу особистості для подолання кризової ситуації, ми також звертаємо увагу на активацію так званих Фундаментальних опор: **Сили Person, Фундаментальної цінності**, та переживання **Основи Буття**. В. Франкл (Frankl, 1988) виділяв **Person**, як 3-й, «ноетичний» (дух, смысл) вимір буття людини, в доповнення до соматичного (тіло, фізіологія) та психологічного (психіка, емоції) вимірів. Ноетичний вимір, це – вимір духу, свободи, смыслу та здатності до самоусвідомлення власного буття, «найглибша основа Я», «пра-основа, з якої особистість черпає свою духовну силу». Перша фундаментальна мотивація (Я в Світі) пов'язана з онтологічним підґрунтям буття – самим фактом нашого існування, поглиблення переживання якого, зроджує досвід та впевненість, що «тут завжди є щось, що підтримує та тримає», з чим ми можемо контактувати завдяки факту власного існування. Ця гранична опора має назву **«Основа буття»**, і переживається як закоріненість, хоч може пізнаватися та осмислюватись когнітивно, але найбільшу цінність має завдяки емоційно-чуттєвому її переживанню. **Фундаментальна цінність** – це те, що зміцнює та посилює наші стосунки та зв'язок з життям. Відображає персональне ставлення до життя (установка) та досвід переживання якості життя (дослід любові та прийняття, досвід переживання радості від життя). Поглиблення переживання фундаментальної цінності спонукають 5 видів досвіду: 1. Стосунки з іншими; 2. Переживання та враження; 3. Стосунки з собою; 4. Вчинки, які переживаються як значимі та варті поваги. 5. Стосунки з трансцендентним (не тільки в межах релігійної практики, а й безпосередньо, через переживання буття).

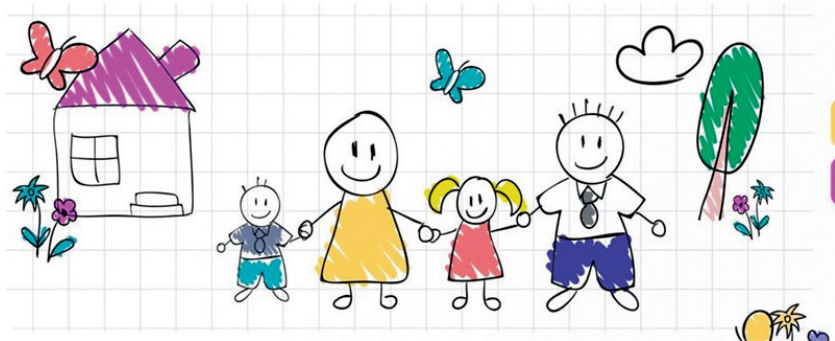
Список використаних джерел

1. Каплуненко Я. Ю. (2017) Вплив психотравмівного досвіду на екзистенційну структуру особистості. Опрацювання травми в екзистенційно-аналітичному підході. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. XI, 15.
2. Frankl V. E. (1988) *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. N.-Y. : Meridian
3. Kuchyna, V. (2020). Existential concerns questionnaire (ECQ) of Vincentius Van Bruggen. Ukrainian language validation and adaptation. *World Science*, 3(6(58), 56–65. https://doi.org/10.31435/rsglobal_ws/30062020/7123
4. Längle A. (2002) Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. *Fundamenta Psychiatrica* 16, 1, 1–8.
5. Yalom, I. (2020). *Existential psychotherapy*. Hachette UK.

Г. В. Католик,
професор кафедри
практичної психології ІУПБ,
доктор психологічних наук, професор
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ЗВІТИ СУПЕРВІЗОРІВ ПРОЕКТУ «НЕЗЛАМНІ «КРОК ЗА КРОКОМ» (Онлайн-підтримка дітей з Херсонщини)

Психологами та політичними діячами Львівщини та Херсонщини за ініціативою керівників міст Херсонщини, що опинилась під окупацією, були зініційовані пошуки психологічної підтримки дітей, які залишились на окупованій території та потребують психологічного супроводу. Нами було запропоновано ряд заходів, які були успішно реалізовані. Пропонуємо аналіз першого етапу проведеної нами психокорекційної роботи як супервізорів проекту «Незламні».



Архітектура проекту. У проекті планувалось відкрити онлайн групові психокорекційні сесії для дітей різних вікових категорій та підлітків. Усього працювало 14 груп, які проводили професійні дитячі психотерапевти, що є членами Української спілки психотерапевтів. Було запропоновано також групи для підтримки батьків дітей, які брали участь у груповій психокорекції, для моніторингу психологічних станів дітей та підлітків, а також для контролю за динамікою переживань, комунікації та поведінки учасників груп поза груповою динамікою.

Аналіз супервізійного досвіду (супервізори проекту Галина Католик, Мар'яна Нартікова)

ЗВІТ 1.

1. Перший етап. Перед початком проекту відбулись супервізії з метою провести організаційні зустрічі з психологами, на яких визначено мету, зміст структуру та порядок проведення психокорекційних занять з дітьми в залежності від віку та психологічного стану дітей. Узгоджено методики роботи в групах, правила проведення онлайн занять (психокорекційних сесій). Обговорено труднощі та специфіку такої роботи. Напрацьовано техніку безпечної комунікації з дітьми та їхніми батьками.

Було також опрацьовано проговорювання побоювання самих психологів перед початком роботи з такою важкою категорією клієнтів та надано їм відчуття безпеки та підтримки. Нами було наголошено, що психологам необхідно у процесі психокорекційної допомоги дітям опиратися на роботу з ресурсом самих дітей – учасників тренінгів та їх батьків. Була також надана психологам необхідна методична та інформаційна допомога для організації роботи груп.

2. Другий етап. У супервізіях напрацьовано також алгоритм взаємодії психологів з батьками дітей, розроблено презентацію для першої зустрічі з батьками з метою роз'яснення їм необхідності та сенсовності даного проекту та взаємодії з ними на протязі цілого проекту. Розроблено опитувальники по діагностиці психологічного стану дітей на початок занять в групах.

3. Третій етап. На наступних супервізіях виявилось, що після першого заняття виникли проблеми з налагодженням взаємодії психологів з учасниками груп. Не всі батьки та діти вийшли на контакт. Частина з них відмовилась від психологічної допомоги без пояснень та вийшла з групи. В результаті супервізії було встановлено, що частина дітей перебуває в різних областях України, за межами України та на окуповані території (що може бути однією з причин неможливості брати участь у групах психокорекційної підтримки). Супервізії також показали, що була проблема з мотивацією сімей брати участь в проекті. У них закономірно після пережитого в окупації було багато недовіри та тривоги.

4. Четвертий етап. У наступних супервізіях було констатовано, що на другому, третьому занятті встановився хороший робочий альянс між психологами та дітьми. У залежності від вікової групи використовувались різні методики роботи. З дітьми молодшого віку добре працюють методи арт-терапії, для підлітків – комунікативні методики.

5. П'ятий етап. У останніх супервізіях було уже означено позитивну динаміку проекту в цілому. З огляду на проведені заняття можна визначити наступні успіхи в роботі:

- діти задоволені можливістю спілкуватись з ровесниками із свого рідного міста та мати можливість опрацювати свої переживання через різні види творчої діяльності;

- діти, що перебувають в тимчасовій окупації – дуже тривожні та обережні, але надзвичайно задоволені, що мають можливість доєднатись до такого спілкування. В них є великі проблеми із інтернет зв'язком та страх перед переслідуванням за такі контакти з нашими психологами;

- діти за межами України більше сумують за домом. Загалом багато тривоги та переживань через військові дії та втрату домівки;

- відслідковуються різні особливості переживання біженства дітьми та підлітками.

6. Шостий етап. За запитом психологів та проблем, якими були відслідковані у дітей та підлітків різного віку щодо



Рис. 1. Видання за авторством Галини Католик

їх перебуванням у різних міграційних зонах супервізорами була прочитана лекція **«Особливості феномену акультурації та культурного стресу»**, з яким зустрілись психологи у своїй роботі.

7. Сьомий етап. Супервізорами було запропоновано психологам наукові видання останніх досліджень з психології особистості, переживання молодим поколінням екзистенцій життя та смерті, паліативно-хоспісної опіки, що може бути хорошим теоретико-практичним підґрунтям для їхньої роботи.

ЗВІТ 2.

Загалом **діти – учасники** тренінгових груп висловлюють побажання про продовження проекту та можливості подальших зустрічей.

Більшість батьків дітей, які беруть участь в груповій роботі, з охотою допомагають у проведенні занять. Це, в першу чергу, стосується батьків дітей молодшого шкільного віку.

Психологи ж діляться важкими переживаннями, які стосуються розповідей дітей про пережиті ситуації евакуації та проживання під окупацією. Вони також наголошують, що важко проводити заняття з малою кількістю учасників. Є також складнощі через різний вільний час для участі у групі в учасників груп.

Складнощі є у тому, що на даному етапі роботи ще не вдалось залучити більшу кількість дітей в проект.

Після завершення запланованих терапевтичних груп було проведено підсумкові супервізійні зустрічі. Проговорено складнощі та успіхи в кожній окремій групі. За результатом проведених занять можна зробити наступні висновки:

- такі зустрічі були необхідними та ресурсними з огляду спілкування дітей, знаходження нових друзів та покращення загального емоційного стану учасників проекту;
- обговорено, які методики найкраще працюють з дітьми, що перебувають у важких емоційних переживаннях, а які не варто застосовувати при роботі з ними;
- проведено батьківські зустрічі для прояснення змін в емоційному стані дітей та зміні якості їхнього життя;
- частина груп поза проектом почала налагоджувати спілкування з однолітками;

- для дітей це був перший досвід роботи з психологами;
- за потребою було проведено додаткові індивідуальні консультації з дітьми та батьками.

Узагальнення супервізійної роботи. Проект довів свою спроможність та результативність й має великі перспективи. Цей досвід може стати у нагоді психологам, соціальним працівникам, батькам щодо взаємодії з дітьми, що опинились у важких життєвих обставинах та вартий розповсюдження.

Список використаних джерел

1. Католик Г. В., Корнієнко І. О. Скривджена дитина. *Науково-методичний збірник*. Львів, 2005. 296 с.
2. Католик Г. В., Михальчишин Г. Є. Практикум з психології (Психологія агресії, конфлікту, любові) : навч. посібник. Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2009. 128 с.
3. Католик Г. В., Кігічак-Борщевська А. В. Дитячо-юнацька психотерапія. Основи психотерапії : навч. посібник ; за заг. ред. К. В. Сєдих, О. О. Фільца, Н. Єзавацької. Полтава–Алчевськ : ЦПК, 2013. С. 223–255.
4. Католик Г. В., Калька Н. М. Методичні рекомендації до написання курсової роботи з дисципліни «Психологія особистості». Львів, 2020. 61 с.
5. Католик Г., Біннебезель Й. Паліативно-хоспісна опіка: позамедичні багатомірні аспекти ; за наук. редакцією Й. Біннебезеля, Г. Католик. Львів : Український Католицький Університет. Nowa Wies : Wydawnictwo Rolewski, 2018. 411 с.
6. Католик Г. В. Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти: (теоретичний та психотерапевтичний досвід) : монографія ; за заг. ред. Г. Католик. Львів : Вид. Міссіонер. 2022. 377 с.
7. Католик Г. В., Багрій В. В. Психодіагностика в схемах, таблицях, презентаціях : навч.-метод. посібник. Львів : ЛьвДУВС. 2022. 302 с.
8. Католик Г. В., Калька Н. М. Психологія особистості в таблицях, презентаціях, схемах : навч. посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2022. 245 с.
9. Католик Г. В. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Як вижити дитині у світі, де дорослі «з'їхали з глузду?» 4–5 червня 2022 року. Тернопіль–Львів / Ternopil-Lviv 2022. Укладач. Наукова редакція збірника. 149 с.

З. Р. Кісіль,
заступник директора ІУПБ,
доктор юридичних наук, професор
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Професійна діяльність правоохоронців майже постійно супроводжується психоемоційною напруженістю, професійним ризиком та психічною травматизацією. Стабільність стресогенних умов породжує особливі вимоги до особистості працівника-правоохоронця, які діагностуються на рівні професійного психологічного відбору. Однак доволі часто напруженість виявляється позамежовою, що може призводити до виникнення деформаційних процесів як безпосередньо, так і шляхом опосередкованого пошуку безпечних альтернатив професійної поведінки через неналежне виконання службових обов'язків [1, с. 321].

І. В. Ващенко у монографічному дослідженні «Конфлікти: сучасний стан, проблеми на напрямки їх вирішення в органах внутрішніх справ» зазначає, що «дефіцит часу, невизначеність ситуації, різноманітні завдань, які необхідно розв'язувати, висока відповідальність за наслідки здійснюваних дій та рішень, що приймаються, висока ймовірність підпадання під інтенсивний негативний психологічний (часто й фізичний) тиск – усе це чинники екстремальності, які висувають певні вимоги до особистості кожного працівника правоохоронних органів. Окрім того, саме їх дія викликає накопичування нервово-психічного напруження, що може стати основою для різноманітних функціональних порушень. Останнє стає неминучим у разі відсутності в представників правоохоронних органів адекватно сформованої психологічної загартованості до труднощів, що виникають при розв'язанні оперативно-службових завдань, умінь і навичок самоконтролю та регуляції власного психічного стану, своєї поведінки» [2, с. 150].

Результат діяльності правоохоронців в умовах постійної дії стресових детермінант підвищеної інтенсивності вкрай часто проявляються у трагічних формах. Так, відповідно до матеріалів соціологічних досліджень, 70% поліцейських, які застосовували зброю на враження, зазнавши пережиту психічну травму протягом п'яти років звільняються зі служби. Так, на думку більшості учених-поліцейстів, підрозділ поліції, який виконував службові обов'язки під час масових безладів з великою кількістю постраждалих, може втратити до двадцяти відсотків особового складу через порушення психічної адаптації. Проведені психологічні обстеження даної категорії осіб, дають підстави стверджувати про значну поширеність у них по стресових розладів (понад 60% обстежених відзначили значний вплив інцидентів на їхній психічний стан і наступне життя, і лише 35% не відчували якихось негативних психологічних наслідків) [3, с. 50].

Загальновідомим є той факт, що діяльність правоохоронців повсякчас пов'язана з ризиком та екстремальними ситуаціями і вони постійно перебувають у стані протистояння з конфліктуючими сторонами, що в свою не може не позначитися психологічній, організаційно-тактичній і технічній готовності до дій в умовах конфлікту. Так, кожен третій правоохоронець (36%) під час виконання посадових функцій відчуває на собі значне психічне та фізичне навантаження. Кожен другий правоохоронець (49,7%) зазначив про певні функціональні порушення, які зазвичай проявляються у втомі, дратівливості, головному болі тощо.

Як свідчать реалії сьогодення, екстремальні ситуації, які повсякчас мають місце у професійній діяльності правоохоронців чинять значний вплив на їх психіку та їх професійну діяльність. Нині домінує тенденція підвищення рівня екстремальності в діяльності поліцейських під час виконання покладених на них функцій, які вимагають від них граничного напруження сил і можливостей. Екстремальні та ризиконебезпечні умови праці, тривала дія стресогенних факторів, наявність постійної загрози життю, постійна комунікація з кримінальними і асоціальними елементами, ненормований робочий день, повна самовіддача психічних та фізичних сил під час припинення протиправних дій, висока ймовірність травмування,

поранення або загибелі призводять до емоційного та психічного виснаження, зниження функціональних резервів організму. Всі перелічені детермінанти професійної діяльності поліцейських зумовлюють високі вимоги до формування у них стресостійкості та психологічної готовності до дій у ризиконебезпечних та екстремальних умовах.

Незважаючи на давність перманентних спроб дослідити феномен «стійкості» серед учених не має єдиного підходу, існують різночитання самого поняття. Багатогранність поняття терміну «стійкість» зумовлена тим, що він застосовується відносно процесів, становлення, розвитку особистості, для характеристики різноманітних аспектів її поведінки та професійної діяльності. На думку автора, це поняття не доцільно пов'язувати лише мотиваційною, когнітивною, поведінковою, афективною сферами особистості або з поведінкою чи діяльністю, позаяк це поняття має інтегральний характер. Психічна стійкість правоохоронців є своєрідним фундаментом професійної готовності до виконання покладених на них завдань і забезпечує їх стійкість до фруструючих і стресогенних впливів на їх психіку у ризиконебезпечних та екстремальних умовах. Тому психологічна підготовка поліцейських у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання повинна бути направлена на формування стійкості до:

- негативних детермінант професійної діяльності (напруженості, підвищеної відповідальності, екстремальності, дефіциту часу, невизначеності тощо);

- детермінант, котрі сильно впливають на психічний стан правоохоронця (тілесні пошкодження, вид крові або трупу);

- ситуацій конфронтації (необхідні навички провадити психологічну боротьбу з особами, які перешкоджають превенції, розкриттю та розслідуванню злочинів; умінню протистояти маніпулятивному впливу з боку об'єктів професійної діяльності; умінню не піддаватися на різноманітні провокації тощо);

- конфліктних ситуацій у професійній діяльності (умінні аналізувати умови виникнення, протікання зовнішніх і внутрішніх конфліктів; володіти основними стратегіями вирішення конфліктних ситуацій; вироблення навичок володіння собою у складних, напружених психологічних ситуаціях).

Значна кількість ризиконебезпечних та екстремальних ситуацій у професійній діяльності правоохоронців вимагають від них наявності уміння володіти своїм психоемоційним станом, миттєвої реакції в оцінці складних ситуацій та приймати найбільш раціональні та адекватні рішення, що, своєю чергою, сприяє ефективному виконання поставлених завдань та зменшенню кількості надзвичайних подій в діяльності персоналу правоохоронців. Відсутність навиків регулювання свого психоемоційного стану часто призводить до негативних, а подеколи і важких наслідків як для правоохоронця так і для оточуючих. Екстремальний та ризиконебезпечний характер діяльності правоохоронців призводить до виникнення в них різноманітних негативних психоемоційних станів та проблем у професійно-службовій діяльності. Тому, оволодіння правоохоронцями прийомами та методами психологічної саморегуляції є вкрай актуальною проблемою сьогодення. Найкращі показники у професійній діяльності досягають ті правоохоронці, які вміють розпоряджатися не лише своїми розумовими і фізичними ресурсами, а й зберігати на належному рівні свою нервово-психічну активність у своїй повсякденній службовій діяльності, а також у складних ситуаціях проявляти психологічну стійкість.

Аналізуючи науковий доробок учених можна дійти до висновку, що домінантною умовою психологічної стійкості особистості правоохоронця є власна пошукова активність. Так, пошукова активність працівників поліції в частині пошуку нових можливостей запобігання негативним детермінантам, готовність до засвоєння сучасних психологічних технік, спрямованих на регуляцію психоемоційних станів, сприятиме подоланню деструктивного впливу екстремальних та ризиконебезпечних обставин професійної діяльності та формуванню психологічної стійкості особистості.

Враховуючи вище викладене, під час проведення занять з професійно-психологічної підготовки з метою формування психологічно важливих якостей працівника поліції слід застосовувати:

- психодіагностику (тестування, спостереження, бесіда);
- тренінги: емпатійної поведінки; релаксаційні та медитативні техніки для подолання емоційного вигорання;

формування стресостійкості; формування комунікативних навичок спілкування; подолання комунікативних бар'єрів у взаємодії з оточуючими; фасилітації діалогу (коло відновлення); саморегуляції як профілактики посттравматичних станів;

- психофізіологічні тренінги подолання смуги перешкод;
- оволодіння навичками аутогенного тренування тощо.

Необхідність проведення психологічних тренінгів та практичних занять зумовлюється існуванням певної психологічної закономірності, а саме: особистість, котра неодноразово потрапляла у складні екстремальні і ризиконенбезпечні ситуації і впоралася з ними, апріорі, має більше шансів впоратися і з іншими, а ніж та, котра ніколи в них не потрапляла. Проведений контент-аналіз новинок наукової літератури та соціологічних досліджень щодо умов роботи з виконання службових завдань правоохоронцями дає нам підставу стверджувати про те, що нині вкрай актуальним є питання щодо вдосконалення методик формування психологічної стійкості до фруструючого та стресогенного впливу ризиконенбезпечних та екстремальних ситуацій в професійній діяльності правоохоронців.

Список використаних джерел

1. Кісіль З. Р. Правові та психологічні засади запобігання професійній деформації працівників органів внутрішніх справ України : дис. ... д-ра юрид. наук : 12.00.06. К., 2011. 404 с.
2. Ващенко І. В. Конфлікти: сучасний стан, проблеми та напрямки їх вирішення в органах внутрішніх справ. Х. : Національний університет внутрішніх справ, 2002. 256 с.
3. Лефтеров В. О. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ. Донецьк : ДІВС МВС України, 20015. 324 с.

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

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ФУНКЦІЇ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ

Слово – це найтонше доторкання до серця, воно може стати ніжною запашною квіткою, і живою водою, що повертає віру в добро, і гострим ножем, і розжареним залізом, і брудом. Слово обертається найнесподіванішими вчинками навіть тоді, коли його немає, а є мовчання. Там, де потрібне гостре, пряме, чесне слово, іноді ми бачимо ганебне мовчання. Це найогидніший вчинок – зрада. Буває й навпаки: зрадою стає слово, яке повинно берегти таємницю. Мудре і добре слово дає радість, нерозумне і зле, необдумане і нетактовне – приносить біду. Словом можна вбити і оживити, поранити і вилікувати, посіяти тривогу й безнадію і одухотворити, розсіяти сумнів і засмутити, викликати посмішку і сльози, породити віру в людину і зародити невіру, надихнути на працю її скувати сили душі...».

В. Сухомлинський

В сучасній педагогічній науці часто обговорюється актуальна на сьогодні тема – функцій педагога. В час, коли діти щодня чують про наслідки військових дій, бачать, як реагують на це їх базові дорослі особи, проживають разом з ними стреси, тривогу, психотравми, – завдання педагога створити максимально безпечне освітнє середовище, наповнене позитивними емоціями, спокоєм та впевненістю.

Немало вчених досліджували педагогічну діяльність та різні її аспекти. Зокрема, підготовкою майбутніх фахівців-педагогів займалися В. І. Євдокімов, І. А. Зязюн, І. П. Підласий, Н. Є. Завацька; формуванням творчої особистості учня – В. О. Моляко, С. О. Сисоєва та ін. Авторські позиції дуже

різноманітні, тому узгодженість думок на сторінках наукових текстів досягається непросто. Ми виокремили пропрацьовані в науковій літературі та найбільш значимі для сучасного педагога функції в його професійній діяльності:

- інформаційна (глибокі знання та вміле володіння навчальним матеріалом, застосування на практиці різноманітного методичного інструментарію для забезпечення оптимальної передачі знань учням та міцного, осмисленого засвоєння їх школярами),

- мобілізаційна (активізація пізнавальної діяльності учнів, організація їх самостійної роботи, підтримання та розвиток інтересу школярів до навчання, корисної праці та громадської роботи),

- розвиваюча (облік індивідуально-психологічних характеристик та вікових особливостей учнів та розвиток їх здібностей, особистості в цілому),

- особистісно-орієнтаційна (формування в учнів соціально схвалюваних мотивів поведінки, світоглядних принципів, активної життєвої позиції).

Останнім часом з'явилися дослідження, у яких перелік функцій педагога розширено за рахунок психотерапевтичної функції. Адже зараз активно психотерапія інтегрується у психологію й педагогіку. Даний ракурс розкриває проблему межі обов'язків педагога та лікаря і тому важливо визначитися, що розуміє психологія та педагогіка під психотерапевтичною функцією вчителя.

Якщо мова йде про комунікацію вчителя з учнями, то психотерапевтична функція тут розкривається через надання психологічної допомоги, запобігання конфліктів, компенсацію чи нівелювання їх негативних впливів.

У дослідженнях вітчизняних та зарубіжних авторів закладено ідеї гуманізації педагогічної діяльності, що передбачає психотерапевтичну взаємодію суб'єктів освітнього процесу (І. Бех, І. Зязюн, З. Ковальчук, Л. Даниленко, Н. Ничкало, В. Семиченко, С. Максименко, Т. Щербан та ін) Аналіз цих робіт дозволяє зробити висновок про те, що сучасне розуміння терміну «психотерапія» вийшло за рамки медицини і значно розширилося, включивши в себе різні психологічні, педагогічні, антропологічні та інші аспекти.

Ми глибоко солідарні з думкою психотерапевтів М. І. Буянова та М. Є. Литвак, що психотерапія не є прерогативою лише психотерапевтів, її широке поширення диктується динамікою нашого життя, а тому психотерапевтичні прийоми можуть успішно використовуватися і педагогікою. Психотерапевти пропонують нову модель психотерапії, метою якої є допомога в процесі становлення свідомості та особистості, при якій психотерапевт виступає другом та наставником пацієнта.

Особистісний підхід, що розробляється в психотерапії як найважливіший теоретико-методологічний принцип (К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мей, І. Д. Бех, В. В. Рибалка, Е. О. Помиткін, М. Й. Боришевський та ін) зближує на філософсько-методологічному рівні психотерапію та педагогіку як види діяльності, спрямовані на успішну взаємодію. Це полягає, перш за все, у сформованості довірчої атмосфери, особливого клімату взаємовідносин, емпатійному прийнятті, емоційній відкритості та внутрішній психологічній свободі.

Тісний зв'язок психотерапевтичного аспекту педагогічної діяльності та створення оптимального психологічного клімату простежується в роботах Г. О. Балла, Н. Є. Завацької, Г. М. Лялюк, Л. А. Терещенко, В. В. Клименко, Л. В. Мар'яненко, В. В. Мосійчук, В. В. Рибалки та ін. Відзначено, що низький професійний та освітній рівень педагогів, невміння створювати сприятливу психологічну атмосферу, негативно відбивається на особистісному розвитку, психічному та фізичному здоров'ї дітей.

На основі робіт про сутність особистості, її структуру і закономірності розвитку (А. Маслоу, В. Франкл, Г. С. Костюк та ін.) можна припустити, що ефективне вирішення проблем освіти, пов'язаних з психічним здоров'ям, вимагає побудови педагогічного процесу з урахуванням природи людини, що росте, її інтересів, цілей, цінностей. Оптимальний рівень психологічної безпеки дозволяє учневі більш вільно співпрацювати з педагогом, чути його, відчувати його прагнення допомоги та прийняття, вірити йому, відчувати загальне позитивне ставлення себе, адекватно виявляти свої почуття.

Особливістю відносин прийняття є позитивність, позитивна забарвленість, безумовність і безоцінність. Це проявляється у підтримці, допомагаючій поведінці (Г. О. Балл, А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Емерсон). Необхідно відзначити,

що безоцінне прийняття розуміється не як відсутність оцінки, а як незалежність від неї самої факту і сили особистісного прийняття.

У роботах, що вивчають психотерапевтичні аспекти педагогічної діяльності, на перший план висувається гуманістичний компонент, виражений у створенні сприятливих умов для всебічного розвитку особистості суб'єктів освітнього процесу (Максименко, 2013; Завацька, 2021). Підкреслено потребу сформуванню у педагога широку культурну й теоретичну базу, гуманістичну систему цінностей, професійних здібностей, розширення світоглядної позиції, творчого потенціалу, розвитку професійно важливих якостей.

У формуванні психотерапевтичної функції педагога важко переоцінити роль емпатії. Аналіз робіт О. О. Міненко, М. В. Савчин, К. Роджерс, В. В. Синявський, І. І. Штих та ін. дозволив визначити, що поняття «емпатія» включає комплекс складових психічної активності суб'єкта педагогічної діяльності проявляється у здатності вчителя послідовно висловлювати емпатійне розуміння іншого у мові чи дії, в умінні гнучко перемикатися від розуміння до щирого висловлювання своїх почуттів, і навіть – прийняття іншого.

Необхідно також відзначити фасилітативний підхід К. Роджерса та інших психологів гуманістичного спрямування, центральною ідеєю якого є впевненість у тому, що людина в собі може мати найвеличніші ресурси для самопізнання, самопроєктування майбутнього, зміни Я-концепції та поведінки, перш за все, щодо себе як до цінності.

Отже, психотерапевтичну функцію дослідники представляють як вміння педагога знижувати рівень тривожності, несприятливий емоційний стан учня, як вербальний і невербальний вплив педагога на особистість учня з метою усвідомлення ним своєї унікальності та неповторності, як безперервний процес, постійно оновлюваний синтез яких можна поєднати в поняття «оперативна психотерапевтична функція», як наявність у педагога певних професійно значущих якостей та здібностей.

Методологічною основою цього дослідження є феномен саморуку та саморозвитку, описаний нами раніше (Ковальчук, 2013). великий масив наукової психолого-педагогічної

інформації з теми саморозвитку зводиться до визнання того, що це є різнорівнева усвідомлена й керована особистісна самозміна, яка стимулює становлення й формування суб'єкта саморозвитку в найширших ракурсах і векторах життєвої самореалізації. Саморух особистості можливий за умови активного розвитку рефлексії, яка, передбачаючи самоаналіз, дослідження людиною свого внутрішнього світу й поведінки у зв'язку з настановами й очікуваннями мікро- і макродовкілля, функціонує за допомогою таких базових процесів психіки, як центрація і децентрація, проекція, когнітивна емпатія тощо. Тому важливим результатом успішної педагогічної взаємодії є відрефлексоване ставлення її учасників до умов і засобів життєдіяльності через індивідуалізовані смисли, в яких передусім співіснують мета і мотиви пошукової активності людини, а відтак – і її розвитку (Ковальчук, 2013).

Ми вважаємо, що реалізація зазначеної функції доступна лише тим педагогам, чия праця здійснюється у моделі професійного розвитку, що передбачає системне осмислення вчителем усієї педагогічної праці.

Психотерапевтична функція в даному випадку виступає синтезом багатьох умінь і навичок, які формуються в ході реалізації моделі професійного розвитку та представлені у всіх трьох просторах педагогічної праці. Концептуально простір педагогічної праці вчителя забезпечено високим рівнем розвитку особистісних характеристик – спрямованості, компетентності та гнучкості. Ми переконані, що всі ці складові забезпечують у комплексі прояв та розвиток психотерапевтичної функції вчителя.

Взаємозв'язок зазначених вище проявів і дає нам можливість визначити психотерапевтичну функцію як специфічну психічну активність (внутрішню та зовнішню) вчителя, обумовлену високим рівнем розвитку інтегральних характеристик особистості педагога, спрямовану на створення позитивної атмосфери довіри, креативності, психологічної безпеки та зниження рівня тривожності процесу.

Отож, психотерапевтична функція у роботі педагога проявляється системно та в усіх просторах педагогічної праці, діяльності, спілкуванні, особистості вчителя.

Список використаних джерел

1. Завацька Н. Є., Тютюннікова І. М. Особистісно-професійна реадаптація фахівців соціономічної сфери. *Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри* : зб. наук. праць / за заг. ред. Н. Є. Завацької. К. : ПВТП «LAT&K», 2021. Ч. І. С. 77–80.
2. Ковальчук З. Я. Генетично-психологічні засади оптимізації педагогічної взаємодії : монографія. Львів : Сполом, 2013. 600 с. : табл.
3. Ковальчук З. Я. Особистість вчителя як системотвірний чинник педагогічної взаємодії. *«Роль педагогіки та психології в сучасному світі»* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, Україна, 11–12 листопада 2011 року): Львів : Львівська педагогічна спільнота. 2011. С. 20–22.
4. Максименко С. Д Психологія учіння людини : генетико-моделюючий підхід : монографія. К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. 592 с.
5. Рибалка В. В. Психологія праці особистості : навч.-метод. посібник. К. : КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2006. 60 с.

Л. П. Козак,

кандидат біологічних наук, доцент
(Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького)

У. В. Коник,

кандидат біологічних наук, доцент
(Національний медичний університет
імені О. О. Богомольця)

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ПРИ ТРИВАЛІЙ ДІЇ ЕТАНОЛУ

Установлено, що у різних індивідуумів схильність до вживання алкоголю вважається генетично детермінованою, хоча може змінюватись під впливом психогенно-стресових факторів. Ризик формування психічної та фізичної залежності при тривалій алкогольній інтоксикації пов'язаний з особливостями діяльності нейромедіаторних систем та інтенсивністю обміну етанолу, хоча фізіологічні механізми формування і реалізації цих індивідуальних можливостей вивчені недостатньо [1–4]. Це спонукало нас до виявлення метаболічних особливостей у тканинах тварин з генетично зумовленим наданням переваги розчинам етанолу перед водою за умов вільного вибору. Відомо, що існують генетичні лінії лабораторних тварин, які віддають перевагу алкоголю або високочутливі до дії етанолу, і навпаки, відмовляються від вживання його, тобто віддають перевагу воді за умов вільного вибору між водою і алкоголем. Метод виявлення щурів високочутливих до дії етанолу, пов'язаний з хронічною алкоголізацією тварин (мінімальний термін тестування – 10 діб), яка змінює їх поведінку та істотно впливає на функціональний стан нейро- і біохімічних систем. У експериментальних дослідженнях для поділу тварин за метаболічною чутливістю до етанолу ми використовували етаноліндукований сон (доочеревне введення 4,5 г/кг етанолу у вигляді 25%-ного розчину). Дослідження проведено на білих щурах-самцях масою 180–220 г та згідно міжнародних вимог роботи з лабораторними тваринами. Результати досліджень опрацьовували статистично з використанням

критерію t Ст'юдента. Після введення 25%-ного розчину етанолу реєстрували час перебування тварин у боковому положенні і, відповідно, тварин поділили на короткосплячих (КСп) (тривалість сну – 15 ± 5 хв) і довгосплячих (ДСп) (тривалість сну – 155 ± 15 хв). У результаті проведених досліджень виявилось, що у популяції щурів більшість тварин ДСп, і це складає 70% від загальної кількості тварин, які підлягали впливу тест-дозы етанолу. Вважають, що механізм потягу пов'язаний з локальним рівнем ацетальдегіду в мозку, який виникає при споживанні алкоголю та залежить від активності систем метаболізму етанолу та ацетальдегіду печінки та мозку [3, 4]. У схильних до вживання алкоголю індивідуумів звичайно виявляється низький рівень катехоламінів та опіоїдних пептидів у мозку і, як правило, високий вміст їх у крові. Ці порушення пов'язані із складними нейрохімічними процесами, а саме особливостями активності ферментів обміну катехоламінів – моноамінооксидази, катехол-о-метилтрансферази, тирозингідроксилази, ферментів метаболізму опіоїдів. Участь опіоїдної системи мозку в реалізації ефектів етанолу не викликає сумнівів, але значний інтерес представляють дані про виявлені різноспрямовані ефекти етанолу на стан опіоїдних рецепторів мозку щурів, які відрізняються за чутливістю до нього та за часом тривалості індукованого етанолом сну. Було виявлено, що у КСп щурів опіоїдна активність вірогідно вища, ніж у ДСп і не відрізняється від контролю. Така реакція тварин на вплив алкоголю в значній мірі може бути обумовлена різними показниками функціональної активності опіоїдної системи. Показано, що холінергічна активність в стріатумі щурів з різним часом етаноліндукованого сну неоднакова. Останнє розглядається як підтвердження зв'язку між станом нейромедіаторних систем мозку та чутливістю щурів до дії етанолу [2].

Таким чином, результати досліджень вказують, що феномен переваги етанолу тваринами і схильність до споживання алкоголю у людей можуть бути пов'язані з інтенсивністю його обміну в організмі, а ферментні системи метаболізму етанолу відіграють важливу роль в механізмах формування потягу до алкоголю.

Список використаних джерел

1. Коник У. В., Козак Л. П., Козак Х. І. Експериментальний ефект інтервального гіпоксичного тренування при гепатотоксичній дії етанолу. *Фізіол. журн.*, 2019, 65 (3S): 170–171. DOI: <https://doi.org/10.15407/fz65.3S>
2. Пивоварчик М. В. Стан опіоїдної системи у щурів з різною чутливістю до етанолу. *Укр. біохім. Журн.* 2001, 73 (3):138–140.
3. Харченко Н. К., Гавриш Л. І., Остапченко Л. І. Токсична дія етанолу та його продуктів на організм. *Вісн. НАН України*, 2006, 3: 57–64.
4. Kołota A. The effect of the products of ethanol metabolism on the liver – a review. *Alcohol Drug Addiction*. 2018, 31 (3): 225–242. DOI: <https://doi.org/10.5114/ain.2018.81664>

Р. Я. Колісник,
аспірант кафедри соціальної та практичної психології
(*Східноукраїнський національний університет
імені В. Даля*)

ПОЗАШКІЛЛЯ ЯК ФОРМА ОСОБИСТІСНОГО ТВОРЧОГО РОЗВИТКУ ТА НАВЧАННЯ

За умов відродження національної системи освіти українські заклади позашкілля безумовно стають однією з ланок структури освіти, яка сприяє гармонійному та всебічному особистісному розвитку підростаючого покоління, самореалізації в суспільстві та соціальній адаптації. Саме ці заклади позашкільної освіти, які задіяні освітній та соціально-культурних сферах, доповнюють загальношкільну освіту та формують позитивне та мотивоване середовище для вихованців. Адже шкільне навчання носить обов'язковий та безапеляційний характер, а сферу навчальний гурток у закладі позашкільної освіти можна обрати на власний розсуд, опираючись на бажання, пізнавальний інтерес, власні здібності чи просто мрії. Саме тут розвиваються унікальні життєві компетентності, яких школа не дає, а також, звісно, – творча самореалізація, що є найвищою людською цінністю.

Саме тому метою діяльності закладів позашкільної освіти та виховання є створення умов та засобів для інтелектуального, творчого, духовного й фізичного розвитку вихованців в позашкільний час, підготовка їх до дорослого життя в умовах ринкової економіки при застосуванні якісно нових методів та форм організації життєдіяльності вихованців у ЗПО, задоволення їх пізнавальних потреб через залучення їх до художньої, технічно-конструкторської, дослідної, експериментально-наукової, декоративно-прикладної, туристично-краєзнавчої, еколого-природничої та інших видів творчої діяльності.

Феномен обдарованості відомий як для психології, так і в побуті. В усіх сферах освіти діють сучасні моделі навчально-виховної роботи, які стали ідеально використовуватися для розвитку творчих здібностей молодого покоління. Нестандартне мислення розвивається завдяки креативності та творчій діяльності.

У сучасному світі творча та креативна особистість не є виключними явищами, а є необхідністю для успішного розвитку в конкурентному середовищі. Тому проблема розвитку обдарованих дітей набуває особливої актуальності. Головною метою освітньої системи є створення оптимальної життєтворчої атмосфери та надання належних умов для формування та розвитку творчих та креативних особистостей.

Позашкільним навчальним закладам доручена важлива роль у формуванні нового покоління творчої еліти країни. Система позашкільної освіти й виховання, очевидно, є складовою неформальної освіти, яка містить широке застосування в освітній сфері. Велика кількість активностей креативного спрямування для кожної дитини робить такий заклад унікальним навчальним простором для творчості та виховання. Занурившись в улюблене діло дитина в закладі позашкільної освіти вчиться відчувати та розуміти свій творчий внутрішній ресурс. Креативність стає базою для набуття творчих компетентностей дитини, що проявляється в ході творчості як процесу через можливість створення різного, оригінального, соціально важливого продукту та його застосування; можливість віднаходити вирішення завдань; особистісна властивість, яка може реалізуватись тільки за позитивних умов середовища на високому рівні у різноманітних галузях діяльності людини упродовж життя (Павленко, 2016).

Педагоги Центру творчості дітей та юнацтва Галичини, що знаходиться у місті Львові, щодня цілеспрямовано створюють інноваційне середовище для своїх вихованців, що сприяє креативному розвитку підростаючої особистості. Важливого значення набуває узагальнений досвід різних колективів та творчих груп як з України, так і з-за кордону, розробка нових методів, підходів та форм взаємодії з вихованцями.

Педагогічні працівники цього закладу тісно співпрацюють з психологічною службою та сформуvalи систему роботи з розвитку творчості своїх вихованців, формування у них мотивованості до креативу, сприяють комунікативно-творчій роботі, формують адекватну самооцінку та Я-концепцію своїх учнів. Увесь цей комплекс сприяє їх самореалізації у вибраних ними видах навчальної діяльності, майбутній профорієнтації, розвиває соціальну адаптивність.

У висловленнях провідного українського психолога І. Беха основний акцент робиться на тому, що повноцінний розвиток особистості дитини можливий лише тоді, коли вона стає активним учасником практичних справ. Сучасне позашкільне середовище є освітньо-виховним простором, де діти можуть постійно втілювати набуті знання під час зайняття, спрямованих на їхні інтереси (Бех, 2003).

Теорія позашкільної освіти має бути в органічній єдності з практикою, має базуватися на ній, узагальнювати й обґрунтовувати її. Методика об'єднання теоретичних основ та практичних аспектів навчально-виховної діяльності, спрямованих на узагальнення перспективного педагогічного досвіду, методів та прийомів для ефективної реалізації завдань позашкільної освіти, існує як у позашкільних навчальних закладах, так і в інших соціальних установах.

Психологи закладів позашкільної освіти у своїй роботі керуються Положенням про психологічну службу в системі освіти України. Її метою є виявлення та створення умов для розвитку особистості. Основними умовами діяльності психологічної служби є:

1. Охорона психічного здоров'я вихованців.
2. Створення умов для формування психологічно і соціально зрілої особистості, спрямованої на розвиток власних здібностей та саморозвиток.
3. Дослідження особистісних змін, які впливають на ефективність навчального процесу, надання корекційної та розвиваючої допомоги вихованцям.

Наші вихованці беруть активну участь у різноманітних конкурсах та фестивалях різних рівнів. Адже ніщо так не мотивує і не підвищує самооцінку, як перемоги та досягнення. Систематично проводяться тематичні виставки-продажі виробів ручної роботи, де батьки та гості мають змогу долучитись до формування творчого потенціалу наших вихованців або передати кошти на відповідні потреби чи допомогу ЗСУ.

Та й самі кабінети мають постійнодіючі виставки учнівських робіт, що позитивно впливає на мотивацію до навчання в гуртку. Дитина, яка потрапляє в таке середовище, відчуває піднесення та захоплення, а це викликає бажання створити власноруч подібні вироби. В ході навчання педагог вчить

дитину опановувати спеціальне обладнання, використовувати необхідні інструменти, розкриває сутність та властивості різних матеріалів і пристроїв, сприяє атмосфері експерименту, коли дитина самостійно може з'єднати не за правилами різні деталі, а за помилки не насварять, має змогу врешті втілити в життя свій особистий проект.

Саме така невимушеність, коли діти не переживають за осуд чи оцінку їх дій, коли вони не порівнюють свій виріб з деяким стандартом, а вчаться створювати вироби і проекти, які живуть в їх уяві, значно сприяє формуванню креативності.

За словами видатного українського вченого А. Сологуба, креативна освіта спрямована на розвиток творчості у дітей через їх участь в активних дослідженнях, що зміцнюють їх особистісну позицію та сприяють здобуттю нових знань. Головна концепція креативної педагогічної системи виникає у творчій свободі дітей. У цьому процесі дитина переходить від ролі об'єкта творчої дії до ролі суб'єкта та головної учасниці. Роль педагога в цьому контексті відбувається в переорієнтації від інформатора до фасилітора (Сологуб, 2013).

Під час виконання простих дослідницьких завдань дитина, долаючи труднощі, відкриває для себе нові галузі знань, що є для неї новими, тим самим збагачуючи свій інтелект. Шляхом прояву креативності вони розвивають власний творчий потенціал та розвивають стійкість і прагнення до творчої самореалізації у закладах позашкільної освіти.

Українськи вчений В. Мачунський виокремлює особливості освітнього процесу в позашкільних навчальних закладах, стверджуючи, що навчання спрямоване на розвиток та набуття досвіду, а не просто відтворення набутих знань. Це є основою творчої поведінки та особливістю методики педагогічного процесу. Ще однією особливістю діяльності закладів позашкільної освіти є швидка адаптивність до змін у суспільстві та потреб вихованців, а також створення умов для апробації новітніх педагогічних систем формування та гармонізації позашкільних контактів і відносин (Мачунський, 2011). Це допомагає вільному вибору навчальної програми педагогом, яка за потреби може розробити власну авторську програму, наповнивши її унікальним змістом та виявивши власну педагогічну креативність.

Для створення сприятливого творчого навчального оточення в позашкільних навчальних закладах важлива атмосфера, яка сприяє гармонійному злагодженню внутрішнього світу дитини з навколишнім середовищем. Встановлення гармонії між внутрішніми та зовнішніми енергіями та позитивної педагогічної взаємодії стимулює прояв високого творчого потенціалу особистості. Позашкільна освіта створює специфічний освітній простір, де наявні різноманітні стосунки та де розширюються можливості для життєвого самовизначення вихованців, не лише шляхом участі в спеціальних розвивально-пізнавальних іграх та опануванні виконавської майстерності, а й через розвиток творчості та формування емоційно-ціннісних відносин. Як переконує українська вчена З. Ковальчук, саморозвитком є різнорівнева усвідомлена й керована особистісна самозміна, яка стимулює становлення й формування суб'єкта саморозвитку в найширших ракурсах і векторах життєвої самореалізації (Ковальчук, 2013).

Узагальнюючи результати наших досліджень про потенціал закладів позашкільної освіти у розвитку креативності дітей та молоді, можна відмітити, що мають конкретні особливості в організації навчального процесу, які позитивно впливають на розкриття творчості особистості. Розмаїті форми творчої діяльності дозволити дитині відчувати та усвідомити свій внутрішній ресурс. Існування матеріально-технічної бази, інструментів, обладнання, механізмів та виставок готових виробів допомагає візуалізації та розумінню технологічних процесів, які призводять до конкретного результату. За однакових умов кожна особа може створити власний неповторний виріб. Невимушена атмосфера, відсутність оцінювання та можливість працювати у власному темпі створюють умови для втілення в життя власного неповторного проєкту. Вільний вибір навчальної програми або можливість створення авторської програми дозволяє педагогам проявити власну творчість та пристосувати хід освітнього процесу до наявних умов. Це сприяє формуванню творчого середовища, яке розширює світогляд та сприяє розвитку творчих здібностей усіх учасників.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Виховання особистості : у 3 кн. Кн. 1. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. К. : Либідь, 2003. 280 с.
2. Ковальчук З. Я. Генетично-психологічні засади оптимізації педагогічної взаємодії : монографія. / за ред. С. Д. Максименка. Львів : Сполом, 2013. 610 с.
3. Ковбасенко Л. І. Організаційно-педагогічні основи діяльності сучасного позашкільного навчального закладу : метод. посібник. К., 2000. 53 с.
4. Ворона Л. І. Розвиток позашкільної освіти в Україні. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. пр. Запоріжжя : КПУ, 2020. Вип. 73. URL: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.73-1.3> (дата звернення: 20.08.2022).
5. Мачуський В. В., Корнієнко А. В. Стан підготовленості педагогів позашкільних закладів до формування соціальної компетентності учнів. *Нова педагогічна думка*. 2011. № 3. URL: https://lib.iitta.gov.ua/4755/1/Kornienko_Machuskyi.pdf (дата звернення: 14.08.2022).
6. Павленко В. В. Креативність: сутнісна характеристика поняття. *Креативна педагогіка*. 2016. Вип. 11. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/25862/1/павл..PDF> (дата звернення: 22.07.2022).
7. Пустовіт Г. П. Теоретичні засади і методичні підходи щодо формування творчої особистості в позашкільних навчальних закладах. *Теоретико-методичні основи творчої особистості в умовах позашкільних навчальних закладів* : зб. мат. наук.-практ. конф. К., 2006. С. 38–69
8. Сологуб А. І. Особливості креативного підходу у профільному навчанні обдарованих учнів. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2013. № 7. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/10308/1/Сологуб.pdf> (дата звернення: 02.05.2022).

М. С. Компанович,
завідувачка кафедри психології,
кандидат психологічних наук
(ЛІ ПрАТ «ВНЗ «МАУП»)

ВИКЛИКИ ТА ЗАПИТИ ДО СУПЕРВІЗУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЧАСІ ВІЙНИ

Соціальна ситуація в Україні в часі повномасштабної війни Росії проти України спричиняє безліч викликів у професійній діяльності психологів. Фахівці які часто стикаються із запитами та станами клієнти з якими раніше не працювали, в силу соціальних обставин чи своєї спеціалізації. Прикладом може бути, функція психолога в різних соціальних установах щодо поінформування про трагічні звістки втрати, що часто може супроводжуватися вторинною травматизацією самого психолога. Також постає гостра соціальна потреба у фахівцях які можуть комплексно підходити до діагностики та допомоги особистості з коморбідною симптоматикою, соматоформними запитами та строкатою картиною психосоціальних проблем.

Супервізія – це процес «безперервного спільного, експериментального та трансформаційного навчання», який спирається на практику та наукові знання. Це стосунки відносини «взаємної довіри, поваги та чесності», що враховує навчальні запити супервізанта. Зрештою, це практика обмежений явним контрактом і спирається на загальні та явні моделі професійного супроводу [3; 1].

Супервізія дає психологу простір для розширення та поглиблення розуміння своїх реакцій на клієнтів і інтервенційних рішень, які постають в межах сетінгу, реакції контрперенесення, коли межі можуть ставати потенційно розмитими, коли є перерви в сетінгу, або повертається симптоматика, усе це вимагає від клінічного 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 [2; 4].

Одним із ключових завдань супервізії в психологічній діяльності є розвиток здатності фахівця до рефлексивної практики, що передбачає детальне розуміння фахівцем-психологом своїх клієнтів, а також своєї професійної особистості, що допомагає йому зрозуміти способи спілкування та відповіді під час сесії як клієнтами, так і колегами в контексті формування та підтримування професійної ідентичності.

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 [2].

В стресогенних реаліях збільшується запит на супервізійний супровід фахівців як тих хто має досвід роботи так і тих фахівців 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 виправлення 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.

Оскільки супервізійна практика призначена для виконання трьох пов'язаних між собою, але водночас дещо суперечливих функцій:

- 1) нормативних функцій моніторингу та забезпечення благополуччя клієнта, а також моніторингу та оцінки компетентності супервізанта;

- 2) відновлювальні функції підтримки особистого та професійного благополуччя супервізанта (уникнення вторинної

травматизації в роботі з тяжкими досвідами пацієнтів, попередження емоційного тощо);

3) формувальні функції навчання та керівництва професійною практикою супервізанта.

Етична складова супервізійного супроводу полягає в тому, щоб створити в супервізійному стосунку обстановку толерантності та уваги, яка дозволила б супервізанту висловлювати свої особисті бачення ситуації клієнта, його запиту та власного його переживання психологом. Дослідники та практики (Хьюз, Пенджеллі, Хокінз, Шоетом) використовують різні метафори та аналогії для з'ясування природи процесу супервізії вважають, що супервізор повинен мати здатність балансувати в наближенні впритул до мети, та здатності віддалятися від неї для отримання абстинентного погляду [3; 5; 6]. Тому в спільному творчому процесі, в рамках якого супервізор і супервізант – генерують нові сенси, які не могли б бути досягнутими у разі однієї лише внутрішньої психічної роботи кожного із партнерів окремо.

Список використаних джерел

1. Ушакова І. В. Супервізія : навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2011. 228 с.
2. Creaner What is the Meaning and Purpose of Supervision? 02_Creaner_Ch-01.indd 5 21-Nov-13 AM: https://us.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/58975_Creaner.pdf
3. 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.
4. Carroll, M., & Gilbert, M. C. (2011). On being a supervisee: Creating learning partnerships, 2nd edition. Victoria: PsychOz Publications.
5. Hess, A. K., (2011). Psychotherapy supervision. In J. Norcross, G. R. VandenBos & D. K. Freedheim, (Eds), (2011). History of psychotherapy: Continuity and change (2nd ed., pp. 703–722). Washington, DC: American Psychological Association. doi: 10.1037/12353-047.
6. A Practice in Search of a Theory Supervising and Being Supervised Jan Wiener, Richard Mizen, Jenny Duckham (2017). Publisher Bloomsbury Academic.

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)

ДІТИ ВІЙНИ: ОСОБЛИВА ПОТРЕБА ПІДТРИМКИ ТА РОЗУМІННЯ

У нинішній непростий час повномасштабної російсько-української війни наджорстоко та неприпустимо повторюється геноцид нашої нації: ворог знищує цивільне населення, безжалісно вбиває дітей, руйнує житлові квартали, плюндрує землю, депортує тисячі малих та дорослих українців.

Сьогодні, коли золотокаса осінь 2023 року повноправно господарює на українській землі, росія неспроможна перемогти наше ЗСУ на полі бою, а методично запускає крилаті ракети та десятки безпілотників на мирні міста та села, залякує та тероризує населення окупованих територій, створює гуманітарну катастрофу різними, іноді неадекватними способами, проте, як завжди, несправедливими й брехливими. В гарячих точках беруть наш спокій доблесні захисники та захисниці, яким півтора року на нульових позиціях дуже непросто, також особливо важко нашим сильним й нескореним волонтерам, які працюють на фронті та в тилу, тимчасово переміщеному цивільному населенню, українцям окупованих східних й південних територій.

Однак від війни найбільше потерпають діти – майбутнє української нації, які трагічно гинуть, часто потрапляють під обстріли, піддаються масовому виселенню з рідних домівок на тимчасово захоплених українських землях. Українські діти цинічно та жорстоко викрадаються росіянами після того, як їхніх батьків незаконно арештовували чи підло вбивали на окупованих територіях, під час фільтрації в зонах переміщення чи активних бойових дій.

Неповнолітніх дітей також масово викрадали з українських державних установ на завойованих територіях, незаконно відправляли до дитячих «літніх таборів» на російській території, а там піддавали тотальній русифікації, примусовому впливу чужої культури, історії, релігії. Українські експерти не знають точної кількості депортованих дітей: цифри коливаються від 19 592 до 307 000 осіб, яким надано російське громадянство, примусово усиновлено російськими родинами, створено юридичні перешкоди для возз'єднання з рідними батьками та Україною.

Найбільше постраждало дітей у Донецькій, Харківській, Київській, Миколаївській, Запорізькій, Чернігівській, Луганській, Херсонській, Дніпропетровській областях, а через бомбардування та обстріли пошкоджено 2663 заклади освіти, з них 326 зруйновані повністю. Саме тому Міжнародний кримінальний суд видав ордери на арешт чинного президента в. путіна та уповноваженої з прав дитини м. львової-белової через кримінальні злочини, які становлять акт геноциду, мають на меті стерти національну ідентичність особистості.

У дітей війни дуже часто спостерігається *невмотивована поведінка* на фоні постійного стресу, безпричинної тривоги, раптового страху, панічних атак, нервової напруги, невизначеності у завтрашньому дні, зміни настрою, проблем з фізичним здоров'ям, неможливістю впливати на ситуацію, апатичні синдроми. Проаналізувавши факти, реальні ситуації, численні повідомлення україномовного контенту щодо допомоги дітям війни можна визначити два підходи психологічної допомоги:

- **терапевтичний**, який зорієнтований на сутність душевної дитячої травми та передбачає потребу подолання (лікування) травмивного досвіду, задля того, щоб позбавитись болісних спогадів й надалі жити природнім життям;

- **профілактичний** забезпечує вміння не зосереджуватися на минулому досвіді, позбутися негативних спогадів, натомість адаптуватися до максимально продуктивного життя у безпечному місці.

Тому перш за все при наданні психологічної та психіатричної допомоги потерпілим від війни – дітям, необхідно максимально забезпечити вирішення насущних соціальних та побутових проблем на безпечній території (житлом, їжею,

навчанням, доступом до медичної допомоги та соціальною підтримкою).

Українські діти, навчаючись очно та дистанційно, перебувають у постійному стресовому стані, мають спонтанні тривожні думки, але уже звикли до укриттів, гуркоту ракет та вибухів бомб. Основне завдання дитячих та сімейних психологів на сьогодні це збереження ментального здоров'я наших дітей в умовах постійного стресу, пов'язаного з війною та її наслідками. Саме етичний кодекс психолога передбачає конфіденційні консультації та звернення, які винятково індивідуальні, ненав'язливі, надійно утаємничені. Агресія і терор москвитів – нічим та ніким не виправдані, а психологічна культура в час війни має бути побудована на терапії словом, музикою, мистецтвом. Команди професійних досвідчених психологів створюють соціальні проєкти для особливо вразливих дітей, зокрема різні види сучасних психотерапевтичних сеансів:

- Когнітивно-поведінкова терапія;
- Арттерапія;
- Пісочна терапія;
- Ігрова терапія;
- Танце-рухова терапія;
- Сенсорна інтеграція.

Травмована дитяча особистість, крім досвідчених психологів, потребує насамперед підтримки та взаєморозуміння батьків удома та вчителів у школі. Оскільки діти в умовах війни позбавлені права індивідуального вибору, цілком залежні від дорослих, при тому надзвичайно важливо зберегти у них всесильні почуття любові, впевненості, довіри до навколишнього світу. Дитяче сприйняття дітьми подій війни іноді не співпадає з дорослим, тому природньо, що дітей хочуть захистити, убезпечити, врятувати, натомість сьогодні діти – не мовчазні свідки війни, а активні її учасники.

В умовах екологічного родинного простору дитина має почуватися вкрай потрібною батькам, її емоції ні в якому разі не потрібно ігнорувати, не треба за них виправдовуватися, але є потреба аргументованого пояснення. Батьки та вчителі мусять вміти правильно аналізувати та описувати ті реалії, що є нині, створювати довірливу розмову з дітьми, балансуючи між реальністю війни та світлими спогадами про мирне життя.

На жаль, іноді можна потрапити в пастки ілюзій, бо навіть щасливий день без повітряних тривог повертає до мирного життя.

На шкільних заняттях, використовуючи певні дихальні вправи чи бесіди до синхронних онлайн-уроків, спілкуючись та пояснюючи конкретні події, відповідаючи на питання, дорослі таким чином невимушено здійснюють психологічну підтримку дітей. Обійми, лагідні посмішки сприяють створенню сприятливого психологічного мікроклімату для дітей воєнного часу – повномасштабного російського вторгнення на українську землю.

Наші діти потребують підтримки та розуміння, адже раптово стали дорослими і правильно розуміють велику трагедію свого народу.

Список використаних джерел

1. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна : монографія. Київ–Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с.
2. URL: <https://www.googleadservices.com>

А. І. Легка,
викладач кафедри
практичної психології ІУПБ
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

А. С. Тернюк,
здобувач вищої освіти ІУПБ
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ДЕФІНІЦІЯ ЩАСТЯ У ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна є надзвичайно тяжким періодом для будь-якої країни, і на жаль, в Україні, де триває збройний конфлікт, значна частина населення стикається зі стресом, тривогою та погіршенням психічного здоров'я [1]. Війна є однією з найбільших травм для людини й суспільства в цілому. Під час війни люди переживають втрату, страждання, розлучення з рідними та безперервний стрес [4]. В таких умовах позитивні емоції можуть виступати як лікувальний механізм, який допомагає знижувати негативний вплив війни на психіку та збереженню психічного здоров'я [3].

Що таке щастя, від наявності якого, як свідчать стереотипи масової свідомості, найбільшою мірою залежить психологічне здоров'я? Без сумніву, те що щастя і здоров'я є взаємопов'язаними змінними. І цей зв'язок дуже сильний [2].

Позитивні емоції є невід'ємною частиною нашого досвіду як людей. Вони не просто роблять наше життя приємнішим і барвистішим, але й відіграють ключову роль в нашому психологічному та фізичному добробуті. Ці емоції стають справжніми «маяками» у світі наших переживань, вказуючи на те, що ми робимо правильно, що нас зворушує, і до чого ми прагнемо [3].

В історії філософії поняття щастя та добробуту завжди були в центрі уваги. Від античних грецьких філософів, таких як Аристотель, який розглядав щастя як «діяльність душі відповідно до її найкращої версії», до сучасних мислителів, позитивні емоції вважалися ключем до добробуту і гармонійного життя [3].

Перебуваючи на позитивному спектрі емоцій, ми можемо прийняти для себе фундаментальне рішення: ми готові вчитися на цій війні, готові змінюватися. Бо все це – наше життя, і щоб продовжувати жити, нам потрібно змінюватися [4].

Так, ми не знаємо яким буде наше майбутнє, але ми починаємо по – новому переосмислювати саме поняття «тут і тепер». Тут і тепер у нас триває війна, тут і тепер сім'ї людей роз'єднані, але водночас ми продовжуємо жити далі, спілкуватися, пити каву, навчатись, радіти. Все це відбувається одночасно. Ми більше не зможемо повернутись у те життя яке було до 24 лютого, але потрібно рухатись від свого страху до відчуття надії, щастя [4].

Деякі люди живуть з думкою і часом нав'язують її оточенню «на вулиці війна, а вони радіють», хай що ми робимо, ми завжди пам'ятаємо війну, усвідомлюємо всі її жахливі сторони. Той факт, що ми дозволяємо собі жити, радіти, бути щасливими, не означає, що ми тікаємо від реальності й забуваємо про війну. І саме щоб мати змогу працювати, допомагати ЗСУ, нам потрібно дбати про себе і про збереження свого психічного здоров'я [4].

Справжнє щастя виявляється в здатності залишатися людяним навіть у найважчі часи. Щастя у війні – це здатність знайти радість в дрібницях, в дружбі та підтримці одне одного. Це також можливість робити добро, навіть коли оточення наповнене викликами та буденністю. Справжнє щастя виникає, коли ми залишаємося вірними своїм цінностям і не втрачаємо віру в гуманізм та можливість покращення [4].

Психологам, як і всім нам, важливо дбати про своє психічне здоров'я, особливо в умовах великої напруги та стресу, які можуть виникнути в умовах війни.

Наводимо деякі прості щоденні рекомендації, що є ефективними для підтримки психоемоційного стану практичних психологів, що частіше взаємодіють із травматичним досвідом людей:

- важливо вміти відступати і захищати себе від емоційного перенавантаження;
- розрізняти свої власні емоції від емоцій своїх клієнтів;
- уникати занадто близьких відносин із клієнтами. Зберігати професійну дистанцію, щоб не допустити переносу їхніх проблем на себе;

- знайти час для того, щоб робити те, що надихає та додає енергії. Бути уважними до своїх власних потреб;
- регулярно відпочивати, це допоможе відновити сили і запобігти емоційному вигоранню.

Дотримуючись простих речей, дбаючи про себе, мінімізується вияв психологічних травм. Щасливий, бо здоровий.

Щастя – це те, що ми можемо усвідомлено обирати для себе щодня, обирати жити, щоб перемагати цю війну. Потрібно задіювати те, що приносило нам багато радості колись, навіть якщо сьогодні цієї радості не відчуваємо: музика, книги, фільми, прогулянки. Це ті елементи нашого життя, що допомагають нам бути сильнішими, попри все і навіть у такі скрутні, для нас і всієї нашої країни, часи [4].

Список використаних джерел

1. Т. М. Титаренко Психологічне здоров'я особистості: засоби само-допомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький. 2018, 150 с.
2. Станчишин В. «Емоційні гойдалки війни» Роздуми психотерапевта про війну : книга 2022, 241 с.
3. Як позитивні емоції формують наше життя, щастя та здоров'я Збереження психологічної стійкості: URL: <https://vsimprovse.com.ua/zberezhennia-psykholohichnoi-stiykosti/>
4. <https://psyhologer.com.ua/pozytyvni-emotsii/>

В. С. Лупак,
студент магістратури
(Інститут дистанційного навчання,
Міжрегіональна академія управління персоналом)

ПСИХОЛОГІЧНА СИЛА: ФАХІВЦІ-ПСИХОЛОГИ ТА ЇХНІ НОВІ ВИКЛИКИ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Вступ

Психологія особистості в контексті військового стану завжди залишалася однією з найбільш важливих та вимогливих галузей психологічної науки. Змагання сил інтелекту та віри в гідність людської душі, виявлені під час російсько-української війни, створили не тільки складні воєнні обставини, але й нові виклики для психологів, що працюють в цьому конфлікті. Воєнний конфлікт наголосив важливість розуміння і підтримки психічного здоров'я військових і цивільних осіб, підкресливши потребу у нових інноваційних підходах та програмах для психологічної підтримки. Зростаючий вплив стресу, психологічних травм та психосоціальних факторів на особистість військовослужбовців та цивільних осіб, залучених до конфліктів, вимагає нових підходів та стратегій для забезпечення психологічної підтримки та реабілітації.

Ця стаття присвячена розгляду цих нових викликів та можливостей для фахівців-психологів, які діють в умовах воєнного стану та після нього. Метою цієї статті є висвітлення актуальних проблем і розв'язання питань, пов'язаних із психологічною підтримкою осіб в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації. Ця робота допоможе окреслити важливість ролі фахівців-психологів у цих процесах та окреслити перспективи подальших досліджень та розвитку психології особистості в умовах військових конфліктів.

Розділ 1: Теоретичне підґрунтя та нові виклики. Психологія особистості – це галузь психології, яка займається вивченням унікальних характеристик і властивостей індивідів, а також їх впливом на поведінку та психологічний стан. У військовому контексті, розуміння особистості військовослужбовців та цивільних осіб, задіяних у воєнних діях, має вирішальне

значення. Психологічні особливості, реакції на стрес та травми, а також методи психологічної підтримки грають ключову роль у збереженні психічного здоров'я та ефективному функціонуванні в умовах конфлікту.

Взаємозв'язок між психологією особистості та війсьним станом має багато аспектів, що потребують детального аналізу та розуміння. У цьому розділі ми розглянемо теоретичний підґрунтя, яке лежить в основі розуміння ролі фахівців-психологів в умовах воєнного стану. Опираючись на думку клінічного психолога Юлії Соболти хочу відмітити, що говорячи про «військову психологію» в Україні, раціонально буде починати відлік лише після 2014 року. Станом на початок російсько-української війни спеціалізація «військовий психолог» була екзотичною і не надто популярною. А практичними навичками роботи із гострими стресовими реакціями, посттравматичними розладами та розладами адаптації володіла критично мала кількість спеціалістів, переважна більшість котрих працювала в державних органах із подолання наслідків надзвичайних ситуацій. Нові виклики для фахівців-психологів включають в себе вплив травм та стресу на психічне здоров'я особистості в умовах конфлікту, особливості психологічного супроводу військових та цивільних осіб під час конфлікту, а також інноваційні методи і підходи до роботи фахівців-психологів у військовому середовищі.

Військові психологи стикаються з низкою серйозних викликів у ситуаціях військового вторгнення, включаючи:

1. Посттравматичний стрес: Військові, що беруть участь у бойових діях, стикаються зі значними стресами та травмами. Посттравматичний стресовий розлад (ПСР) стає поширеною проблемою. Військові психологи повинні надавати психологічну допомогу для подолання цього розладу та підвищення психологічної стійкості.

2. Адаптація до воєнного середовища: Воєнні обставини вимагають від військових адаптуватися до незвичайних ситуацій, які включають в себе стрес, високий ризик та обмежену свободу. Військові психологи повинні допомагати військовим знаходити способи адаптації та збереження психічного здоров'я.

3. Підтримка сімей військових: Військові психологи також включають в себе підтримку сімей військових, які можуть стикатися зі стресами і невизначеністю через відсутність близької особи на фронті.

4. Полегшення повернення до цивільного життя: Під час ротацій чи після поранення, військові повертаються до цивільного життя, що може бути важким переходом. Військові психологи важливі у процесі реабілітації та підготовці до цього повернення.

5. Консультації для командного складу: Психологи надають консультації для командного складу, щоб допомогти командированню керувати стресом та підтримувати бійців.

6. Доступність ресурсів: Забезпечення доступу до необхідних ресурсів, включаючи психологічні послуги та ліки, може бути викликом, особливо в умовах війни.

7. Культурний контекст: Психологи повинні враховувати культурний контекст і відмінності в підходах до психологічної підтримки військових з різних культур.

Всі ці виклики вимагають від військових психологів високої кваліфікації, емпатії та готовності надавати підтримку в умовах воєнного конфлікту Військовослужбовці, а також цивільні особи, що пережили конфлікт, можуть зіштовхуватися з такими проблемами, як ПТСР, депресія, тривожність та інші психологічні розлади. Фахівці-психологи повинні розробляти ефективні підходи та програми психологічної підтримки та відновлення для військовослужбовців та цивільних осіб, а також навчити їх методам самопомоги і стратегіям впорядкування стресу.

Розділ 2: Поствоєнна реабілітація та інновації у роботі фахівців. Поствоєнна реабілітація є невід’ємною частиною завдань фахівців-психологів, які працюють в умовах воєнного стану. У цьому розділі ми розглянемо основні завдання і виклики у реабілітації військових та цивільних осіб після військових дій, важливість психологічної підтримки для військових та цивільних постраждалих, а також психологічні підходи та програми реабілітації та сучасні технології і дослідження у сфері психології, що дозволяють розробляти нові інноваційні методи психологічної підтримки та реабілітації.

Основні завдання в поствоєнній реабілітації

Поствоєнна реабілітація включає в себе низку завдань, спрямованих на підтримку осіб, які пережили воєнні дії, у їхньому фізичному, психологічному та соціальному відновленні. Серед основних завдань можна виділити:

- Психологічна підтримка і терапія для подолання поствоєнних стресів і травм.

- Професійна перепідготовка і підтримка в трудовому відновленні.

- Соціальна реінтеграція в суспільство та відновлення міжособистісних відносин.

Психологічна підтримка є необхідною для військових і цивільних осіб, які пережили воєнні дії та травми. Вона допомагає відновити психічне здоров'я, зменшити вплив поствоєнного стресового розладу (ПСР), депресії та інших психічних проблем. Фахівці-психологи відіграють ключову роль у проведенні індивідуальної та групової терапії, наданні консультування та навчанні стратегіям подолання стресу.

У тилу, подалі від фронту, де безпекова ситуація дозволяє користуватися багатьма ресурсами, фахівці-психологи використовують різні психологічні підходи та програми для полегшення відновлення. Деякі з цих підходів включають когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), емоційну регуляцію, арт-терапію та інші методи, спрямовані на покращення самопочуття та психологічну стійкість.

Інновації в роботі фахівців-психологів включають в себе використання технологій, розвиток нових методів психологічної підтримки та спеціалізованих програм для військових і цивільних осіб, які включають в себе використання віртуальної реальності для лікування ПТСР, розвиток програм медитації та релаксації для зменшення стресу, а також розробку психологічних підходів, спрямованих на покращення психічного стану військовослужбовців і цивільних осіб. Віртуальна реальність (VR) стає все більш популярною в роботі фахівців-психологів для лікування поствоєнного стресового розладу (ПСР) та інших психічних проблем. Вона дозволяє створювати контрольовані середовища для психологічної терапії та десенситизації. Фахівці-психологи використовують VR для допомоги клієнтам подолати страхи та травми, а також для тренування

навичок саморегуляції. Розвиток мобільних технологій дав можливість створення різноманітних мобільних додатків для психологічної підтримки. Ці додатки можуть надавати доступ до інформації про стрес та травми, надавати вправи для релаксації, надавати можливість ведення дневників емоцій та багато іншого. Вони стають корисними інструментами для само-стійного контролю та підтримки осіб, які пережили воєнні дії.

Висновки. Заклученням, яке можна зробити, є те, що фахівці-психологи мають надзвичайно важливу місію у підтримці та відновленні психічного здоров'я військових та цивільних осіб, які пережили воєнні дії. Вони виступають в ролі надійних провідників через психологічні труднощі воєнного стану та поствоєнної реабілітації.

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. Психосоматичне відреагування як виклик у роботі з учасниками бойових дій. Автор статті – Юлія Соболта клінічний психолог, аспірант Київського інституту сучасної психології та психотерапії. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/207#bib1>

Г. М. Лялюк,
доцент кафедри
теоретичної психології ІУПБ,
доктор педагогічних наук, доцент
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Соціально-політичні та соціально-економічні зміни, що відбулись в Україні у зв'язку російською військовою агресією актуалізували проблему професійної підготовки майбутніх психологів та, зокрема, формування їх професійної ідентичності, яка виступає умовою становлення їх особистості як фахівця, професіонала. Незважаючи на те, що проблема професійної ідентичності вивчається досить давно, й надалі залишаються актуальними питання окресленої проблематики.

В умовах воєнного стану значна частина випускників, і психологів у тому числі, мають проблеми в процесі адаптації до професійної діяльності. Результати наукових досліджень констатують, що значній кількості випускників-психологів притаманний низький рівень розвитку більшості структурних компонентів суб'єктивного досвіду, що свідчить про недостатній розвиток їх професійної ідентичності [1].

Проблематику становлення та розвитку професійної ідентичності майбутніх психологів вивчали Т. Бубряк, Ж. Вірна, Н. Кривоконь, А. Лукіянчук, Н. Чепелева, Т. Яблонська та ін. Дослідники підкреслюють особливості процесів професійної самоідентифікації майбутніх психологів, які визначаються специфікою цієї професії (важливість самої особистості фахівця, здатність до заглиблення в особистісний, значущість рефлексивних процесів та ін.). Спільною є думка вчених про те, що важливим чинником формування професійної ідентичності майбутнього психолога, є постійне перебування його у професійному просторі. Однак у зв'язку з умовами воєнного стану в Україні, дистанційного навчання, майбутні психологи не мають можливості оптимально проходити всі необхідні етапи професійного розвитку, позаяк ускладнена професійна соціалізація та міжособистісна взаємодія. Відтак, в умовах

воєнних реалій процес становлення професійної ідентичності майбутніх психологів відбувається ускладнено.

Професійну ідентичність вчені розглядають як динамічну систему, що формується у процесі професійної освіти та активного розвитку професійної компетентності й впливає на процес удосконалення професійної майстерності майбутнього спеціаліста його ціннісно-смыслову сферу [2]. Аналізуючи професійну ідентичність, дослідники також наголошують на тій її характеристиці як приєднання і накладання образу професії (з усіма її закономірностями) на особливості конкретної особистості.

Основними критеріями професійної ідентичності майбутніх психологів на думку вчених є наступні складові, які співвідносяться із рівнями їх суб'єктивного досвіду: 1) усвідомлення вищого сенсу професії, професійних перспектив, особистісно-значущих професійних завдань, цілей та мотивів, постійного професійного саморозвитку; 2) наявність особистісно-значущих професійних цінностей, переконань та мотивів; 4) наявність професійних компетентностей, які є необхідною умовою професійної придатності та готовності до професійної діяльності; 5) уміння контролювати власні емоції, поведінку та налагоджувати й підтримувати контакти з оточенням; 6) позитивні очікування щодо професійних перспектив [2].

Динаміка розвитку професійної ідентичності майбутніх психологів у процесі навчання в ЗВО характеризується поступовим формуванням її структурних компонентів (від підвищення рівня розвитку когнітивного та емоційно-оцінного на I та II курсах, до їх зниження та поступового підвищення рівня розвитку поведінкового компоненту на III курсі). Таку нерівномірність перебігу ідентифікаційних процесів зумовлює специфіка фахової підготовки, сутнісні та змістові особливості навчально-освітніх програм.

Ігнорування будь-якого етапу становлення професійної ідентичності або його формалізація призводить до виникнення проблеми у формуванні бажаної структури професійної ідентичності майбутнього психолога, оптимального ступеня її відкритості та гнучкості.

Процес самовдосконалення особистості майбутнього психолога починається з самопізнання, яке відбувається на основі актів самоспостереження самоаналізу й самооцінки. На основі

самопізнання формується самоставлення особистості, яке обумовлює прийняття рішення про необхідність самокорекції, самозміни і, як наслідок, – до практичних перетворювальних дій майбутнього фахівця, спрямованих на самого себе – до самотворення. Процес самопізнання, критичне ставлення до себе, адекватна самооцінка своїх професійних характеристик та властивостей, самоаналіз квазіпрофесійної та професійної (у період проходження педагогічної практики) діяльності майбутніх психологів допомагають їм визначитись з напрямками та завданнями власного професійного самовдосконалення.

Маючи різні джерела формування, одним з яких є професійна освіта, професійна ідентичність майбутнього психолога обумовлюється низкою чинників, серед яких можна виокремити сформованість професійної складової образу «Я», самоінтерес, професійно важливі якості фахівця, професійні знання та вміння, ідеальні образи вибраної професії, очікування та можливості соціальних перспектив що до професійного розвитку, професійне спілкування та взаємодію здобувачів вищої освіти з професійною спільнотою, постійне перебування у професійному просторі, а також, розвинуті вольові якості та екстравертованість особистості у процесі навчання у ЗВО тощо.

Таким чином, у процесі становлення та розвитку професійної ідентичності майбутніх психологів важливо необхідними постають завдання: актуалізації перспектив професійної діяльності як особистісної цінності (зразок); оцінки ступеня власної належності до професійної спільноти завдяки самоідентифікації; усвідомлення необхідності творчого, суб'єктного підходу до професійної діяльності; забезпечення оптимальних умов розвитку структур суб'єктивного досвіду, професійного та особистісного самоусвідомлення, саморозвитку, самореалізації, особистісного зростання майбутніх психологів, а також – підвищення рівня їх професійної компетентності.

Список використаних джерел

1. Бубряк Т. Ю. Динаміка розвитку професійної самоідентичності майбутніх психологів : зб. наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України «Проблеми сучасної психології» Вип. 18. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. С. 61–71

2. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога : монографія. Луцьк : РВВ «Вежа», 2003. 320 с.

Ю. Р. Лялюк,
аспірант II року навчання
ІУПБ
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ЧИННИКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УМОВ ПРОХОДЖЕННЯ СЛУЖБИ

В сучасних умовах воєнного стану в Україні професія військовослужбовця є однією з найважливіших та найактуальніших як для нашої країни, так і для усього світу. На сьогоднішній день особливо гостро постає проблема соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов проходження служби, ефективної професійної діяльності в умовах бойових дій.

Повсякденне життя військовослужбовців насичене стресами та емоційними розладами, непередбачуваними ситуаціями, які вимагають адекватної та відповідної поведінки, швидкого реагування. Професійна діяльність військовослужбовців пов'язана із високими ризиками та небезпекою для здоров'я та життя, а також високими вимогами до компетентності та особистих якостей, адаптаційного потенціалу.

Психологічні особливості професійної діяльності військовослужбовців є предметом дослідження багатьох науковців (І. Голосніченко, Л. Доценко, Л. Коваль та ін.). Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців вивчають такі сучасні дослідники як О. Буряк, М. Гіневський, В. Муженко, П. Ткачук, О. Числицька та ін.

На переконання більшості психологів (Л. Боярин, О. Деменко, І. Галецька, Н. Завацька, Т. Яценко та ін.), соціально-психологічну адаптацію слід розглядати як безперервний процес взаємообумовленого впливу людини та її соціального оточення, ефективність й успішність якого залежать від зовнішніх факторів середовища та індивідуально-психологічних властивостей особистості. Як зазначає Л. Боярин, чим складніше нове середовище, чим більше в ньому відбувається змін, тим важче людині адаптуватися соціально і психологічно [1, с. 58].

Враховуючи особливості адаптації в психологічній науці, варто звернути увагу і на явище дезадаптації: порушення адаптаційних можливостей особистості, що свідчить про труднощі пристосування людини до умов середовища, діяльності та життя. Найбільш суттєві зміни психологічних показників у людей із розладами (порушеннями) адаптації виявляються в емоційно-особистісній та поведінковій сферах.

Розлади адаптації – це стани суб'єктивного дистресу та емоційного порушення, що перешкоджають соціальному функціонуванню та продуктивності людини і виникають у період її адаптації до значущих змін у житті або в результаті стресової ситуації [5]. Під чинниками розвитку розладів адаптації розуміють сукупну дію соціальних та психологічних факторів. При цьому негативний вплив макро- та мікросоціальних чинників обумовлює розвиток розладів адаптації, а особистісні особливості – їх клінічні форми [5].

Як зазначає С. Лисюк, найпоширенішими чинниками, що ускладнюють професійну діяльність військовослужбовців є хронічні психічні перевантаження, загрози для життя та здоров'я, різноманітні небезпеки, часті та непередбачувані надзвичайні ситуації, високий рівень відповідальності, довготривале психоемоційне напруження. Дослідниця наголошує, що діяльність військовослужбовців у екстремальних умовах передбачає здатність їх організму та психіки до відновлення та, зокрема, потребує значного адаптаційного резерву організму, який виступає показником професійного здоров'я військовослужбовців [3, с. 10].

Психологічними наслідками участі у бойових діях для військовослужбовців є психічні травми, бойовий стрес, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) тощо. Жахи війни знижують психічну стійкість людини та її опірність до стресів. При впливі бойового стресу може відбуватися почастищення випадків алкоголізму, наркоманії порушення дисципліни серед військовослужбовців [4, с. 139]. Бойовий стрес може стати дестабілізуючим передпатологічним станом та обмежити функціональні резерви організму, крім того, в учасників бойових дій можуть виникати порушення адаптації у вигляді бойової втоми, реактивних станів (психозів, неврозів, психосоматичних проявів) [4, с. 260].

Проходження військової служби є потужним психо-емоційним фактором, який безпосередньо впливає на психіку військовослужбовців. Більшість з них одразу починають відчувати суб'єктивний дискомфорт, депресію чи емоційну напругу, виявляють ознаки підвищеної тривожності тощо. Усі ці умови можуть призвести до дезадаптації поведінки, зриву регулятивних механізмів та порушень діяльності військовослужбовців.

На думку Т. Сергієнко, дезадаптація військовослужбовців, які тільки приступили до служби, може бути зумовлена кількома факторами:

- відсутністю можливості ухилитися від виконання обов'язків, встановлених Статутом (людина, яка звикла до свободи, має внутрішні суперечності);
- одночасним наданням високого соціального статусу військовослужбовцям державою, різними установами, з одного боку, та його знецінення окремими організаціями та групами людей, з іншого;
- труднощами формування у військовослужбовців нових особистісно-професійно важливих якостей та властивостей [6, с. 130].

Дослідники П. Волошин, Н. Марута та ін. звертають увагу, що серед розладів адаптації характерних для військовослужбовців ЗСУ, поширеною є така форма патологічного стану як психічний розлад, який виникає як під час військових конфліктів, так і у процесі подальшої реабілітації. Найчастіше спостерігаються посттравматичні стресові розлади (ПТСР) (F43.1) та розлади адаптації (РА) (F43.2). Водночас, П. Волошин та Н. Марута відзначають, що посттравматичний стресовий розлад та порушення адаптації проявляються переважно як емоційно-афективні розлади, які розвиваються внаслідок психотравмувального впливу та є проявами адаптаційно-захисних особистісних реакцій у людини в умовах дії стресогенного фактора [2, с. 8].

Контрастність переживань зовнішнього світу є одним із факторів, що підтримують симптоматику ПТСР у військовослужбовців-учасників бойових дій. Дисонанс мирного життя, де ніхто не розуміє та не співпереживає тим страхам та проблемам бойової ситуації, підкріплює та підтримує

посттравматичний стрес у військовослужбовців, підсилює у них відчуття несправедливості, безпорадності та безвихідності, перешкоджає соціальній інтеграції у мирне життя [4, с. 161].

Окрім того, у військовослужбовців-учасників бойових дій, внаслідок психотравмувальної ситуації можуть підвищитись тривожність і страх, схильність до депресії, що в свою чергу, може призвести й до спроб самогубства. Поряд із суїцидальними намірами, можуть спостерігатися й прояви аутодеструктивної та саморуйнівної поведінки. До саморуйнівної поведінки, дослідники, зокрема, відносять зловживання алкоголем, сильнодіючими медикаментозними засобами, наркотиками, паління тютюну, навмисні робочі перевантаження, уперте небажання лікуватися, ризиковану їзду на транспортних засобах, захоплення екстремальними видами спорту.

Врахування психологом у роботі з військовим складом збройних сил особливостей проявів поведінки та психоемоційних станів, а також чинників їх соціально-психологічної дезадаптації дозволить оптимізувати корекційно-розвивальну психологічну роботи з метою підвищення адаптаційного потенціалу військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3(32). С. 54–60.
2. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах. Методичні рекомендації / П. В. Волошин, Н. О. Марута, Л. Ф. Шестопалова, І. В. Лінський та ін. Київ, 2014. 67 с.
3. Лисюк С. Г. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.09 – «Психологія діяльності в особливих умовах». Хмельницький, 2011. 20 с.
4. Психологічна робота з військовослужбовцями – часниками АТО на етапі відновлення / О. М. Кокун, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська, В. В. Остапчук. Київ : НДЦГПЗСУ, 2017. 282 с.
5. Розлади адаптації. Сучасна діагностика і лікування в психіатрії. *Бібліотека Здоров'я України. Професійно лікарю-практику*. URL: <http://www.dovidnyk.org/dir/25/136/1434.html>
6. Сергієнко Т. М. Соціально-педагогічні аспекти дезадаптації особистості у військовому середовищі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 4. С. 128–132.

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

РОБОТА З ПСИХОЛОГІЧНИМИ ТРАВМАМИ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Деякі професії не тільки піддаються значним рівням професійного стресу, але й мають високий ризик переживання травматичних подій. У той час як приблизно 70% світового цивільного населення повідомляють про переживання травматичної події протягом свого життя [2, 3], ця статистика зростає до 84% для осіб, які працюють на професіях з високим ризиком (наприклад, поліцейські, пожежники та екстрена швидка допомога). Важливо те, що особи, які працюють у цих професіях, неодноразово піддаються травматичним подіям, пов'язаним з роботою, що призводить до накопичувального ефекту, який, у свою чергу, збільшує ризик розвитку проблем з психічним здоров'ям.

Різні дослідження повідомляють про збільшення рівня вигорання та депресії у медичного персоналу, особливо в реанімації [4]. У випадку з поліцейськими і військовими тяжкість симптомів проблем з психічним здоров'ям залежить від конкретних контекстних факторів [1]. Що стосується пожежників, зареєстровані показники посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших проблем психічного здоров'я значно відрізняються через різні застосовані граничні показники та різні інструменти (здебільшого самооцінки). Однак нещодавні результати свідчать про високі показники проблем психічного здоров'я, включаючи депресію, посттравматичний стресовий розлад, а також зловживання психоактивними речовинами, а також прямий зв'язок між кількістю смертельних випадків і тяжкістю проблем психічного здоров'я [5].

Водночас зауважуємо, що реакція працівників різної сфери на професійні та робочі стреси різна. У той час як деякі люди відчувають описані проблеми психічного здоров'я, іншим вдається зберегти своє психічне здоров'я, навіть стикаючись із постійними стресовими обставинами. Грунтуючись на цих

відмінних реакціях на довготермінові стресори, вкрай важливо визначити фактори та стратегії, які дозволяють успішно справлятися на високовимогливих робочих місцях.

Саме тому існує необхідність розгляду питань управління психологічною травмою (ПУПТ) працівників (службовців), які зазнали травматичної події на робочому місці (під час виконання військових, посадових зобов'язань) з урахуванням комплексної дії різноманітних факторів.

Висновки в трьох секторах професій груп ризику (правоохоронна діяльність, військова діяльність, пожежна діяльність) продемонстрували ефективні стратегії, які розглядали учасники для подолання психологічної травми [1]. Ці стратегії включають численні сеанси консультування, консультування віч-на-віч, відновлення контролю та отримання підтримки. Стратегії, які вважалися неефективними, включають нездатність консультантів співвідноситися з робочим середовищем учасників, недостатню участь, відсутність підтримки супервізора, відсутність консультацій та спеціальних навичок, передчасне відновлення посадових обов'язків та одновимірний підхід. На основі отриманих результатів пропонується схема втручання для вирішення проблеми психологічної травми в професіях з високим ризиком.

Під час кризового періоду втручання може розпочатися під час або незабаром після травматичної події (Litz, 2008). У літературі пропонуються наступні елементи ефективного втручання на передовій (Ruzec; Van Wyk та Edwards):

1. Контакт і залучення: встановлюється контакт із постраждалими особами та приймається участь у процесі надання допомоги.

2. Безпека та комфорт (якщо застосовується): вирішуються безпекові питання занепокоєння постраждалих осіб. На цьому етапі забезпечуються різні фізичні потреби, надається медична допомога, їжа, теплі ковдри.

3. Стабілізація: психолог (відповідний працівник) співчутливо реагує на емоції, які можуть виникнути у постраждалої особи, в безпечному місці.

4. Збір інформації: інформація про те, що сталося, збирається в делікатний спосіб.

5. Практична допомога: встановлення контактів із близькими родичами чи друзями, організація транспорту.

6. Зв'язок із соціальною підтримкою: визначаються особи, яким притаманні ізоляційні настрої. Підтримується підтримка з боку сім'ї, однолітків, друзів.

7. Інформація щодо підтримки подолання: постраждалим працівникам повідомляються симптоми, пов'язані з травмою, які вони можуть відчувати, наприклад, безсоння, кошмари, повторювані думки та труднощі з концентрацією. Такі симптоми нормалізуються, а особам надається інформація, яка може допомогти їм впоратися після травматичної події, наприклад, уникати тривалого перебування наодинці або розмовляти з різноманітними групами «підтримки» про травму.

8. Зв'язок зі службами підтримки: через кілька днів або до 2 тижнів після події відбувається подальше спостереження та повторна оцінка постраждалих осіб. Співробітникам, які зазнають труднощів у нормальному процесі одужання, пропонуються консультації або терапія щодо травм.

Посткризові або реактивні втручання, спрямовані на управління травмою на робочому місці, традиційно включають коротко- та середньострокове консультування, а також довгострокову терапію травм.

На думку Камінери та Ігла (2010), короткі та середньострокові консультації слід розпочинати застосовувати лише через кілька тижнів після травматичного інциденту. До них варто віднести (Eagle, 1998):

1. Індивідуальну терапію: інтенсивне втручання, спрямоване не лише на усунення наслідків окремого травматичного інциденту, але й на такі супроводжуючі фактори, як попередні події, затяжна депресія.

2. Консультування подружніх пар: заохочується усі члени сім'ї постраждалої особи приймати участь в консультуванні. Травматичний стрес може бути напруженим для особистих стосунків.

3. Групова терапія: згідно з рекомендаціями терапевта, співробітники можуть отримати користь від відвідування сесій з іншими особами, які пережили подібні обставини.

Коли психологічне втручання (супровід) реалізується правильно, рівні гострого дистресу повинні стабілізуватися та зменшитися. Крім того, постраждалим особам слід забезпечити постійний догляд. У зв'язку з цим слід враховувати нагальні потреби службовців. В дослідженнях McNally та Rous (2003),

коли психологічне втручання на першому етапі здійснюється неправильно, воно не може запобігти виникненню посттравматичних стресових розладів і навіть може завдати шкоди, повторно травмуючи особу. Після впровадження короткочасних і середньострокових втручань співробітники повинні досягти відчуття захищеності, психологічний стрес повинен послабитись, і можна очікувати повернення до рівня функціонування організму до травми. Крім того, рівень тривожності повинен знизитися, а самоповага працівника відновитися [6].

Американська психіатрична асоціація рекомендує постраждалим особам одразу після травматичного інциденту пропонувати практичну підтримку, поінформування про можливі стресові реакції, надання рекомендацій щодо самодопомоги. Постраждала особа бмає знати про існуючі мережі підтримки, а також про те, коли і де отримати подальшу психологічну допомогу. Крім того, офіційне втручання в разі травми не повинно бути обов'язковим для всіх працівників, які зазнали травми. Використання допомоги при травмах має бути добровільним, за винятком випадків, коли порушення здоров'я становить загрозу безпеці особи чи інших осіб.

Таким чином, управління травмою в професійних високо-ризикованих секторах має відповідати цілісному, системному та систематичному підходам.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. К. : Талком. 2016. 246 с.
2. Benjet C, Bromet E, Karam E, Kessler R, McLaughlin K, Ruscio A, et al. The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: results from the world mental health survey consortium. *Psychol Med*. 2016; p. 327–343.
3. Liu H, Petukhova MV, Sampson NA, Aguilar-Gaxiola S, Alonso J, Andrade LH, et al. Association of DSM-IV posttraumatic stress disorder with traumatic experience type and history in the World Health Organization world mental health surveys. *JAMA Psychiatry*. 2017; p. 270–281.
4. Mealer M. Burnout syndrome in the intensive care unit. Future Directions for Research. *Am Thoracic Soc*. 2016; p. :997–998.
5. Harvey SB, Milligan-Saville JS, Paterson HM, Harkness EL, Marsh AM, Dobson M, et al. The mental health of fire-fighters: an examination of the impact of repeated trauma exposure. *Aust N Z J Psych*. 2016;p:649–658.
6. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. К., 2023. 164 с.

О. П. Макарова,
старший викладач кафедри педагогіки та психології,
кандидат психологічних наук, доцент
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

РОЗВИТОК ЮРИДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Процес відбудови післявоєнної демократично правової держави, формування нової соціально-економічної складової, потребують активного застосування теоретичних та практичних засобів та методів Юридичної психології. Знання, саме в цьому напрямку психологічної науки, є невід'ємною частиною професійної підготовки майбутніх поліцейських.

В сучасних умовах, знання в галузі Юридичної психології, для майбутніх поліцейських, є одним з пріоритетних напрямків освіти під час навчання у закладі вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Юридична психологія наділяє здобувачів вищої освіти знаннями, які є значимими за таким специфічним видом людської активності як поведінка. Вона може бути як правова, так і асоціативна. Юридична психологія розглядає становлення та функціонування таких форм поведінки. Наприкінці 19 ст. Юридична психологія почала свій розвиток, як самостійна наука, яка пов'язана з особливими правовими та психологічними аспектами людської діяльності. Юридична психологія об'єднує знання з юриспруденції та психології. Вона пов'язана з іншими напрямками психології, а саме: загальною психологією, віковою психологією, педагогічною психологією, психологією праці, патопсихологією та медичною психологією.

Важливим завданням для психологів науковців є питання розвитку Юридичної психології в умовах військового стану країни.

Для закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання постає необхідність у оновленні її певних науково методичних програм, а саме: Кримінальної психології – розгляд питань щодо біологічних, соціальних та психологічних факторів злочинців під час військових дій; Психологічна характеристика слідчого та слідчої діяльності на звільнених

територія; Психологія особистості, яка стала жертвою або свідком насильства під час військових дій; Психологічні аспекти проведення слідчих дій на деакупованих територіях. Також сьогодення вимагає розгляд нових питань в межах судово-психологічної експертизи.

Під час підготовки майбутніх психологів – поліцейських, в межах певних дисциплін, доцільним буде розгляд таких тем:

- в межах дисципліни «Психологія сім'ї» доречним буде розгляд тем «Сім'ї з дітьми та підлітками в умовах війни», «Робота з сім'ями, дітьми та підлітками в умовах війни», «Сім'я, яка переживає травматичну подію»;

- в межах дисципліни «Психологія та допомога при гострій травмі та ПТСР» доречним буде розгляд тем «Гостра реакція на стрес, методи саморегуляції», «Базові навички саморегуляції», «Принципи самодопомоги в кризовій ситуації»;

- в межах дисципліни «Вікова психологія» доречним буде розгляд теми «Війна та люди похилого віку»;

- в межах дисципліни «Юридична психологія» доречним буде розгляд теми «Надання дистанційної первинної психологічної допомоги»;

- в межах дисципліни «Стресостійкість» доречним буде розгляд теми «Травма за шкалою часу. Гостра реакція на стрес»;

- в межах дисципліни «Соціальна психологія» доречним буде розгляд теми «Робота з людьми, які змінили своє місце постійного проживання за різних причин: біженці, тимчасово переміщені особи з місця ведення бойових дій, емігранти тощо»;

- в межах дисципліни «Психологія девіантної поведінки» доречним буде розгляд теми «Превенція суїциду».

Розглядаючи питання розвитку Юридичної психології в умовах військової агресії, можемо наголосити, що до цього питання повинні долучатись як психологи так і юристи, як наукові працівники так і практичні працівники чия діяльність проходить в системі «людина-право».

Розвиток сучасної психологічної науки в сьогоденні призводить до активної інтеграції психологічного знання в багатьох загальнонаукових напрямках.

Існування системи «людина-право» зумовило в сучасному розвитку Юридичної психології враховувати військових

дії на території України. Сучасна В реаліях нашого часу Юридична психологія повинна розглядатись таким чином, щоб сформулювати нові навички використання психологічних знань та умінь у процесі виконання професійних обов'язків правоохоронців в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Лукашенко М. Ю. Актуальні напрями психосоціальної роботи з учасниками бойових дій: зарубіжний досвід. *Юридична психологія* : наук. журн. / редкол.: В. В. Черней (голова) та ін. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2018. № 2 (23). 176 с.
2. Макарова О. П. Психологічна допомога постраждалим від військового конфлікту. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів*. Київ : «Вид-во Людмила». 2022. 217 с. С. 189–192.
3. Макарова О. П. Психолого-педагогічні особливості підготовки майбутніх поліцейських до службової діяльності в екстремальних умовах. *Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України*. Харків. Національна академія Національної гвардії України, 2021. 322 с. С. 175–178.
4. Kryvoruchko, L., Pylyp, V., Makarova, O., Activities of Ukraine law enforcement agencies to ensure the rights and freedoms of citizens during martial law. (2023). *Amazonia Investiga*, 13(62). С. 185–193 DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2023.64.04.22>.

О. Г. Марченко,

професор кафедри соціології та психології,
доктор педагогічних наук, доцент
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ)*

М. О. Баранник,

старший викладач кафедри фундаментальних
та суспільно-гуманітарних наук,
кандидат фізико-математичних наук
(Національний фармацевтичний університет)

І. М. Жовтоніжко,

доцент кафедри вищої математики та інформатики,
кандидат педагогічних наук, доцент
*(Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна)*

ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ТА ВИКЛАДАЧІВ

На сьогодні у світі накопичений значний теоретичний та практичний досвід реалізації дистанційного навчання у вищій школі. Різні аспекти дистанційного навчання отримали широке висвітлення у зарубіжній та вітчизняній психолого-педагогічній літературі особливо за останні роки, в умовах гострих соціально-політичних викликів і конфліктів. Так, нещодавно інтерес сучасних науковців був прикутий вивчення аспектів дистанційного навчання в умовах карантину [1–4]. Дистанційне навчання не втратило своєї актуальності в умовах агресії РФ проти України 24 лютого 2022 р., коли в нашій країні був уведений воєнний стан як особливий правовий режим, що передбачає тимчасове обмеження конституційних прав і свобод громадян. Зокрема йдеться про ст. 53 Конституції України, яка декларує право особи на навчання [5]. Як слушно зазначає О. Брусакова, це відбувається внаслідок неможливості з боку держави «гарантувати безпеку життя та здоров'я суб'єктів освітнього процесу в умовах бойових дій, ракетно-бомбових атак, артилерійських обстрілів, порушення

цілісності або навіть руйнування основних фондів закладів освіти (навчальних корпусів, допоміжних будівель, бібліотек, спортивних залів і майданчиків, навчального устаткування, навчально-методичного забезпечення)» [6, с. 46].

Актуальність проблеми дистанційного навчання посприяла уточненню його сутності, вивченню можливостей і недоліків. По-перше, визначимо зміст поняття «дистанційне навчання». Більшість науковців вважає, що дистанційне навчання є формою навчання з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, в якій забезпечується інтерактивна взаємодія суб'єктів на всіх етапах навчання, а також самостійна робота здобувачів з інформаційними ресурсами. З урахуванням [7, с. 157], дистанційне навчання схарактеризуємо як організовану сукупність передачі даних, інформаційних ресурсів, протоколів взаємодії, апаратно-програмного і організаційно-методичного забезпечення. Останнє складає сукупність телекомунікаційних технологій, що використовуються для дистанційної освіти, а саме: e-mail, комп'ютерні телеконференції, телевізійні передачі, радіотрансляції, факсимільний зв'язок, телефонний зв'язок, відеоконференції тощо.

До переваг дистанційного навчання ми віднесли відсутність просторових і часових обмежень, можливість навчатися без відриву від професійної та навіть службової діяльності, додержуючись при цьому певних правил збереження психофізіологічної безпеки. Так, дидактичні засоби деяких комп'ютерних середовищ (наприклад, MOODLE – Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment) дозволяють обрати індивідуальний графік, оптимальний темп навчання, полегшити в такий спосіб процес навчання, заощадити час, займатися самоосвітою. За даними дослідників, ефективність проходження курсів у системі Moodle оцінили позитивно майже 80% респондентів, виділяючи такі переваги курсів, як зрозумілість, креативність, ефективність, інноваційність, легкість у користуванні [3]. Суттєвими є тенденції щодо зниження вартості навчання, що в умовах обмеженого у воєнний час фінансування освітнього процесу є суттєвою перевагою. Додамо до прерогатив дистанційного навчання ще й зняття морально-психологічного дискомфорту у здобувача освіти (а іноді й у викладача) внаслідок вікових обмежень тощо.

Як засвідчила практика організації освітнього процесу в умовах воєнного часу, дистанційне навчання розширює межі освітнього середовища закладу вищої освіти внаслідок комбінування навчальних курсів, зокрема проведення бінарних занять. В умовах війни «особливий інтерес у здобувачів вищої освіти викликають лекції, які присвячені правовим, психологічним, «кібербезпековим» аспектам проведення спеціальних операцій силами Національної поліції України, Національної гвардії України, Збройних Сил України, а також питанням психологічної реабілітації військовослужбовців і мирного населення під час бойових дій і поствоєнний період» [6, с. 47].

Водночас дистанційне навчання не позбавлене певних недоліків. Так, здобувачі освіти стикаються з проблемою браку часу, неповним розумінням матеріалів курсу, відсутністю постійного доступу до мережі Інтернет в умовах воєнного часу, складнощами в розміщенні виконаних завдань на платформі Moodle. Це необхідно врахувати в освітньому процесі, який організований у форматі дистанційного навчання.

До недоліків дистанційного навчання можна віднести й відсутність особистого спілкування між викладачем та здобувачем, недостатнє спілкування між здобувачами для обміну досвідом, відсутність можливостей застосування знань з поясненням на прикладах (ця проблема може бути вирішена розміщенням прикладів задач серед матеріалів курсу), недостатня компетентність викладачів щодо організації дистанційного навчання, відсутність Інтернету в місці проживання, недостатня забезпеченість технічним обладнанням, невміння користуватися цим обладнанням. Крім того, у випадку дистанційного навчання процес виконання завдань залишається невидимим. Отже, завдання можуть бути виконані не саме здобувачем, а кимось іншим. Водночас треба зазначити, що ефективність дистанційного навчання заснована на тому, що здобувачі самі почувають необхідність подальшого навчання, а не піддаються тиску з боку інших, тобто передбачена висока вмотивованість здобувачів вищої освіти [8, 9].

Тож, дистанційне навчання є особливо актуальним в умовах воєнного часу, оскільки забезпечує нерегламенованість освітнього процесу в часових і просторових межах, гнучке планування викладачами та здобувачами освіти свого часу,

формальної та міжособистісну взаємодію, яка забезпечувала б сприятливий морально-психологічний клімат особистості та колективу.

Список використаних джерел

1. Huszti, I., G. Csátáry, G. and Lechner, I. Distance learning as the new reality in tertiary education: a case study. *Advanced Education*, vol. 9(21), pp. 100–120, 2022. doi: 10.20535/2410-8286.261705.
2. Ulukol, B. Online Education and Effects During Covid-19 Pandemic. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, vol. 13 (1), pp. 534–545, 2022. doi: 10.18662/brain/13.1/298.
3. O. Merfeldaitė, O., Prakapas, R. and Railienė, A. Nuotolinio mokymo organizavimas COVID-19 metu: bendrojo ugdymo mokyklų patirtis. *Pedagogika*, vol. 140, № 4, pp. 5–17, 2020. doi: 10.15823/p.2020.140.1.
4. Sheykina N. V. Study of Professional Health of Higher Education Teachers under Quarantine / N.V. Sheykina, M.O. Barannyk , N.V. Naumenko, N.V. Alokhhina, M.M. Nessonova, L.G. Kaidalova // *Interdisciplinary Description of Complex Systems*. 2022. 20(4). 336–348.
5. Конституція України. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/constitution>.
6. Брусакова О. В. Особливості організації освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Особистість, суспільство, війна* : тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квіт. 2023 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023. С. 45–48.
7. Сенік А. П., Войтович М. І., Ліщинська Х. І., Сокіл М. Б. Застосування дистанційних методів навчання в професійній військовій підготовці. *Науково-практична конференція Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба «Сучасна війна: гуманітарний аспект»* : тези доповідей, 31 травня–1 червня 2018 року. Харків : ХНУПС ім. І. Кожедуба, 2018. С. 155–158.
8. Subashkevych, I., Korniat, V., Loboda, V., Sihetii, I., Opachko, M. and Sirant, N. Using Moodle in an Information Educational Environment of HEIs under Distance Learning. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, vol. 12 (4), pp. 346–357, 2021. doi: 10.18662/brain/12.4/254.
9. Яремина І. В., Головчанська-Пушкар С. Є., Дерезюк А. В., Байдюк І. А. Сучасні переваги, недоліки та перспективи розвитку освіти в умовах дистанційного навчання у закладах вищої медичної освіти України. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Т. 6, № 6 (34), С. 224–229, 2021. doi: 10.26693/jmbs06.06.224.

О. А. Матеюк,
професор кафедри психології та соціального забезпечення,
доктор психологічних наук, професор
(Державний університет
«Житомирська політехніка»)

ПОРУШЕННЯ ЕТНІЧНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ: МОЖЛИВІ ЗАГРОЗИ НАЦІОНАЛЬНІЙ БЕЗПЕЦІ ДЕРЖАВИ

Для забезпечення національної безпеки української держави, яка охоплює низку складових (оборонну, енергетичну, екологічну, інформаційну, соціальну, психологічну тощо), необхідним є прогнозування та конкретизація можливих її загроз у кожній з цих сфер.

Порушення етнічної толерантності спричиняють багатогранні та взаємопов'язані загрози, які безпосередньо корелюють відразу з декількома сферами національної безпеки через їх потенціал породжувати соціальну, політичну та економічну нестабільність, а також підривати єдність і функціональність держави як єдиного соціального організму. До таких загроз можна віднести:

- загрози соціальній стабільності і згуртованості: порушення етнічної толерантності можуть безпосередньо загрожувати соціальній стабільності та згуртованості в державі. Коли етнічні чи культурні групи зазнають дискримінації, маргіналізації чи насильства, – це може призвести до соціальних хвилювань, протестів і навіть конфліктів. Ця напруженість може перерости в громадянські заворушення, бунти або етнічне насильство, що порушить соціальну злагоду у суспільстві (а отже завадить державі ефективно функціонувати) та може призвести до підриву довіри до державних інституцій;

- загрози політичній стабільності і управлінню: етнічна нетерпимість може підірвати політичну стабільність, сприяючи розколу в суспільстві та послаблюючи легітимність уряду. Дискримінаційна політика або виключення певних етнічних груп з політичного процесу може призвести до політичних заворушень і протестів. Також, коли етнічні групи прагнуть відокремитися від держави через уявну несправедливість,

можуть виникнути сепаратистські рухи. Такі розбіжності можуть дестабілізувати місцеве та центральне врядування, ускладнюючи державі ефективну боротьбу з іншими загрозами безпеці або проведення необхідних державі реформ;

- загрози економічній безпеці: економічна диспропорція, що є наслідком етнічної дискримінації чи ізоляції, може становити серйозну загрозу економічній безпеці держави. Коли певні етнічні групи стикаються з обмеженим доступом до освіти та можливостей працевлаштування, це може призвести до підвищення рівня безробіття та нерівності доходів. Економічні відмінності можуть підживлювати нарікання та протести, потенційно переростаючи в економічні зриви чи навіть саботаж. Це може негативно вплинути на економічну стабільність і розвиток держави;

- загрози кібербезпеці: порушення етнічної толерантності можуть проявлятися і в цифровій сфері. Ворожі висловлювання, мова ненависті у мережі Internet через відомі соціальні мережі (Instagram, Facebook, Pinterest, Twitter, LinkedIn, Snapchat, TikTok, Likee, Reddit, Canva) чи месенджери (Viber, WhatsApp, Skype, Telegram, Hangouts, Google Meet, Zoom, Skype, FaceTime тощо), пропаганда чи кібератаки з етнічними чи політичними мотивами можуть порушити критичну інфраструктуру, установи та державні служби. Ці кіберзагрози можуть поставити під загрозу кібербезпеку держави, що призведе до витоку даних, інформаційної війни та збою в роботі основних державних послуг. Кібератаки можуть бути інструментом та засобом для суб'єктів міжнародної політики, які прагнуть використати етнічну напругу для дестабілізації держави;

- загрози зовнішній політиці та дипломатичним відносинам: порушення етнічної толерантності може мати дипломатичні наслідки, оскільки суб'єкти міжнародної політики можуть використовувати етнічні розбіжності для втручання у внутрішні справи країни. Це може погіршити міжнародні відносини та призвести до конфліктів з іншими державами чи міжнародними організаціями. Таке втручання може підірвати суверенітет держави та послабити її здатність ефективно досягати своїх зовнішньополітичних цілей.

Таким чином, порушення етнічної толерантності невід'ємно пов'язані з різними сферами загроз національній безпеці

держави. Вони створюють ризики для соціальної, політичної та економічної стабільності, порушують управління, ставлять під загрозу кібербезпеку та можуть мати негативні наслідки для зовнішньої політики та дипломатичних відносин держави, загалом – для забезпечення загальної безпеки та цілісності держави. А отже, питання дослідження етнічної толерантності як безпекової складової зовнішньої та внутрішньої політики України потребує належної уваги академічної спільноти та заслуговує на першочерговий розгляд. Це питання є особливо важливим у контексті аналізу можливих причин виникнення сучасних війн, воєнних та прикордонних конфліктів на територіях європейського, африканського та азіатського регіонів.

Н. Е. Мілорадова,
професор кафедри педагогіки
та психології факультету № 3,
доктор психологічних наук, професор
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІКИ «СИНКВЕЙН» ТА МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ

Техніка «синквейн» означає п'ять строк та широко застосовується в літературі, педагогіці, філософії. Вона виникла у США на початку XX сторіччя під впливом класичної японської поезії хокку (хайку) і танка і є особливим способом віршування. Наприкінці XX століття такий спосіб складання віршів розповсюдився і в інших країнах але вже не тільки в літературі, а й як ефективний інструмент, що допомагає синтезувати та організовувати складну та суперечливу інформацію. Сьогодні синквейн – це не лише чудові вірші, а навчальна методика, яка досить ефективно використовується в освіті та консультуванні.

Синквейн – це методичний прийом, який являє собою складання вірша з 5 рядків. При цьому написання кожного з них підпорядковане певним принципам та правилам. Таким чином, відбувається коротке резюмування, підведення підсумків.

Написання такого вірша – досить складне завдання, що може бути включеним до програм вдосконалення майстерності творчих людей, розвитку креативності, образного мовлення, критичного мислення, саморегуляції психічних станів. У психологічному консультуванні ця техніка може бути використана на етапі фокусування запиту або при асиміляції отриманого досвіду, як домашнє завдання або самостійна робота клієнтів.

Використання цієї техніки у психологічному консультуванні:

По-перше, вимагає від клієнта достатнього словникового запасу та вміння «грати зі словом» для вираження своїх ідей і думок у формі, що обмежена жорсткими правилами.

По-друге, використання цієї техніки в якості самостійної роботи над конкретною темою, сприяє розвитку пошукової активності клієнта для створення глибокого та яскравого твору;

По-третє, сприяє розвитку: уяви та фантазії; навичок аналізу та оцінки зовнішніх та внутрішніх процесів; узагальненню існуючої інформації та генеруванню унікальних ідей і несподіваних рішень;

По-четверте, надає можливість прояву індивідуальних якостей, корисних для розуміння сутності проблеми та формування максимально ефективного підходу до надання психологічної допомоги клієнту.

Розглянемо приклад схеми застосування цієї техніки із використанням МАК для зміни небажаного стану, в який людина дуже часто впадає, наприклад це буде сором'язливість. Саморегуляція через розкодування мовних метафор.

Спочатку психолог пояснює клієнту що таке синквейн та ознайомлює з правилами його написання.

Правила побудови синквейна:

Перший рядок вірша – це його тема. Представлена вона всього одним словом і обов'язково іменником.

Другий рядок складається з двох слів, які розкривають основну тему, що описують її. Це повинні бути прикметники. Допускається використання дієприкметників.

У третьому рядку, за допомогою використання дієслів або дієприслівників, описуються дії, які стосуються слова, що є темою синквейна. У третьому рядку три слова.

Четвертий рядок – це вже не набір з чотирьох слів, емоції та почуття, які ви відчуєте під час виконання дії. Розкриття суті предмета або явища, вияв авторського ставлення до нього.

П'ятий рядок – всього одне слово, яке представляє собою певний підсумок, резюме. Найчастіше це просто синонім до теми вірша.

Приклад синквейну:

Перший рядок – Осінь

Другий – Чарівна, багряна.

Третій – Огортає, сипле, навіває.

Четвертий – Землю листям тихо покриває.

П'ятий – Скарби [1].

Тобто коротка схема синквейну така:

Один іменник.

Два прикметника.

Три дієслова.

Речення з чотирьох слів (основна думка синквейна).

один іменник (висновок).

У наступному етапі виконання техніки, психолог пропонує клієнту згадати ситуацію, в якій він відчував сором'язливість та вибрати із запропонованої колоди метафоричних асоціативних карт (МАК) три карти, що її символізують. Клієнт розповідає про ситуацію, аналізуючи обрані карти.

Після цього психолог запитує у клієнта чи хоче він позбутися цього стану або навчитися його змінювати та пропонує дати назву стану, який клієнт описує (одне слово). Це слово буде початком синквейна. Наприклад, слово СОРОМ. Далі необхідно за схемою, що надається, скласти синквейн. Соматичні стани та хвороби не можуть бути назвою синквейна.

Клієнт обирає із запропонованих колод МАК дві карти-характеристики свого стану. Психолог пропонує розповісти про них та називати: наприклад, *ГІРКИЙ, ГНІТЮЧИЙ*. Це другий рядок синквейну.

Наступний крок, це обрати три метафоричні асоціативні карти, що описуються дії, які стосуються слова, що є темою синквейна. Після вибору карт, клієнт їх описує та формулює назви дій, наприклад: *ПРИНИЖУЄ, МІНІМІЗУЄ, ВБИВАЄ*. Це третій рядок.

Після цього, психолог пропонує клієнту обрати чотири метафоричні асоціативні карти, що символізують, емоції та почуття, які ви відчуєте під час цих дій, сутність предмета або явища та розповісти про них. Наприклад, *НЕ ДАЄ ДИХАТИ ПОВНОГРУДДЮ*. Це четвертий рядок.

І останній етап, це обрати карту-підсумок та описати її. Часто не виходить скласти останню строку. Слово-стан змінюється на щось інше, тобто змінюється саме початковий стан, від якого клієнт намагається звільнитися. Якщо це важко, то психолог пропонує звернутись до дій – те що можна показати фізично. Наприклад, в нашому випадку це *ПРИНИЖУЄ, МІНІМІЗУЄ, ВБИВАЄ*. Психолог запитує, як це, і пропонує продемонструвати фізично. Це допомагає клієнтові знайти необхідне

слово. У нашому випадку, це слово – БІЛЬ. Клієнт обирає карту, що символізує це слово та описує її.

Після цього ми записуємо синквейн цілком:

СОРОМ

ГІРКИЙ, ГНІТЮЧИЙ

ПРИНИЖУЄ, МІНІМІЗУЄ, ВБИВАЄ

НЕ ДАЄ ДИХАТИ ПОВНОЮ ГРУДДЮ

БІЛЬ

Після складання синквейну, клієнт описує свій стан та самопочуття.

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?

Таким чином, використання цієї техніки допомагає клієнту через осмислення змісту свого стану, його впливу на особисту життєздатність усвідомити можливість управління або позбавлення його цілком. Головна мета процедури складання синквейну – змінюючи дію, здійснюючи щось нове, випробовуючи нові варіанти ми спроможні змінити свій стан.

Список використаних джерел

1. Синквейн : гайд з прикладами. URL: <https://www.alterraschool.space/blog/sinkveyn-gayd-z-prikladami>

О. М. Мохорєва,
старший викладач кафедри соціології
та психології факультету № 6
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

К. В. Головіна,
студентка факультету № 6
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ У ВІЙСЬКОВІЙ СФЕРІ

Впродовж тривалого часу історичну картину світу створювали чоловіки, виражаючи свій погляд на навколишню дійсність, структуру ідеальної сім'ї, місце і роль жінки в соціальному просторі. Щодо участі жінок у військовій діяльності тривалий час існувало багато суперечок. Противники гендерної рівності пояснювали це тим, що жінки не спроможні ані морально, ані фізично проходити військову службу. Сучасні збройні сили більшості країн світу вже немислимі без представниць прекрасної статі. Це об'єктивний процес фемінізації суспільства, що характеризується посиленням ролі і впливу жінки в армії. Для захисту прав жінки, дослідники провели чимало соціологічних та психологічних досліджень, які довели, що жінки і чоловіки однаково страждають від психологічного та фізичного впливу і напруженого графіку роботи. У реаліях сьогодення вже ні в кого не викликає сумніву факт необхідності залучення жінок на військову службу в якості повноправних суб'єктів військової діяльності.

Фемінізація армії є специфічною частиною об'єктивного процесу фемінізації суспільства і виражається посиленням ролі і впливу жінки в армії, а також функціональною залежністю останніх від ступеня реалізації особистісного потенціалу військовослужбовцями-жінками [1, с. 14].

Збройні Сили є інститутом, на який покладається надважлива функція держави – оборона України, захист її територіальної цілісності та суверенітету, коли має використовуватися весь потенціал людського фактора (як чоловіків, так і жінок). Разом з цим, для оптимальної інтеграції жінок у військові колективи необхідні адекватні гендерні стереотипи,

що поширюються в армійському середовищі. Традиційні (патріархальні) стереотипи, котрі домінували в минулому і мають місце бути сьогодні, не сприяють, а навпаки ускладнюють інтеграцію жінок у Збройні Сили. Відомо, що передумовою конструювання гендеру та гендерної поведінки є гендерні стереотипи. Розуміння гендерного стереотипу надзвичайно важливо, оскільки кожна людина, незалежно від її гендерної приналежності, є індивідуальністю, зі своїм набором психологічних якостей і властивостей, співвідношенням маскулінності і фемінності у психіці, дозволить кожній індивідуальності і суспільству в цілому стати більш продуктивним, розвиненим і гармонійним в будь-якій сфері діяльності [3, с. 334].

Гендерні стереотипи, як спрощені, стійкі, емоційно забарвлені образи поведінки й рис характеру чоловіків і жінок, проявляють себе в усіх сферах життя людини: у самосвідомості, в міжособистісному спілкуванні, в міжгруповій взаємодії.

Гендерні стереотипи можна об'єднати в три групи:

1. стереотипи маскулінності/фемінності, що нав'язують людям певні думки про соматичні, психічні та поведінкові якості, характерні для чоловіків і жінок;

2. стереотипи сімейних і професійних ролей, пов'язані з гендером;

3. стереотипи, пов'язані зі змістом діяльності чоловіків і жінок.

Гендерні стереотипи можуть змінюватися залежно від соціальних, економічних чи політичних змін, але цей процес відбувається досить повільно.

Гендерні стереотипи, поширених серед військовослужбовців-жінок, дозволив виділити основну групу – гендерно-детерміновані стереотипів, які структурують військову діяльність на чоловічу і жіночу. Гендерно-детерміновані стереотипні уявлення, в рамках яких професійні можливості військовослужбовців жіночої статті визнаються вище від можливостей чоловіків, у певних видах військово-професійної діяльності.

В основі даних стереотипів лежить уявлення про те, що жінки-військовослужбовці більш конкурентоздатні в тих видах військово-професійної діяльності, де необхідні певні

особистісні якості (увага, посидючість, витримка, пунктуальність, чутливість, креативне мислення і т.д.) [3, с. 336].

Наявність військовослужбовців-жінок з гендерно-детермінованими стереотипами в сучасних умовах сприяє більш ефективній організації військової служби. За умови однакової підготовки та однакового ставлення до жінок та чоловіків вони так само ефективно виконують свої обов'язки як і чоловіки. Враховуючи зміну характеру сучасних бойових дій, кількість м'язів не відіграє значущу роль, а отже гендер не повинен виступати основним чинником під час визначення ролей чоловіків і жінок у військових структурах [4, с. 116].

Соціально-професійного потенціалу особистості військовослужбовця-жінки, було з'ясовано, що військовослужбовці-жінки більш «відкриті» до потреб суспільства ніж чоловіки, а мотив приносити найбільшу користь суспільству посідає одну з перших позицій в їхній ієрархії соціальних цінностей. Яскравим свідченням «відкритості» мотивації військовослужбовця-жінки є високий рейтинг мотиву «бути корисною суспільству в надзвичайних ситуаціях»². Адже саме цей мотив спроможний забезпечити ефективне виконання нових функцій армії, пов'язаних з її участю в подоланні наслідків екологічних і техногенних катастроф, проявами тероризму тощо.

Присутність жінок значно пом'якшує морально-психологічну атмосферу у військових колективах, змушує командирів та начальників бути більш стриманими і головне – значно підвищується культура взаємостосунків між військовослужбовцями в самому колективі. Слід зазначити, що на відміну від чоловіків освітній рівень військовослужбовців-жінок значно вищий [5, с. 28].

Стереотипи представляють нам чоловіка зі зброєю в руках та жінку, яка, у кращому разі, виконує на фронті обслуговуючу щодо військового роль, наприклад, медичної працівниці, а у гіршому – чекає на чоловіка вдома, доки він її захищає. Зазначається, що роль жінок у військових конфліктах може бути миротворчою, а позиція – пацифісткою.

Деякі феміністки стверджують, що залучення жінок до військової служби є важливою частиною рівних прав і, зрештою, призводить до набуття останніми повноцінного

громадянства у своїх країнах. Це загалом поширена позиція так званого ліберального фемінізму.

Для подолання гендерних стереотипів у військовій сфері необхідно проводити заходи освіти та тренінги, спрямовані на усунення стереотипних уявлень та побудову рівних можливостей для чоловіків та жінок у військових силах. Також важливо забезпечити розуміння та підтримку різноманітних ролей, які можуть вносити чоловіки та жінки у військову сферу.

Список використаних джерел

1. Голованова Т. П. Методологічні підходи та методи дослідження гендерних питань в освіті, 2015. № 1, С. 14–16.
2. Палагнюк М. М. Гендерна проблематика: виклики сучасності. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2015. № 60, С. 73–83.
3. Кротиков В. П., Малюга В. М., Топальський В. Л. Гендерна політика у Збройних Силах України: проблеми теорії та практики : монографія ; за заг. ред. О. М. Олійника. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2012, С. 334–337.
4. Клименко Н. Г. Роль і місце жінки-військовослужбовця в Україні. *Економіка та держава*. 2014, С. 116–119.
5. Дяченко О. Озброєні і дуже чарівні. *Військо України*. 2011, № 3(129), С. 28–29.
6. Єрмолаєва Т. В. Гендерні стереотипи у сучасному українському суспільстві. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. 2017, № 1(13). С. 92–96.

О. М. Мохорєва,
старший викладач кафедри соціології
та психології факультету № 6
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА РОДИНАМ ОСІБ, ЗНИКЛИХ БЕЗВІСТІ: ПОНЯТТЯ НЕВИЗНАЧЕНОЇ ВТРАТИ

Втрата являється однією з невід'ємних частин життя. Певно єдине, що неможливо втратити – це перспективу колись померти. Процес вмирання та подальшої долі померлого – тема, котра бентежила людство з часів його зародження. Для всіх культур та націй спільним є почуття втрати, жалоби, туги за померлим, яке відрізняється своєю інтенсивністю та тривалістю. Коли мова йде про невизначену втрату, то мова йде про те, що родичі не знають, що саме сталося з їхніми близькими, і не можуть отримати певну інформацію про їхню долю. Це може призвести до появи почуття невизначеності, надії, втрати і безпорадності.

Психологічна допомога в цьому випадку потрібна родинам, аби знайти способи впоратися з цими емоціями і переживаннями, зберігаючи при цьому надію і підтримку один одного. Зникнення безвісти близької людини може призвести до серйозного емоційного та психологічного переживання, а також викликати різні стани стресу, тривоги та депресії.

Втратою є будь-яка ситуація – дійсна, потенційна чи усвідомлена, у якій ціннісний для людини об'єкт змінюється чи стає недоступним. Реакція кожної особистості на втрату є індивідуальною. Горе – нормальна, природна, пристосувальна й необхідна відповідь на втрату. Переживання втрати та повернення до гармонійного життя супроводжують певні процеси – «робота горя» [1, с. 55].

Стійкі комплексні розлади, пов'язані з втратою, а також розмежування нормальних та патологічних випадків у членів родин загиблих військовослужбовців були дослідженні вченими Г. Смідтом та П. Боєленом. В той же час інша група вчених – Й. Е. Фішер, С. Мауро, С. Й. Созза, М. Валл, Н. М. Сімон, С. Д. Ортіз,

Й. Наррінгтон-Ла Моріє, У. Ванг, С. С. Фуллертон, Р. Й. Урсано, М. К. Шеар – намагалися виявити факторні структури ускладненого горя в родинях загиблих військовослужбовців. Попередні дослідження показали, що обставини смерті, ставлення до померлих та демографічні показники загиблих можуть вплинути на тяжкість горя [2].

Зниклими безвісти у збройному конфлікті вважаються всі ті особи, чиє місце перебування не відомо їхнім родичам, а також ті особи, щодо яких є достовірні відомості, що вони зникли безвісти в результаті збройного конфлікту, ситуації насильства в країні або внутрішніх заворушень. Це питання є актуальним у багатьох контекстах [3, с. 23].

Одна з основних проблем, з якою стикаються родичі зниклої безвісти людини, – це визнання того факту, що цієї людини з ними більше немає і що вона зовсім несподівано зникла. Першою природною реакцією стає думка, що її десь переховують, а в ситуації збройного конфлікту або політичного насильства – що вона утримується під вартою. Іншими словами, що вона ще жива.

До категорії осіб, котрі вважаються зниклими безвісти відносяться:

1. численна кількість серед осіб, зниклих безвісти, – люди, яких вбили, але тіла були непоховані чи поховані поспіхом. У деяких випадках тіла або згоріли, або були знищені в інший спосіб;

2. військовослужбовці збройних сил і члени збройних угруповань, чия доля залишається невідомою. Зниклі під час бойових дій – це комбатанти, які не повернулися додому після військової операції і чия доля залишається невідомою. Вони могли загинути або бути затриманими;

3. переміщені особи, біженці, жителі ізольованих районів (наприклад, населення, яке живе в умовах окупації і не має можливості повідомити про себе родичам);

4. діти, які загубилися під час військових дій, рятуючись втечею, або були насильно залучені до лав збройних сил чи збройних угруповань;

5. люди, які були захоплені, затримані чи викрадені, однак сім'ї нічого не знають про їхню долю. Подібна ситуація, яку також можна кваліфікувати як насильницьке зникнення,

означає затримання або викрадення людини представниками держави або будь-якого недержавного угруповання, після чого затриманого вже більше ніхто ніколи не бачив;

6. особи, які страждають на психічні захворювання, чий сім'ї нічого не знають про їхню долю. Зниклі безвісти можуть утримуватися в психіатричних лікарнях і не мати можливості зв'язатися зі своїми близькими (не виключено, що через психічний стан) [3, с. 30].

Основні аспекти психологічної підтримки родин зниклих безвісти включають:

1) інформування: родинам повинна надаватися актуальна та достовірна інформація про розшукові заходи, стан справи та можливі наслідки. Це допомагає зменшити невизначеність та страх, а також дозволяє родинам зосередитися на процесі пошуку.

2) емоційна підтримка: родинам необхідно забезпечити можливість висловити свої емоції та переживання без страху перед засудженням або непорозумінням. Психологи повинні створювати безпечне психологічне середовище, де родичі зниклих безвісти осіб могли б відкрито говорити про свої почуття та отримувати необхідну та своєчасну підтримку.

3) розвиток стратегій копінгу: психологи можуть допомагати родинам розвивати ефективні стратегії копінгу, щоб впоратися зі стресом та тривогою, пов'язаною зі зникненням близької людини. Це може включати техніки релаксації, медитації, психологічну підтримку у групах та інші методи саморегуляції.

4) групова підтримка: організація групових сесій для родин, які переживають подібну ситуацію, може бути корисною. Учасники можуть обмінюватися досвідом, висловлювати свої емоції та спілкуватися з людьми, які розуміють і розділяють їхні почуття.

5) підтримка в довгостроковій перспективі: фахівці у сфері збереження психологічного здоров'я повинні продовжувати надавати підтримку родинам на протязі тривалого періоду після зникнення близької людини. Це може включати індивідуальні консультації, групову терапію та ресурси для самопомог.

Беззаперечним є той факт, що допомога при втраті (у тому числі невизначеній) близької людини не проста задача. Синтез соціальної підтримки і психологічної допомоги повинен бути врахований в практичній психології. Емоційну самотність можуть знизити своєю увагою найближче оточення.

Важливим етапом у наданні психологічної допомоги родинам осіб зниклих безвісти є допомога у розвитку резилієнтності. Під цим мається на увазі здатність відновлюватися та адаптуватися до стресових ситуацій. Це може включати розвиток позитивного мислення, пошук позитивних аспектів у житті та зосередження на своїх сильних сторонах.

Психологічна допомога родинам осіб, зниклих безвісти, важлива для їхнього емоційного та психологічного благополуччя. Це допомагає їм знайти способи впоратися зі стресом, тривогою та невизначеністю, пов'язаними з такою важливою втратою.

Список використаних джерел

1. Опанасюк І. Психологічні особливості переживання факту «втрати» особистістю. *Обрії: Науково-педагогічний журнал*. Івано-Франківськ, 2011. № 1 (32). С. 55–58.
2. Кресан О. Д. Особливості роботи психолога з переживанням людиною втрати. 2022.
3. Міжнародний Комітет Червоного Хреста. Супровід родичів осіб, зниклих безвісти (практичний посібник), м. Київ, липень 2019, С. 23–34.
4. Особливості надання психологічної допомоги учасникам антитерористичної операції : наук.-практ. посібник / за ред. В. О. Криволапчука. Харків : Мачулін, 2017. 180 с.
5. Джудіт Коен, Антоні Маннаріно, Естер Деблінджер «Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату». Львів : Свічадо, 2016. Ст. 183–213.

О. М. Мохорєва,
старший викладач кафедри соціології
та психології факультету № 6
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

В. А. Роденкова,
студентка факультету № 6
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ

Професійна діяльність працівників ДСНС характеризується довготривалим впливом значної кількості стресогенних та психотравмуючих факторів, наявність постійної загрози життю, високої ймовірності загибелі, отримання травм. Це визначає високі вимоги не тільки до рівня професійної підготовки, але й до психологічних якостей особистості, котрі зумовлюють психологічну готовність до професійної діяльності.

Особистісні якості – це природні властивості особливості індивіда, котрі виступають в структурі особистості як соціально обумовлені елементи. Для дорослої людини однією з найважливіших соціальних детермінант є трудова та професійна діяльність. Як стверджують науковці – професійні якості, властивості особистості, сукупність яких є потенційними або актуальними здатностями до даної діяльності, а ослаблення їх приводить до стійких помилкових дій при професійному навчанні і надалі до зниження ефективності певної професійної діяльності [1, с. 21].

Г. Оллпорт та Р. Кеттел розробили теорію, що одержала назву «теорія рис». Люди згідно цієї теорії відрізняються один від одного по набору і ступеню розвиненості у них окремих, незалежних рис, а опис цілісної особи можна одержати на основі обстеження, текстології [1, с. 25].

Другий спосіб оцінки рис особи припускає використання факторного аналізу, що дозволяє звести до необхідного мінімуму безліч різних показників і оцінок особи. У результаті виходить набір статистично незалежних чинників, які вважаються окремими рисами особи. Оцінка ефективності діяльності включає як зовнішній критерій (оцінки що даються іншими

людьми), так і внутрішній (власну оцінку ефективності своєї діяльності) [1, с. 28].

Психологічні особливості особистості працівника ДСНС України, що характеризують мотиваційні, емоційно-вольові, когнітивні, психопатологічні та типологічні особливості, виступають основними передумовами успішності в професійній діяльності [2].

У царині психологічної науки є безліч досліджень професійних та особистісних якостей фахівців системи ДСНС, у тому числі і роботи, в яких акцентується увага на залежності ефективності діяльності рятувальників від їх особистісних та професійно – особистісних якостей.

На думку різних психологів рятувальник повинен мати високі загальні розумові здібності, бути проникливим, розсудливим, вільнодумним, аналітиком. Він має вміти приймати сумісні дії, підпорядковувати особисті інтереси груповим інтересам, бути сумлінним, добросовісним, мати почуття обов'язку і відповідальності, бути сильним, енергійним, уміти підкоряти собі.

Професію рятувальника відносять до типу «людина-людина» як професію, що вимагає спеціальних знань, умінь, навичок, тобто спеціального навчання і кваліфікації працівника, у процесі якого формуються вторинні ознаки спеціальності. До цих ознак відносять, емоційну стійкість, інтелектуальну активність, високий рівень професійних знань, уміння спілкуватися з людьми, доброту, тактовність, спостережливість тощо [3, с. 265].

В науковій психологічній літературі відзначаються наступні якості фахівця, який працює в системі ДСНС:

- пластичність (динамічність у поєднанні з гнучкістю), тобто здатність легко переключаються з однієї проблеми на іншу, легко виходити з безвихіддя;

- вміння вибудовувати і витримувати до кінця свою лінію поведінки;

- професійні і спеціальні навички .

- крім того, будь-якому кваліфікованому працівнику має бути притаманна така якість, як толерантність до невизначеності. Досягається вона завдяки впевненості у своїй інтуїції і адекватності відчуттів, переконаності у правильності

схвалюваних рішень, здатності ризикувати. Всі ці якості формуються у міру особистого і професійного досвіду [4, с. 155].

Отже, можна сказати, що під час проходження служби зростає інтенсивність дій і збільшення числа факторів, які підсилюють динамічність співвідношення працівника ДСНС і його оточуючого навколишнього середовища що і обумовлює підвищені вимоги до адаптаційних механізмів. Постійне напруження, вимагає від працівника ДСНС ті форми реакцій які залежно від характеру його адаптації можуть бути більш менш адекватні. Ефективність особистісного розвитку працівника ДСНС на кожному етапі проходження служби обумовлюється особливостями проходження адаптаційного періоду.

Список використаних джерел

1. Афанасьєва Н. Є. Психотехнологія консультування пожежних-рятувальників. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. наук. праць. Вип. 18. Харків : НУЦЗУ, 2015. С. 21–28.
2. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів випускників вищих військово-навчальних закладів до діяльності в особливих умовах. *II наукова конференція молодих вчених Харківського військового університету м. Харків*. Харків : ХВУ, 2003.
3. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. К. : Міленіум, 2004. С. 265.
4. Мірошніченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. С. 155.
5. Ковровський Ю. Г. Рівень професійного вигорання у персоналу Оперативно-рятувальної служби МНС України. Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна*. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2014. Вип. 41. С. 100–104.

О. М. Мохорєва,
старший викладач кафедри соціології
та психології факультету № 6
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

Л. В. Чернуха
студентка факультету № 6
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЛЮДЕЙ З НАБУТОЮ ІНВАЛІДНІСТЮ ВНАСЛІДОК БОЙОВИХ ДІЙ

Конвенцією ООН з прав людини наголошено: інвалідність – це еволюціонуючи питання що є результатом взаємодії між людьми з інвалідністю, перешкодами у стосунках та середовищі, що заважає їх повноцінній та дієвій участі в житті суспільства.

У 2023-му році в Україні за майже 19 місяців повномасштабного вторгнення, так звана «інвалідизація» суспільства України мала та має дуже стрімкі темпи, і точної статистики дотриматися досить важко, адже в стані війни, сама процедура доказовості – вже проблема [1, с. 240].

Проте, за даними статистики конфедерації роботодавців України на 16-му місяці війни статус інвалідності набуло 45 тисяч осіб як військових, так і цивільних українців.

Звісно, отримавши цей статус, людина зтикається з масою бюрократичних, соціальних, фінансових та фізичних проблем, адже ця зміна впливає на все життя, тому важливо звернути увагу на і на психологічну сторону питання.

Перше з чим стикається людина - це з власним горем, яке частіше за все переживає на самоті. А вже потім, вона стикається з соціумом, який в наслідок довготривалого перебування під впливом марних тенденцій що формувались поколіннями, «тяжко» дивляться на сторону обмежених можливостей, як колись дивились на це декілька поколінь тому. Часто, ігноруючи той факт, що всі попередні фактори перепон подолати легше, ані ж депривацію суспільством [1, с. 243].

Більшість, якщо не кожен ветеран з набутою інвалідизацією, потребують психологічної допомоги, психоедукації стосовно власних емоційних реакцій та стадій прийняття, консультацій та супроводу в психологічній адаптації. Адже, за кожним випадком стоїть, перш за все, особистість, що є найважливішим ресурсом країни.

На противагу постає зовнішній вплив суспільства. Неправильна соціальна політика, яка виводить проблему абілітації людей з інвалідністю в соціумі, не підкреслюючи при цьому перехід на соціальну адаптацію.

Проблема самотності у ветеранів з обмеженими можливостями є важливою та актуальною з 2014-го року по причині збройної агресії Росії, а наразі, за найбільш загостреної ситуації, вона все більше звертає до себе увагу, що вказує на її недооцінене значення.

Варто зазначити, що паралельно цьому, проблема інклюзії та становища людини з інвалідністю загалом отримала колосальний поштовх до розвитку. За останні 10 років спроби активувати й дати поштовх до усвідомлення суспільства, попри деякий несвідомий супротив вже приносить свої плоди [2].

Необхідно зазначити, що покоління, яке проходило навчання на ранніх етапах впровадження інклюзивної освіти в школах, має лояльніше ставлення до людей з особливими потребами. Це може вказувати на те, наскільки апарат освіти потужно виконує інформаційну та виховну функції в формуванні майбутнього суспільного блага.

Необхідно вказати, що більш згубним є факт різкої втрати звичного середовища існування. До прикладу, не тільки різкий перехід до інвалідної групи, але й проста зміна місця проживання. З початком повномасштабного вторгнення зафіксовано вже декілька випадків самогубств людей з обмеженими можливостями, які вимушено виїхали з власного місця проживання [3, с. 16]. В західних областях країни вже почали створювати різноманітні спілки, мобільні групи та проекти щодо надання психологічної допомоги ветеранам. Беззаперечним є те, що суспільні дії та спілкування між людьми схожого фокусу надавали в деяких випадках більший й швидший ефект, аніж спілкування зі спеціалістами допоміжних професій.

Розуміння складності процесу адаптації до зовсім іншого життя в випадку людей, котрі втратили зір, слух, чи кінцівки приводить нас до важливості головного інструменту спеціаліста, який може надати допомогу в пристосуванні людини – це вправному вмінні комунікації. Етап відсторонення від світу людини відбувається раптово, так як є потреба в повній видозміні розуміння потреб людини в соціальному сенсі.

Проте, в затяжній фазі самотність часто несе лише масу підкріплюючих тягарів для духовної нестабільності. Часто, на противагу цьому, у людини може виникати проактивна чи просоціальна позиція – як компенсуючий вид поведінки. Неодноразовими є випадки повернення на службу, а зокрема й на фронт, військовослужбовців з особливими потребами. Зазначимо, що ця процедура згідно законодавства є добровільною та суворо бюрократично, умови якої підкріплюються лише особистими інтересами людини [5].

При спілкуванні, підтримці, обміну найменшими позитивними емоціями людина швидше одужує, адаптується та «повертається» до життя в усіх його різнобарвних проявах. Бойові дії – це відбиток, який занурює людину в свій жорстокий і в певному сенсі відділений від іншого світ, тому сам процес адаптації змушує, окрім фізичних особливостей, прийняти ще й навколишні особливості оточуючого світу.

Альтернативою цьому є забезпечення робочим місцем. Насамперед, багатьма позитивними прикладами такої адаптивності є країни ЄС. Як приклад вдалого пристосування людей з особливими потребами, є Польща, де вирішенням стало загальна зайнятість, тобто максимально пристосовані умови для спільної повноцінної праці. Майже кожна людина з обмеженими можливостями має високий рівень самоповаги й низький рівень самотності [5].

Таким чином, представлена проблема потребує глибокого дослідження та опрацювання, адже має швидкоплинний і перетікаючий характер, наслідки якого актуальні для усього суспільства. На базі чого, ґрунтовно засновувати різноманітні розробки та впровадження, ефективні способи не тільки психологічної допомоги та програм адаптації, а й психологічної просвіти всього сучасного суспільства України.

Список використаних джерел

1. Холодков, А. В. Актуальні проблеми соціалізації військовослужбовців з інвалідністю внаслідок війни. *Київський часопис права*, (1). 2023. С. 240–244.
2. Думанська, О., & Білецький, О. Особливості волонтерської діяльності в умовах воєнного часу (на прикладі м. Броди), 2022.
3. Полумисна, О. О. Дефініції та визначення статусу «людина з інвалідністю» в Україні. *Вісник НТУУ 'КПІ*, 4(48), 2020. С. 16–24.
4. Губарь Т. В. Інвалідність: гендерні розбіжності. *Соціально-гуманітарні науки, економіка, право: нові виклики, практика інновацій*, С. 104.
5. Федько Р. Ставлення до людей з обмеженими можливостями України та Європейських державах. URL: <https://ukrreporter.com.ua/suspilstvo/yak-stavlyatsya-do-lyudej-z-obmezhenymy-mozhlyvostyamy-u-polshhi-ta-ukrayini.html>

Н. В. Москвяк,
доцент кафедри загальної гігієни з екологією,
кандидат медичних наук
(Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького)

ВИЗНАЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ТИПУ ОСОБИСТОСТІ ТА НЕРВОВО-ПСИХІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Актуальність теми. Важливим напрямком психогігієнічних досліджень є вивчення психофізіологічного статусу, характеру, індивідуально-типологічних особливостей людини, що необхідно для обґрунтованого вибору професії. Особливо значення це набуває у сучасних умовах, як складова частина адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життєдіяльності, а також інтеграції молоді з тимчасово окупованих місцевостей з їхніми однолітками, зокрема при вступі у вищі навчальні заклади на інших територіях України.

Професійна спрямованість – це складний, динамічний процес формування компетентної та розвинутої особистості майбутнього спеціаліста, яка визначає ставлення до обраної професії, впливає на якість підготовки до неї та обумовлює у перспективі сумлінне виконання поставлених практичних завдань [1]. Дослідження власних бажань, схильностей до певної професії та самопочуття дозволяють молодій людині правильно обрати конкретну спеціальність, а також своєчасно переорієнтуватись на інший напрямок діяльності, який максимально сприятиме самореалізації, буде приносити задоволення та високі фахові результати.

Мета роботи передбачала визначення професійного типу особистості та нервово-психічного стану студентів, як критеріїв оцінки правильного вибору професії лікаря.

Матеріали і методи. Дослідження проводилось з використанням тесту за моделлю вивчення професійного самовизначення Джона Голланда та методики самооцінки психоемоційного стану (САН – «самопочуття, активність, настрої»).

Для визначення типу особистості та професійної спрямованості опитано 60 студентів медичного факультету, з яких 10 хлопці та 50 дівчата. Об'єктом для дослідження самопочуття,

активності та настрою були 146 студентів 2-го курсу медичного факультету, з них 41 хлопців та 105 дівчат.

Результати та їхнє обговорення.

У 50-х роках минулого століття відомий американський психолог Джон Голланд запропонував метод визначення професійного типу особистості, який у подальшому був модифікований іншими авторами і адаптований для застосування у сучасних умовах відповідно до чинного переліку спеціальностей [2]. Дослідження рекомендоване до широкого застосування, як у практичній діяльності психологів, так і для випускників середніх навчальних закладів або абітурієнтів різних вікових груп, яким з певних причин потрібно змінити фах. Зазначена модель вивчення професійного самовизначення дає можливість визначити тип особистості та підібрати адекватну до неї професійну спрямованість. Розрізняють декілька типів особистості. По-перше, артистичний, якому підходять творчі професії. Такі люди прагнуть самовираження, яскраво виявляють емоції, почуття, мають нетрадиційне мислення, є несоціальними та незалежними. Раціональних та досить оригінальних особистостей характеризує дослідницький тип, провідною рисою якого є абстрактне мислення і чітке вирішення поставлених цілей, що притаманне представникам наукових професій. Наступний профорієнтаційним варіантом є соціальний тип. Це гуманні, толерантні, дуже дружні особи, люблять тісне спілкування з людьми, волонтерську діяльність, допомогу іншим, що відповідає медичній, педагогічній та соціальній діяльності. Осіб підприємницького типу тест визначає як енергійних, домінуючих, імпульсивних, сферою діяльності яких є робота на посаді адміністратора директора, бізнес-аналітика тощо. Систематичний – це тип, що має здатність реалізуватися при структурованій діяльності, завдяки таким рисам як практичність, старанність, наполегливість і серйозне ставлення до деталей. Рекомендовані спеціальності: бухгалтер, економіст, програміст, маркетинг. Окрім того, існує реалістичний варіант, представники якого є емоційно стабільними, займаються конкретними завданнями і здатні виконувати чітку та детальну роботу. Вказаному типу відповідають професії механіка, інженера, електрика, а також інші види діяльності, пов'язані

з детальною та скрупульозною роботою, що поряд з тим потребує моторності та спритності.

За результатами проведених досліджень нами визначено, що у 30% студентів (з них – 90% осіб жіночої статі, 10% чоловічої) домінує соціальний тип особистості, який власне сприяє оволодінню таких професій як лікар, психолог, вчитель, соціальний працівник. У третини респондентів (33,3%) діагностовано інтелектуальний тип, що вказує на схильність до наукової діяльності. Цікавим є наступний результат: 21,7% (100% осіб жіночої статі) мають артистичний тип, якому притаманна психоемоційна гнучкість, оригінальність та незалежність у прийнятті рішень, що може створити труднощі при командній роботі. По 50% осіб у кожній статевій групі надає перевагу керівним ролям. Загалом тільки у 5% обстежених студентів визначено реалістичний тип, провідною рисою якого є емоційна стабільність.

Психоемоційний стан посідає важливе місце в житті людини, оскільки прямо або опосередковано впливає на всі сфери її діяльності. Методика САН – зручний інструмент діагностики загального стану, ступеня емоційної, фізичної активності і настрою людини, що застосовується для проведення групового та індивідуального обстеження осіб різних віку [3]. Метою даної методики є експрес-оцінка стану людини в момент проходження тесту. За тестом САН нами встановлено, що 5,5% осіб має низькі показники, у 48,7% спостерігаються середні значення функціонального стану. Поряд з тим, у 45,8% студентів за даними самооцінки переважають високі результати. Як правило у студенток домінує гарний настрій, у студентів – мінливий, проте в обох випадках зафіксовані низькі показники незадовільного стану.

Висновок. На підставі аналізу тестування професійного самовизначення можна констатувати, що більшість студентів обрала фах медичного працівника відповідно до індивідуального типу особистості. Високі та середні показники за тестом самооцінки психоемоційного стану свідчать про задоволення від процесу навчання за обраною спеціальністю. Поряд з тим, у частини студентів, в яких на день обстеження виявлені низькі показники самопочуття, активності, настрою, імовірно спостерігається втома, що потребує корекції режиму дня.

З метою надання рекомендацій щодо визначення схильності до певного виду діяльності, вважаємо за доцільне визначення професійного типу особистості за низкою тестів на різних етапах навчання студентів-медиків, а саме при вступі до університету, а у наступному при виборі спеціалізації на 6 курсі та отриманні скерування на інтернатуру.

Список використаних джерел

1. Дідух М. М. Професійна спрямованість як динамічна якість особистості. *Юридична психологія*. 2020. № 1 (28). С. 59–64. doi: <https://doi.org/10.33270/03212801.56>
2. Тест за моделлю вивчення професійного самовизначення Джона Голланда: URL: <https://vseosvita.ua/library/test-dz-gollanda-dla-viznacenna-profesijnih-tipiv-osobistosti-66801.html> (дата звернення 10.04.2023).
3. Методика самооцінки психоемоційного стану (САН – «самопочуття, активність, настрій»): URL: <https://vseosvita.ua/library/test-san-samopocutta-aktivnist-nastrij-123115.html> (дата звернення: 10.04.2023).

Т. О. Новицький,
аспірант кафедри
практичної психології ІУПБ
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

АРХЕТИПНЕ ПРОЖИВАННЯ ТРАВМІВНИХ ПОДІЙ ЧЕРЕЗ МАТЕРІАЛИ ПОПУЛЯРНОЇ КУЛЬТУРИ: АНАЛІЗ ВИПАДКУ

Архетипічне проживання травмівних подій є визначальною віхою терапії психічної травми в аналітичній психології (Kalsched 2013). Під цим маємо на увазі допомогу пацієнту осмислити прожите через сюжети певних важливих для нього історій, що символічно повторюють його долю. Таке проживання травми не лише дозволяє суб'єкту ідентифікувати свою історію з історіями багатьох людей до нього, а й створює необхідну для інтеграції травми «мембрану» фантазії та мислення між травмівним досвідом, а відповідно, пробудженням ним афектом, і своїм повсякденним життям.

Проаналізований випадок – це терапія пацієнта Ж у Центрі Ментального Здоров'я при національному реабілітаційному центрі «Незламні» ТМО1.

Ж – бойовий медик, що зазнав важких мінно-уламкових поранень та важкої баротравми черевної порожнини, в наслідок яких переніс ампутацію правої ноги вище коліна та ушкодження правої руки зі зниженням її функціональності.

Травму не лише бойових дій, але й втрати кінцівки Ж переносить стійко, реабілітацію проходить, досягаючи швидких та вражаючих результатів в плані мобільності та психологічної стабілізації й реінтеграції у цивільне суспільство. Психотерапія Ж фокусована як на нейрореабілітації з метою зниження симптомів посткомоційного синдрому, так і на розмовній психотерапії з метою полегшення його реінтеграції.

У випадку пацієнта Ж одразу увагу привернула його любов до конкретного фікційного світу, на базі якого пишуть багато книжок та роблять відеоігри – «Warhammer 40K». Терапевт, розділяючи захоплення пацієнта, мав щасливу нагоду використати цей світ для зміцнення психотерапевтичного альянсу.

Втім, в ході контент-аналізу транскриптів сновидінь та історій пацієнта Ж було виявлено, що функція фікційного світу для нього виходила далеко за рамки створення точки зв'язку з іншими людьми. Було виявлено, що у історіях та сновидіннях, які включали в себе символіку «40К» було більше емотивних дескрипторів узагалі, і з них позитивних було 64%, а негативних 36%. У всьому продюкованому пацієнтом та транскрибованому тексті було виявлено 50 емотивних дескрипторів. 29 із них позначали позитивні емоції, а 21 – негативні. При цьому в історіях, що пов'язані з символікою «40К» було виявлено 32 дескриптори у вище зазначеній пропорції, а у тексті, непов'язаному із фантастичним світом – 18 у пропорції 50% і 50% позитивних та негативних дескрипторів.

Пацієнт Ж використовував для осмислення травми образи та символи фантастичних романів сучасної, популярної між молодими чоловіками літератури, базованої в одному фікційному світі. Основною тематикою «40К» є саме війна, і всі книжки, написані про нього, є також книжками про війни. Використання персонажів, організацій та різноманітних політичних сил фікційного світу дозволяло Ж виражати емоції щодо травмівної події в безпечний спосіб, що сприяв інтеграції його досвіду, а не дисоціації (Brooke 2017), про що свідчить більша емоційна насиченість тексту, що використовує цю символіку.

Дане дослідження вказує на важливість та науковий інтерес розвитку розуміння зв'язку наративів популярної культури в проживанні травмівного досвіду в психотерапевтичному сетингу.

Список використаних джерел

1. Коширець В. Особливості організації особистого простору військовослужбовців з ознаками ПТСР / В. Коширець, К. Шкарлатюк. *Psychological Prospects Journal*. 2020. № 36. С. 124-143.
2. Турецька Х. Застосування імагінативних технік при психокорекції ПТСР в учасників бойових дій. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: психологія*. № 35. 2015. С. 127-136.
3. APA (American Psychiatric Association). 2000. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision (DSM-IV-TR). Washington, DC : American Psychiatric Publishing Association
4. Brooke, R. An archetypal approach to treating combat post-traumatic stress disorder/ Roger Brooke// *Outpatient Treatment of Psychosis*, 1 ed, 2017, p. 170-195.

5. Kalsched, D. Trauma and the soul: A psycho-spiritual approach to human development and its interruption. *Routledge/Taylor & Francis Group*. 2013.
6. Wilson, J. The Abyss Experience and the Trauma Complex: A Jungian Perspective of Posttraumatic Stress Disorder and Dissociation/ John Wilson// *Journal of Trauma & Dissociation*, Vol. 14, 2013, p. 43–68.

Д. С. Нестеров,
курсант 3 курсу
(Харківській національний університет
внутрішніх справ)

В. А. Світличний,
кандидат технічних наук, доцент
(Харківській національний університет
внутрішніх справ)

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ІНТУЇЦІЇ ТА ЇЇ РОЛЬ У РОЗКРИТТІ І РОЗСЛІДУВАННІ ЗЛОЧИНІВ

Вступ. Психологічний аспект інтуїції є значущим чинником у роботі правоохоронних органів та службовців, викликаючи прагматичну потребу в розумінні природи та ролі інтуїції у розкритті та розслідуванні злочинів. Інтуїція, в якості неусвідомленого психічного процесу, визначається властивістю людини передбачати результати, спираючись на попередній досвід та отримані знання, і надає змогу висувати швидкі та зважені рішення. Цей аспект психологічного пізнання діє як невід'ємна складова слідчої діяльності та має потужний вплив на процеси виявлення, фіксації, вилучення та дослідження доказів.

Природа інтуїції: Інтуїція є складним психологічним явищем, що впливає на наше розуміння та прийняття рішень. Інтуїція дозволяє людям формувати нові знання та реагувати на ситуації без глибокого аналізу чи вивчення наявних даних [1]. Природа інтуїції визначається як неусвідомлений психічний процес, що дозволяє людині передбачати результати чи приймати рішення, спираючись на попередній досвід та отримані знання. Ця здатність може виникати із глибокого внутрішнього відчуття чи інтуїтивного сприйняття ситуацій, навіть коли об'єктивних обґрунтувань не існує.

Механізми інтуїції: Інтуїція може базуватися на накопиченому досвіді, підсвідомому аналізі ситуацій, а також на здатності сприймати субтильні сигнали. Вона може виникати на рівні емоційного реагування чи бути результатом швидкого оброблення інформації мозком.

Накопичений досвід: Один із ключових механізмів інтуїції полягає в здатності людини використовувати накопичений

досвід та знання для прийняття рішень. Наш мозок здатний відзначити схожість поточної ситуації з попередніми досвідами, що дозволяє нам інтуїтивно визначити оптимальний курс дій.

Підсвідомий аналіз ситуацій: Інтуїція також базується на підсвідомому аналізі інформації про ситуацію. Наш мозок обробляє велику кількість даних, навіть коли ми не зосереджуємо на цьому свою увагу. Інтуїція може використовувати цей підсвідомий аналіз для формування вражень та висновків.

Сприйняття субтильних (ніжних) сигналів: Іноді інтуїція дозволяє сприймати субтильні сигнали чи ознаки, які не завжди можна пояснити раціонально. Це може включати в себе інтуїтивне відчуття небезпеки або невідомого фактору в ситуації.

Емоційний реакційний рівень: Деякі інтуїтивні рішення можуть виникати на емоційному реакційному рівні. Наші почуття та емоції можуть вказувати на те, які дії слід прийняти в даній ситуації, навіть коли раціональне обґрунтування відсутнє.

Швидке оброблення інформації мозком: Мозок працює надзвичайно швидко та ефективно, оброблюючи великий обсяг інформації у реальному часі. Інтуїція може виникати, коли мозок швидко аналізує велику кількість даних та надає нам невід'ємні враження та висновки.

Класифікація інтуїції в діяльності поліцейського: Соціально-психологічне середовище: Інтуїція поліцейського може значною мірою залежати від соціально-психологічного середовища, в якому він працює. Розуміння психології злочинців, взаємодія зі свідками та постраждалими, аналіз місця події – ці аспекти впливають на формування інтуїтивних вражень та висновків.

Технологічне середовище: Сучасні технології також впливають на інтуїцію поліцейського. Використання аналітичного програмного забезпечення, баз даних, відеоспостереження та інші технологічні засоби можуть надавати додаткові дані для інтуїтивного аналізу ситуацій [2].

Характер впливу операційної системи: Важливим аспектом є вплив операційної системи та програмного забезпечення на психофізіологічний стан поліцейського. Деякі

програмні продукти можуть полегшувати обробку інформації та виведення ключових даних, що впливає на рівень інтуїції.

Психофізіологічний алгоритм функціонування інтуїції: Інтуїція може виявлятися на психофізіологічному рівні, включаючи фізичні реакції організму поліцейського на певні ситуації. Підвищений рівень адреналіну, пульсу чи інші фізіологічні прояви можуть вказувати на інтуїтивну реакцію на небезпеку чи недолік у ситуації [3].

Все це допомагає розуміти, як інтуїція функціонує в різних аспектах роботи поліцейського та як впливають різні фактори на її прояв. Розкриття та розслідування злочинів часто вимагають не тільки раціонального аналізу, але і інтуїтивного сприйняття ситуації, що робить інтуїцію невід'ємною частиною роботи поліцейського.

Висновки: Психологічний аспект інтуїції в діяльності поліцейського є складним та багатограним явищем, яке впливає на ефективність виявлення, фіксації, вилучення та дослідження доказів у розкритті та розслідуванні злочинів. Розуміння природи інтуїції та її ролі може сприяти оптимізації робочих процесів та підвищенню ефективності діяльності правоохоронних органів у важких та неоднозначних ситуаціях. Моя робота розкриває психологічні аспекти інтуїції, її механізми та класифікацію, а також роль і взаємодію з логічним мисленням, надаючи глибоке розуміння цього важливого психологічного явища в контексті сучасної діяльності правоохоронних органів.

Список використаних джерел

1. Природа інтуїції. URL: <https://studfile.net/preview/8253390/page:3/> (дата звернення: 21.09.2023).
2. Технологічне середовище. URL: <http://www.um.co.ua/13/13-1/13-105190.html> (дата звернення: 21.09.2023).
3. Інтуїція: синергетичний підхід. URL: https://www.researchgate.net/publication/344227520_Intuicia_sinergeticnij_pidhid (дата звернення: 21.09.2023).

І. В. Озерський,
професор кафедри цивільного
та кримінального права і процесу,
доктор юридичних наук, професор,
академік НАНВО України,
радник юстиції
(*Чорноморський національний університет
імені Петра Могили*)

ДО ПРОБЛЕМИ НОРМАТИВНОЇ НЕУЗГОДЖЕНОСТІ ДЕРЖАВНИХ СТАНДАРТІВ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПОСЛУГИ – ДИСТАНЦІЙНЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

Для початку варто уточнити та нагадати термінологічні конструкції, котрі використовуються для позначення параметрів роботи психологів з дистанційного консультування, у нашому випадку психологічного. Слід зауважити, що п. 9 ч. 8 ст. 13 Закону України «Про соціальні послуги» (2019 р.) зобов'язує надавачів соціальних послуг суворо дотримуватися прийнятих державних стандартів соціальних послуг [1], зокрема Державного стандарту соціальної послуги консультування від 2015 р. [2] (далі «Держстандарт – консультування») та Державного стандарту соціальної послуги кризового та екстреного втручання від 2016 р. [3] (далі «Держстандарт – втручання»). Так, в ч. 4 Розділу 1 «Державного стандарту соціальної послуги консультування», дистанційне консультування визначається як заочне консультування, здійснюване суб'єктом, що надає соціальну послугу за запитами отримувачів за допомогою технічних засобів (телефонне, он-лайн консультування), яке за потреби забезпечує анонімність отримувача соціальної послуги.

Натомість у ч. 1 розділу V «Держстандарт – втручання» (2016 р.), прямо передбачений дистанційний формат психологічного втручання у вигляді телефонного консультування («гаряча лінія»), що полягає у наданні отримувачам соціальної послуги можливості швидко сповістити про кризову ситуацію, отримати необхідну інформацію та консультативну допомогу. Згідно наведеного положення ч. 1 розділу V «Держстандарт – втручання», послуга телефонного консультування («гаряча

лінія») здійснюється в таких формах: цілодобова «гаряча лінія» (за наявності); «гаряча лінія» з визначеними годинами роботи. Отримувач соціальної послуги має право звертатись на телефонну лінію анонімно. Послуга телефонного консультування може бути першим етапом кризового та екстреного втручання або самостійним видом – кризовою допомогою. Звернення на телефонну лінію приймається надавачем соціальної послуги та фіксується в журналі реєстрації кризових ситуацій, або в електронній формі. Надавач соціальної послуги здійснює оцінку кризової ситуації зі слів отримувача соціальної послуги, за потреби надає чіткі інструкції щодо зменшення небезпеки, інформує його про можливості отримання допомоги і починає телефонне консультування або перенаправляє отримувача соціальної послуги в організацію, діяльність якої відповідає заявленим потребам і проблемам.

У свою чергу надавачем соціальної послуги консультування (далі – надавач соціальної послуги) згідно абз. 2 ч. 1 розділу V «Держстандарту – консультування» названо фахівця/групу фахівців у сфері надання соціальних послуг, психолог, педагогічний(і) працівник(и), який (які) безпосередньо проводить(ять) заходи, що становлять зміст соціальної послуги, використовуючи методики психологічних напрямів, шкіл і концепцій за вибором. Таке дистанційне (разове) консультування проводиться у випадках, коли більш тривала робота з особою, сім'єю з якихось причин виявляється недоцільною або неможливою, а тому його тривалість становить 45–60 хвилин. Неузгодженість викликає розуміння та вимоги до подібних фахівців визначених у «Держстандарті-втручання», адже в абз. 6 ч. 4 розділу I, ні слова про психологів чи використання психологічних методик, попри описаний тут зміст такої соціальної послуги. Адже в абз. 11 ч. 4 розділу I «Держстандарту-втручання» надається визначення соціальної послуги кризового та екстреного втручання як психологічної допомоги (*консультування, підтримка, діагностика, корекція, психотерапія, реабілітація*), корекції сімейних стосунків, допомоги особам, які постраждали від насильства в сім'ї. Більш того, в абз. 2 ч. 3 розділу VIII чітко виписано, що «усі працівники, залучені до організації та надання соціальної послуги, повинні мати відповідну фахову підготовку, освіту в сфері соціальної роботи».

Для прикладу нею згідно «Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників. Випуск 80. Соціальні послуги, затвердженому наказом Міністерства соціальної політики України від 29 березня 2017 року № 518 є практичний психолог, спеціалізація – «психолог установи соціального захисту» (29. Базова посада), соціальний працівник (31), фахівець із соціальної роботи (35), соціальний працівник (допоміжний персонал) (46), фахівець з вирішення конфліктів (побутова сфера) (48), соціальний робітник (53) [4]. Також, у ч. 4 розділу VIII «Держстандарту-втручання» наголошено, що такі працівники повинні володіти необхідними знаннями й навичками відповідно до кваліфікаційних вимог, визначених у зазначеному вище «Довіднику».

Окрім цього висунуті ще й такі вимоги як (абз. 2 ч. 3 розділу VIII «Держстандарту-втручання»): володіти уміннями та навичками, необхідними для здійснення кризового та екстреного втручання (вміння управляти стресом, знання методів подолання горя, втрати, насильства в сім'ї, способів реагування на неадекватну поведінку отримувачів соціальної послуги, які переживають стрес); мати спеціальні навички щодо оцінки кризової ситуації, визначення та задоволення індивідуальних потреб отримувачів соціальної послуги; володіти навичками телефонного консультування; володіти знаннями про ресурси громади; швидко приймати рішення та діяти в екстрених ситуаціях; керуватися в роботі принципами гуманності, справедливості, об'єктивності і доброзичливості; знати і дотримуватися чинних законів, інших правових актів і нормативних документів, що стосуються професійної діяльності фахівців, а також посадових інструкцій, правил внутрішнього трудового розпорядку, наказів та розпоряджень установ – надавачів соціальної послуги; дотримуватись правил взаємодії у випадку залучення до роботи інших спеціалістів.

Варто зазначити, що перелічені вище фахівці у сфері надання соціальної послуги психологічного консультування чи кризового, екстреного втручання, згідно п. 5.1. ч. 5 Порядку застосування методів психологічного і психотерапевтичного впливу затверджений наказом Міністерства охорони здоров'я України 15.04.2008 N 199 [5] (далі «Порядку»), все ж таки мають обов'язково бути психологами у розумінні

фахівців, які мають повну вищу освіту за напрямом підготовки «Психологія» (магістр, спеціаліст), а вже другорядно – освіту в сфері соціальної роботи. Означений напрям має категорично співвідноситися із Стандартом вищої освіти України із галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 «Психологія» та Стандартом вищої освіти України: другий (магістерський) рівень, галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 «Психологія», що затверджений та введений в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 564 [6]. Згідно з Класифікатора професій ДК 003:2010 [7], є три професії психолога у двох різних розділах професіоналів: лікар-психолог (2221.2) у 222 – професіоналах в галузі медицини (крім медичних сестер); психолог та практичний психолог (2445.2) у 244 – фахівцях в галузі економіки, соціології, археографії, археології, географії, кримінології та палеографії.

До таких фахівців варто віднести згідно п. 5.2. ч. 5 «Порядку» й інших фахівців, що застосовують методи психологічного впливу як професійну діяльність, а саме лікарів-психологів, які мають повну вищу освіту (магістр, спеціаліст,) за напрямом підготовки «Медицина», зі спеціалізацію за фахом «медична психологія». До останніх, також у п. 63 (назва «Лікар-психолог») Змін до «Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників. Випуск 78 «Охорона здоров'я»» (2023 р.), виписані кваліфікаційні вимоги [8].

Так, лікар-психолог вищої кваліфікаційної категорії: вища освіта другого (магістерського) рівня у галузі знань «Охорона здоров'я» за спеціальністю «Медична психологія» або «Медична та психологічна реабілітація» або освітньо-кваліфікаційний рівень спеціаліст (магістр) у галузі знань «Медицина» за спеціальністю «Медична психологія». Проходження інтернатури за спеціальністю «Медична психологія». У разі здобуття вищої освіти другого (магістерського) рівня у галузі знань «Охорона здоров'я» за спеціальністю «Медицина» або «Педіатрія», або освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліст (магістр) у галузі знань «Медицина» за спеціальністю «Лікувальна справа» або «Педіатрія» вимагається проходження інтернатури за однією з лікарських спеціальностей, крім спеціальностей

стоматологічного, медико-профілактичного, лабораторного профілю, з наступною спеціалізацією за фахом «Медична психологія». Безперервний професійний розвиток [8].

Також існує вимога про наявність сертифіката лікаря-спеціаліста та посвідчення про присвоєння (підтвердження) вищої кваліфікаційної категорії з цієї спеціальності. Стаж роботи за фахом – понад 10 років. Лікар-психолог I кваліфікаційної категорії: вища освіта другого (магістерського) рівня у галузі знань «Охорона здоров'я» за спеціальністю «Медична психологія» або «Медична та психологічна реабілітація», або освітньо-кваліфікаційний рівень спеціаліст (магістр) у галузі знань «Медицина» за спеціальністю «Медична психологія». Проходження інтернатури за спеціальністю «Медична психологія». У разі здобуття вищої освіти другого (магістерського) рівня у галузі знань «Охорона здоров'я» за спеціальністю «Медицина» або «Педіатрія», або освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліст (магістр) у галузі знань «Медицина» за спеціальністю «Лікувальна справа» або «Педіатрія» вимагається проходження інтернатури за однією з лікарських спеціальностей, крім спеціальностей стоматологічного, медико-профілактичного, лабораторного профілю, з наступною спеціалізацією за фахом «Медична психологія». Безперервний професійний розвиток [8].

Окрім іншого, вимагається й наявність сертифіката лікаря-спеціаліста та посвідчення про присвоєння (підтвердження) I кваліфікаційної категорії з цієї спеціальності. Стаж роботи за фахом – понад 7 років. Лікар-психолог II кваліфікаційної категорії: вища освіта другого (магістерського) рівня у галузі знань «Охорона здоров'я» за спеціальністю «Медична психологія» або «Медична та психологічна реабілітація», або освітньо-кваліфікаційний рівень спеціаліст (магістр) у галузі знань «Медицина» за спеціальністю «Медична психологія» [8].

Список використаних джерел

1. Про соціальні послуги : Закон України (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2019, № 18, ст.73). URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text> (дата звернення: 10.09.2023).
2. Державний стандарт соціальної послуги консультування : наказ Мінсоцполітики України від 02.07.2015. № 678. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/> (дата звернення: 10.09.2023).

3. Державний стандарт соціальної послуги кризового та екстреного втручання : наказ Мінсоцполітики України від 01.07.2016. № 716. URL : <https://zakon.rada.gov.ua> (дата звернення: 10.09.2023).

4. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників. Випуск 80. Соціальні послуги : затвердж. наказом Мінсоцполітики України від 29.03.2017. № 518. URL : <https://zakon.rada.gov.ua> (дата звернення: 10.09.2023).

5. Порядок застосування методів психологічного і психотерапевтичного впливу : затвердж. наказом Мінохорони здоров'я України 15.04.2008 № 199. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0577> (дата звернення: 10.09.2023).

6. Стандарт вищої освіти України: другий (магістерський) рівень, галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 «Психологія» : наказ МОНУ від 24.04.2019 р. № 564. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha> (дата звернення: 10.09.2023).

7. Класифікатор професій ДК 003:2010. Класифікатор професій із змінами : наказ Мінекономічного розвитку і торгівлі України від 16.08.2012 р. № 923. URL : <https://www.dk003.com/> (дата звернення: 10.09.2023).

8. Зміни до Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників. Вип. 78 «Охорона здоров'я» : затвердж. наказом Міністерства охорони здоров'я України від 25 січня 2023 року № 138. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/> (дата звернення: 10.09.2023).

В. І. Осьодло,
начальник навчально-наукового
інституту воєнної історії,
заслужений працівник освіти України,
доктор психологічних наук, професор
(Національний університет оборони)

Д. С. Зубовський,
державний експерт експертної групи визначення потреб
та функціонування інформаційно комунікаційних систем
Директорату цифрової трансформації у сфері оборони,
кандидат психологічних наук
(Міністерство оборони України)

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНО-КОГНІТИВНИЙ КОМПОНЕНТ У ВІЙСЬКОВОМУ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДОБОРІ

Професійно-психологічний добір (ППД) є одним із пріоритетних напрямків психологічного забезпечення мобілізаційної роботи в умовах війни. ППД дозволяє прогнозувати успішність навчання і регулювати відповідність мобілізованого особового складу вимогам військової підготовки та проходження служби. ППД є частиною більш широкого комплексу заходів по відборі мобілізованого особового складу.

Найбільш важливим компонентом у сучасному ППД є інтелектуально-когнітивний компонент. Нові зразки військової техніки, озброєння та техніки висувають особливі вимоги до здатності військовослужбовця швидко та ефективно засвоювати нові знання, чітко розуміти принципи та засади роботи тих чи інших технічних засобів.

З огляду на вищезазначена, у Збройних Силах України та Міністерстві оборони України було розпочато систематичну наукову роботу щодо розробки вітчизняного загальновійськового тесту когнітивних здібностей.

Розробка тесту загальних когнітивних здібностей відбувається в декілька етапів: 1) вивчення та аналіз попередніх напрацювань у сфері оцінки загальних когнітивних здібностей військовослужбовців та теоретичне опрацювання тестового конструкту; 2) формування пунктів (завдань) тесту. 3) оформлення тесту; 4) аналіз пунктів (завдань) тесту; 5) перевірка

надійності та валідності тесту; 6) стандартизація оціночних норм тесту. На теперішній час розробка тесту знаходиться на етапі стандартизації.

В якості теоретичної основи тесту було використано теорію інтелекту Л. Терстоуна [2; 3]. У вказаній теорії можливість існування загального фактору інтелекту відкидалася та пропонується виокремлення 7 первинних розумових здібностей (*primary mental abilities*). Індивідуальні інтелектуальні здібності повинні бути описані в термінах профілю рівня розвитку первинних розумових здібностей, які проявляються незалежно одна від одної і відповідають за чітко визначену групу інтелектуальних операцій.

На підставі цих теоретичних положень було запропоновано деякі методичні аспекти конструкції тесту: (а) завдання повинні містити як вербальні, так і невербальні пункти, але вербальний аспект повинен бути зведений до мінімуму, (b) у завданнях робиться акцент на просторовому мисленні (*spatial thinking*) та математичних операціях (*quantitative reasoning*), оскільки війна стає все більш технологічною, (c) пункти на які значною мірою впливають навчання та культурні відмінності, повинні бути зведені до мінімуму.

При конструктивному оформленні пунктів (завдань) тесту було використано формат запитання/чотири альтернативи (серед альтернатив завжди правильною була лише одна). При формуванні структури тесту застосовувалась методологія прогресуючого «*cycle omnibus*»: тобто використання повторюваного циклу завдань із заданим шаблоном змісту. Завдання представлені в порядку складності – від легших. Передбачається можливість автоматичного та мануального оцінювання результатів тесту.

Надійність тесту оцінюється за допомогою методу Кудера-Річардсона та за попередніми оцінками складає 0,93 для кінцевого формату тесту [1].

Список використаних джерел

1. Kuder, G. P., Richardson, M. W. The theory of the estimation of test reliability. *Psychometrika*, 1937, 2, 151–160.
2. Thurstone, L. L. The nature of general intelligence and ability (III). *British Journal of Psychology*, 1924, 14(3), 243.
3. Thurstone, Louis Leon. The nature of intelligence. Routledge, 2013.

Н. Д. Потапчук,
провідний науковий співробітник
науково-організаційного відділу,
доктор психологічних наук, професор
*(Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького)*

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Як свідчить практика, перебування військовослужбовців в умовах бойових дій негативно позначається на їх психічному стані, може спричиняти втрату або зниження енергетичного ресурсу організму та порушення адаптації до навколишнього середовища. Демобілізовані учасники бойових дій досить часто страждають від посттравматичних стресових розладів ПТСР і виникнення різних захворювань. Виникає нагальна потреба вишукувати ефективні шляхи вирішення цієї проблеми. Досвід психологічної роботи з учасниками бойових дій спонукає нас звертати увагу на їхні сім'ї як суб'єкти відновлення психічного здоров'я цих людей. Мова йде про спроможність членів сім'ї сприяти психологічній реабілітації рідної людини, яка повернулася додому з війни.

За результатами опитування членів сімей військовослужбовців-учасників бойових дій нами з'ясовано характерні для їхньої рідні відчуття: відчуває, що член сім'ї став дещо іншим (агресивним, нервовим, чужим); відчуває амбівалентність (від поваги до нього як до героя до розчарування його моделлю поведінки як члена родини); відчуває вину (особливо, якщо член сім'ї має поранення); відчуває безпорадність (неспроможність своїми силами відновити продуктивну комунікацію та взаємини); відчуває тривогу та страх (неспроможність спрогнозувати поведінку члена сім'ї та можливу небезпеку від його дій).

Відчуття безпорадності і нездатності вмішуватися в хід подій у сім'ї при виявах учасниками бойових дій різних негативних реакцій (роздратування, агресії, байдужості до близьких) і невміння чітко визначати межі дозволеного

і не дозволяти будь-які вияви сімейної тиранії свідчать про низький рівень готовності членів сім'ї взаємодіяти з рідною людиною, яка повернулася з війни.

Для відновлення душевного благополуччя учасників бойових дій членам їх сімей важливо: відновити взаєморозуміння (*потрібно бути готовими прийняти його іншого, з проблемами, страхами, агресією; потрібно навчитися слухати його, розуміти; виявляти взаємодопомогу (правильно і своєчасно реагувати на слова, на прохання, надавати допомогу та підтримку у важких ситуаціях, уміння разом долати життєві труднощі, відпочивати, знімати напруження, втому, стрес); прагнути до взаємоузгодження (погодження думок, позицій, дій та вчинків – сприяє тому, щоб моделі поведінки кожного з подружжя співпадали з їхніми очікуваннями).*

Беручи до уваги значну роль для людини в умовах війни психотерапевтичної функції сім'ї, вивчення поведінки членів сім'ї в ролі суб'єкта відновлення психічного здоров'я рідної людини-учасника бойових дій має бути перспективою для подальших досліджень.

Список використаних джерел

1. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.
2. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : кол. монографія / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник; за заг. ред. М. І. Мушкевич. Вид. 2-ге, перероб., доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 356 с
3. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2022. № 2. С. 550–557.

Є. М. Потапчук,
професор кафедри психології та педагогіки,
доктор психологічних наук, професор
(Хмельницький національний університет)

Д. Є. Карпова,
доцент кафедри психології та педагогіки,
доктор філософії з психології, доцент
(Хмельницький національний університет)

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ПАТОЛОГІЗУЮЧИХ СІМЕЙНИХ РОЛЕЙ ЯК ДЕСТРУКТИВНИХ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Результати різних досліджень [4–5] свідчать про те, що в умовах війни способи життя багатьох сімей суттєво змінюються. Насамперед, це обумовлено індивідуально-психологічними особливостями членів сім'ї та появою складних життєвих обставин. Більшість людей, не зважаючи на який відстані вони перебувають від району бойових дій, відчують стрес, який супроводжується підвищеною тривогою, страхом, панікою, гнівом, відчуженням. Члени родини можуть відчувати емоційний дискомфорт, агресію, безвихідь, відчуження, самотність, що відображається на їхній поведінці. У цьому контексті особливу увагу привертають деструктивні моделі поведінки членів сім'ї, що породжують сімейні конфлікти та можуть здійснювати прямий чи опосередкований вплив на морально-психологічний клімат сім'ї (залежність одного або декількох членів родини від споживання алкогольних напоїв або наркотичних речовин, сексуальна дисгармонія шлюбних партнерів, побутові та матеріально-фінансові труднощі, внутрішні переживання членів сімей: відчуження, висока агресивність, депресія та ін.). Такі моделі поведінки прийнято називати патологізованими сімейними ролями [1–2].

В умовах війни деструктивні моделі поведінки членів сім'ї нівелюють роль і місце сім'ї як суб'єкта відновлення і збереження здоров'я людини. Адже переважна більшість патологізуючих сімейних ролей спричиняють емоційний дискомфорт серед членів родини і не сприяють взаємній емоційній підтримці (психотерапевтична функція сім'ї).

Зважаючи на те, що патологізовані сімейні ролі здатні викликати дисгармонію сімейного життя, сприяти виникненню сімейних конфліктів і психологічних травм, виникає потреба у розробці ефективного психологічного інструментарію для їх виявлення в поведінці членів сім'ї. З цією метою нами було розроблено та адаптовано авторську психологічну методику «Діагностика патологізуючих сімейних ролей (ДПСР) (Свідоцтво про реєстрацію авторського права № 119385 від 29.05.2023). Методика відображає 55 найбільш розповсюджених патологізуючих сімейних ролей. Кожне твердження оцінюється від 1 до 5 балів. Кожне твердження оцінюється від 1 до 5 балів. Розробка може застосовуватися для: розвитку уявлення особистості про перелік патологізуючих сімейних ролей і розуміння того, які причини їх породжують; самооцінки та самоусвідомлення учасником психологічного опитування (респондентом) своєї моделі шлюбної поведінки в контексті можливих виявів патологізуючих сімейних ролей; оцінки та усвідомлення учасником психологічного опитування (респондентом) можливих виявів патологізуючих сімейних ролей шлюбним партнером.

За результатами наших досліджень з'ясовано, що психологу доречно діагностувати моделі поведінки шлюбних партнерів за такими групами:

а) патологізуючі сімейні ролі, що відображають байдуже, зверхнє, зневажливе, корисливе ставлення особи до членів сім'ї (наприклад: альфонс, грубіян, деспот, маніпулятор та ін.);

б) патологізуючі сімейні ролі, що відображають слабкість, залежність особи від шлюбного партнера та інших членів сім'ї (наприклад: безхребетник, боржник, жертва, ревнивець та ін.);

в) патологізуючі сімейні ролі, що відображають схильність члена сім'ї до аморальної поведінки (наприклад: брехун, гульвіса, зрадник, ледар та ін.);

г) патологізуючі сімейні ролі, що детерміновані індивідуально-психологічною своєрідністю особи (наприклад: відлюдник, демотиватор, іпохондрик та ін.);

г) патологізуючі сімейні ролі, що детерміновані певною фізіологічною, психічною залежністю особи (наприклад: алкоголік, боржник, ігроман, клептоман, наркоман та ін.).

Загалом методика дозволяє усвідомити перелік та суть патологізуючих сімейних ролей, що здатні викликати дисгармонію сімейного життя, сприяти виникненню сімейних конфліктів і психологічних травм. Використання цієї авторської розробки дозволить сімейному психологу: з'ясувати і оцінити наявні патологізуючі сімейні ролі, які викликають дисгармонію сімейного життя; правильно організувати консультативну роботу щодо усвідомлення подружжям своєї моделі шлюбної поведінки та моделі поведінки свого партнера і змінити почуття безпорадності на відчуття відповідальності за власну поведінку і своє сімейне життя; формування у шлюбних партнерів прагнення самостійно це контролювати і вносити позитивні зміни. В умовах війни така робота допоможе членам сім'ї запобігати міжособистісних конфліктів, відновити взаєморозуміння, взаємодопомогу та емоційну взаємопідтримку [1–5].

Беручи до уваги значну роль для людини в умовах війни психотерапевтичної функції сім'ї, вивчення поведінки членів сім'ї в ролі мотиватора, порадирика, розрадирика має бути перспективною для подальших досліджень.

Список використаних джерел

1. Карпова Д. Є. Психологічні умови формування уявлень про сімейні ролі у студентської молоді : дис. ... д-ра філософії : 053. Хмельницький, 2021. 218 с.
2. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Патологізовані сімейні ролі як деструктивні моделі поведінки подружжя. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я [Текст]*: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 18 листопада 2021 р.) : матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. Київ, 2021. С. 99–101.
3. Руденок А. І. Формування у майбутніх психологів готовності до запобігання та подолання сімейних конфліктів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2014. 306 с.
4. Соколова І. М., Шайхлісламов З. Р., Ладика М. С. Вплив умов бойових дій на психологічний клімат сім'ї. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72) № 5. 2022. С. 54–59.
5. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2022. №2. С. 550–557.

Л. С. Процик,
старший науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії
психологічного забезпечення,
кандидат психологічних наук
(Державний науково-дослідний
інститут МВС України)

ПЕРЕВАГИ ТА РИЗИКИ ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

У період кризових ситуацій, які переживає наше суспільство, таких як епідемія коронавірусної хвороби, повномасштабне вторгнення російської федерації на територію України, психологічна підтримка стала надзвичайно важливою для багатьох людей. Особливу популярність набули цифрові технології, які надають психологічну допомогу, зокрема: інтернет-платформи, мобільні додатки, чат-боти тощо. Адже дані онлайн-сервіси доступні з будь-якого місця та в будь-який час, що дозволяє людям отримувати психологічну допомогу, навіть якщо вони перебувають в зоні конфлікту. Важливо підкреслити, що ці технології допомагають подолати стрес та забезпечують можливість отримати підтримку у важкі періоди, коли традиційний доступ до психологічних служб може бути ускладненим або обмеженим.

Інтернет-платформа для консультування – це вебсайт або онлайн-сервіс, який надає можливість проведення консультацій психологічної підтримки через інтернет. Ці платформи можуть бути спеціалізованими порталами, які об'єднують користувачів і спеціалістів (психологів, психотерапевтів, консультантів) для проведення онлайн-сесій консультацій, або це можуть бути додатки, які пропонують віддалені консультації через відеозв'язок, текстовий чат або аудіозв'язок. Вони можуть включати в себе функції, такі як планування сесії, повідомленнями між клієнтом і фахівцем, а також можливість надсилати та отримувати документи, які стосуються консультаційного процесу. Ці платформи також можуть забезпечити високий рівень конфіденційності та безпеки для обох сторін –

клієнтів і фахівців, зокрема, за допомогою шифрування даних. Користувачі можуть використовувати інтернет-платформи для отримання психологічної допомоги, навчання вмінню управління стресом, а також для отримання рекомендацій щодо вирішення різних психологічних проблем. Ці платформи можуть бути особливо корисні для людей, які не мають доступу до локальних психологічних служб або шукають конфіденційні та зручні способи отримання психологічної допомоги («Хаб стійкості», Групи психологічної підтримки «Разом», UA Mental Help, Портал Help24, Платформа «Розкажи мені», сервіс підбору психотерапевта «Розмова» тощо).

Мобільні додатки для надання психологічної допомоги – це програми, розроблені для мобільних пристроїв, які надають психологічну підтримку, рекомендації або допомагають у вирішенні психологічних проблем. Застосунки можуть включати функції, такі як гіперпосилання на релаксаційні аудіо- або відеозаписи, нагадування про практику медитації, щоденні настрої, тестування на рівень стресу та тривожності тощо. Мобільні додатки в сфері психології надають можливість доступу до різних видів психологічної допомоги в зручний для користувача час і місце, наприклад: мобільні додатки для медитації та релаксації, психологічні журнали та щоденники, Інтерактивні застосунки для когнітивно-поведінкової терапії, мобільні додатки для кризової допомоги. Кожен мобільний додаток має свої унікальні особливості, спрямовані на вирішення конкретних психологічних потреб користувачів. При виборі застосунку важливою є його якість, надійність, наявність наукової підтримки та можливість взаємодії з фахівцями у разі потреби (застосунки «Терпо», «База», «Перша психологічна допомога» тощо).

Чат-боти для надання психологічної допомоги – це автоматизовані програми, які взаємодіють з користувачем через текстовий чат. Ці програми можуть бути запрограмовані для надання рекомендацій, відповідей на психологічні питання, а також для надання підтримки у вигляді текстових повідомлень. Чат-боти можуть використовувати штучний інтелект для аналізу введених користувачем текстів і відповідати на них за допомогою програмованих алгоритмів. Чат-боти можуть вести розмови з користувачами, надаючи рекомендації та вка-

зівки для подолання стресу. Важливою перевагою є анонімність, доступність у будь-який час, можливість надання порад та психологічних рекомендацій. Чат-боти стали зручним інструментом для тих, хто шукає швидкий спосіб отримання психологічної допомоги (чат-бот першої психологічної допомоги «Друг»).

Таким чином, цифрові технології психологічної допомоги стали невід'ємною частиною сучасної психотерапевтичної практики. Вони можуть бути особливо корисними для людей, які шукають психологічну підтримку та рекомендації, особливо тих, хто може бути не готовий звернутися особисто до психолога або психотерапевта. Ці технології надають можливість надати конфіденційну та зручну підтримку в будь-який час та в будь-якому місці. *Деякі переваги психологічної допомоги за допомогою цифрових технологій:*

- *Віддалені консультації:* психологічні консультації можуть проходити через відеодзвінки або чат, надаючи клієнтам можливість спілкуватись із фахівцем незалежно від місця проживання.

- *Анонімність та конфіденційність:* цифрові технології дозволяють людям отримати психологічну підтримку, зберігаючи анонімність, що особливо важливо для тих, хто може відчувати стигматизацію або бажає зберегти конфіденційність своїх проблем.

- *Гнучкий графік:* клієнти можуть вибрати зручний для них час для сесії, полегшуючи доступ до психологічних послуг.

- *Групова підтримка:* інтернет-платформи дозволяють створювати групи користувачів, які можуть спільно брати участь у психотерапевтичних сеансах, надаючи можливість підтримувати один одного.

- *Мобільні додатки:* існують застосунки, які пропонують користувачам психологічні вправи, медитації, антистресові інструменти, що допомагають зменшити рівень тривоги та стресу.

- *Щоденники настрою:* деякі додатки дозволяють користувачам вести щоденні настрої, записувати свої емоції та відслідковувати психічний стан, що може бути корисним для самоспостереження та аналізу власних почуттів.

– *Чат-боти*: деякі додатки використовують штучний інтелект та чат-ботів для спілкування з користувачем, надаючи рекомендації, відповіді на запитання та психологічну підтримку в формі текстових повідомлень.

– *Медитація та релаксація*: медитаційні та релаксаційні застосунки пропонують аудіозаписи медитацій, дихальних вправ і звуків природи, які допомагають у стресових ситуаціях.

Отже, інтернет-платформи, мобільні додатки й чат-боти роблять психологічну допомогу доступнішою, зручнішою для багатьох людей, особливо тих, хто переживає труднощі через війну. Ці інноваційні рішення можуть полегшити шлях до одужання та підвищити якість життя людей, які шукають психологічну підтримку. Інтернет-платформи та мобільні застосунки можуть бути ефективними в ряді ситуацій, але не в усіх випадках вони замінюють особистий контакт з психологом чи психотерапевтом [1]. Однак, важливо зауважити про ризики використання даних сервісів для надання психологічної допомоги:

– *Відсутність особистого контакту*: відсутність невербальної комунікації може знизити ефективність консультацій.

– *Технічні проблеми*: проблеми з інтернет-з'єднанням чи програмним забезпеченням можуть перешкодити проведенню ефективних сесій.

– *Знижена мотивація*: клієнти можуть відчувати меншу мотивацію залучення до психологічної допомоги через фізичну відсутність фахівця.

– *Професійність і безпека*: інтернет-платформи повинні мати належну сертифікацію та нагляд, щоб гарантувати якість консультацій й безпеку клієнтів.

– *Конфіденційність і безпека даних*: інтернет-консультування пов'язане з ризиком витоку конфіденційності інформації клієнтів.

Варто зауважити, що деякі складні психологічні запити клієнтів можуть вимагати більш широкої та глибокої допомоги, яку можна забезпечити лише тривалою роботою з психологом або психотерапевтом. Адже, є випадки, у яких ці інструменти можуть бути ефективними, а в яких краще звернутися безпосередньо до фахівців:

<i>Інтернет-платформи та мобільні додатки</i>	<i>Психолог або психотерапевт</i>
Легка тривожність та стрес	Психічні розлади
Самостійна робота над деякими психологічними проблемами	Ситуації кризового характеру
Щоденники настрою та емоцій	Сімейні проблеми та відносини
Спільноти та підтримка від од- нодумців	Проблеми із самооцінкою

Відповідно вибір між інтернет-платформами, мобільними додатками та особистими психологічними консультаціями залежить від характеру проблеми, її серйозності. У разі сумнівів завжди варто звернутися до професійного психолога [2].

Отже, інтернет-платформи, мобільні додатки та чат-боти стали інноваційними інструментами у сфері психологічної допомоги, особливо в умовах воєнного стану. Такі інтерактивні цифрові технології дозволяють доступніше та зручніше отримувати консультації та психологічну підтримку. Однак, важливо враховувати переваги та ризики при виборі методу психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Дворник М. С. Онлайн-модулі психологічної підтримки громадян України у воєнний час: Наукова доповідь загальним зборам НАПН України «Науково-методичне забезпечення цифровізації освіти України: стан, проблеми, перспективи» (18 листопада 2022 р.). *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 4(2), 1–5. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4217>
2. Каргіна Н. В. Інтернет-технології та мобільні додатки: можливості відновлення психологічного благополуччя особистості. *Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціальних та поведінкових наук – 2020* : матеріали міжнар. наук.практ. конф. (м. Чернігів, 23–24 квіт. 2020 р.) : у 2-ох томах. Т. 1 / гол. ред. : О. М. Тогочинський. Академія Державної пенітенціарної служби. Чернігів: Академія ДПтС, 2020. С. 237–239.

Ю. І. Пушкарьов,

кандидат військових наук, доцент
(Сумський державний університет)

П. І. Гайда,

старший науковий співробітник,
кандидат військових наук
(Сумський державний університет)

Т. П. Беценко,

доктор філологічних наук, професор
(Сумський державний педагогічний
університет ім. А. С. Макаренка)

РОЛЬ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

У нинішніх складних і важких для українського народу ситуаціях викликів та небезпек і водночас перспектив розвитку, кардинальних поворотів у всіх сферах життєдіяльності «пріоритетним завданням суспільного поступу, поряд з забезпеченням своєї суверенності й територіальної цілісності, пошуками шляхів для інтегрування в європейське та євроатлантичне співтовариство, є визначення нової стратегії виховання як багатокomпонентної та багатовекторної системи», яка великою мірою генерує майбутнє піднесення Української держави [3]. Тому освітній процес у ЗВО повинен бути пронизаний злободенними для українського суспільства ідеями, напрямками, тенденціями, духом нескореності і національної гордості. Цьому сприяє загострення уваги на патріотичному вихованні юного покоління співвітчизників.

Мета розвитку – загострити увагу на важливості національно-патріотичного виховання ЗВО військового профілю в умовах сучасності.

Патріотичне виховання дітей та молоді в умовах сьогодення визнано пріоритетним напрямом в сучасній освітньо-професійній підготовці, що постає як «комплексна системна і цілеспрямована діяльність органів державної влади, освітніх закладів, громадських організацій, сім'ї та інших соціальних

інститутів щодо формування у молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України, сприяння становленню її як правової, демократичної, соціальної держави. Найважливішим пріоритетом національно-патріотичного виховання є формування ціннісного ставлення особистості до українського народу, Батьківщини, держави, нації» [4].

Навчально-виховний процес у ЗВО, особливо – військового профілю, повинен наскрізно базуватися на патріотичному вихованні здобувачів освіти.

У настановних документах, зокрема, наголошується, що патріотичне виховання передбачає «підвищення престижу військової служби, а звідси – культивування ставлення до солдата як до захисника вітчизни, героя; – усвідомлення взаємозв'язку між індивідуальною свободою, правами людини та її патріотичною відповідальністю» [4]. Чинні документи передбачають проведення низки заходів з патріотичного виховання, які можна і потрібно поєднувати з навчальним процесом у закладах освіти. Вважаємо, що національно-патріотичне виховання молоді – запорука успішного розвитку нашої Держави і утвердження України у світовому просторі.

Основними складниками національно-патріотичного виховання визначено громадянсько-патріотичне, військово-патріотичне та духовно-моральне виховання. Важливо усвідомлювати і повсякчас керуватися у своїй науково-освітній, навчально-виховній діяльності визначеними істинами, що національно-патріотичне виховання безпосередньо культивує такі поняття, як *національна ідея, національна культура, рідна мова* як визначальна ознака етносу, *історія народу і держави, самовизначення, самоідентифікація особистості* як етноносія національно-культурних цінностей, *категорії Батьківщини* (мала і велика Батьківщина), *лідери та герої народу*, (визначні особистості та їх діяльність як приклад для наслідування); *рідний край* (місто, село) (увага до краєзнавчої проблематики), *родина* як духовна цінність (мати, батько, рід).

Показово, що підготовка майбутній військовослужбовців повинна передбачати формування їх ціннісних орієнтирів

і громадянської самосвідомості, що необхідно здійснювати «на прикладах героїчної боротьби Українського народу за утвердження суверенітету власної держави, ідеалів свободи, соборності, успадкованих, зокрема, від княжої доби, українських козаків, Українських Січових Стрільців, армій Української Народної Республіки та Західноукраїнської Народної Республіки, учасників антибільшовицьких селянських повстань, загонів Карпатської Січі, Української повстанської армії, українців-повстанців у сталінських концтаборах, учасників дисидентського руху». Також національно-патріотичне виховання неухильно повинно здійснюватися на зразках мужності та героїзму «учасників революційних подій в Україні у 2004, 2013–2014 років, Героїв Небесної Сотні, учасників антитерористичної операції (АТО) та операції об'єднаних сил (ООС) у Донецькій та Луганській областях, спротиву окупації та анексії Автономної Республіки Крим Російською Федерацією» [5]. У національно-патріотичному вихованні майбутніх захисників України, згідно з чинними настановами, актуально «використати й виховний потенціал, пов'язаний із героїзмом українців, які боролися в арміях держав – учасників Антигітлерівської коаліції та в рухах опору нацистській Німеччині та її союзникам під час Другої світової війни 1939–1945 років минулого століття, учасників міжнародних операцій з підтримання миру і безпеки» [5].

Чинні документи передбачають проведення низки заходів з патріотичного виховання, які можна і потрібно поєднувати з навчальним процесом у закладах освіти.

Вважаємо, що національно-патріотичне виховання молоді – запорука успішного розвитку нашої Держави і утвердження України у світовому просторі.

Висновки

Патріотичне виховання передбачає утвердження у свідомості молоді високих ідеалів відданості своєму народові, захист його незалежності, вшанування національно-культурних цінностей. Освітньо-виховний процес у вищій школі повинен базуватися на зразках національної пам'яті. Разом це все покликано формувати національно свідому особистість захисника – патріота Української Держави.

Список використаних джерел

1. Беценко Т. П., Пушкарьов Ю. І. Краєзнавчі студії ВНЗ України і формування високоінтелектуальної національно свідомої особистості фахівця / Т. П. Беценко, Ю. І. Пушкарьов. *Культурна спадщина Слобожанщини* : збірка наукових статей. Число 39. Харків : Курсор, 2018. 208 с. С. 192–193.
2. Беценко Т. П., Пушкарьов Ю. І. Краєзнавство як ґрунт для формування духовної та інтелектуально-креативної культури у молоді. *Духовність як складова Української державності* : збірник наукових праць за матеріалами міжнародної науково-практичної конференції : Харків, 9–10 квітня 2019 р. – Харків: ХНУБА, 2019. 348с. С. 50–52.
3. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України. Затверджена наказом МОН від 16.06.2015 № 641 // <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0641729-15#Text>.
4. Національно-патріотичне виховання // <https://mon.gov.ua/ua/osvita/rozashkilna-osvita/vihovna-robota-ta-zahist-prav-ditini/nacionalno-patriotichne-vihovannya>.
5. Стратегія національно-патріотичного виховання. Затверджена Указом Президента України від 18.05.2019 № 286/2019 // <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/286/2019#Text>.

Н. М. Савко,

в.о. директора Центру творчості дітей та юнацтва Галичини,
аспірант кафедри теоретичної психології 1 р.н.

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

З 24 лютого 2022 року в Україна поділилась на до та після. Заклади позашкільної освіти в умовах збройної агресії росії проти України у центральних та західних регіонах країни працюють інтенсивніше, адже сюди прибула значна кількість дітей із зон бойових дій, де багато закладів закрились, а творчі здібності дітей і молоді потрібно розвивати, дбаючи і про змістовне дозвілля, і про психологічну підтримку.

Поступово навчання набувало нового змісту, впроваджувалась нова форма взаємодії з дітьми – підтримки їх психологічного здоров'я. Заклади в міру безпекової ситуації переходили на навчання очне, дистанційне та змішане.

Нормативно-правову основу організації закладів позашкільної освіти (далі – ЗПО) досліджували О. Низковська, О. Чупріна, О. Килівник. Педагогічні закономірності діяльності в системі освіти України – П. Сікорський, О. Мартиненко, О. Плахотнюк. Використання новітніх технологій у дистанційному навчанні в ЗПО характеризують Н. Воляник, М. Кадемія, С. Кізім, С. Пітко та ін. Питання психологічних особливостей організації освітнього процесу в закладах освіти різного типу та педагогічної взаємодії її учасників займалися З. Ковальчук, М. Савчин, Ю. Швалб, Т. Щербан. Проте питання психологічних аспектів організації навчання позашкільля у воєнний час залишається все ще маловивченим та потребує розробки.

Організація освітнього процесу в позашкільних навчальних закладах здійснюється в умовах воєнного стану відповідно до чинних нормативних документів. Освіта під час війни не стала на паузу. Вона модеренізується та адаптується під реалії життя. Діти ростуть і розвиваються. Інтелект нації зараз залежить від того, як швидко будуть перекваліфіковуватись викладачі, які зможуть стати на чолі освітнього процесу та повести за собою. Для того, аби не втратити покоління, ми повинні

вкладати у зміст освіти психологічну складову, адже лише за умови глибокого усвідомлення законів роботи психіки можна зрозуміти, як витягти покоління, яке ще формується, з прірви впливу страху, стресу, психотравми.

При аналізі особливості організації навчання під час війни в закладах позашкільної освіти, потрібно враховувати специфіку щодо функціонування, як окремих компонентів та напрямів діяльності, так і освітньої системи загалом. Акцентовано відрізняється спортивно-туристичний та художньо-естетичні напрямки. Розробляються програми по реабілітації та адаптуються заняття, окремо звертаючи увагу на ментальне здоров'я дітей.

Залежно від безпекової ситуації освітній процес у закладах позашкільної освіти здійснюється за всіма формами навчання (дистанційна, змішаною та очною).

Війна – це шалений стрес для підростаючого покоління як найбільш уразливої частини суспільства. Діти та молодь входять в групу тих, хто потребує підтримки ментального здоров'я та морального стану. В Україні сфера психологічної підтримки є малорозвинена і лише зараз набирає обертів. Найбільш впливовим чинником психологічного перезавантаження є арт-терапія, або ж заняття в творчих гуртках, які і пропонує позашкільна освіта.

Отже, війна внесла корективи у навчальний процес ЗПО. Повний стан буде зрозумілий лише по закінченню бойових дій. Заклади позашкільної освіти, не зважаючи на карантин, воєнний стан працюють та забезпечують освітній процес в повному обсязі. Під час навчання змінювали систему організації, модернізували та вносили корективи зважаючи на виклики сьогодення. Щодня адаптовувались та змінювали професійні компетенції викладачів установи. Взаємодіючи з міжнародними колегами, швидко вчилися та переймали актуальний досвід, який щодня імплементується у практику.

Список використаних джерел

6. Ковальчук З. Я. Генетично-психологічні засади оптимізації педагогічної взаємодії : монографія / З. Я. Ковальчук. Львів : Сполом, 2013. 600 с. : табл.

7. Плахотнюк О. Інклюзивна мистецька освіта: проблеми та перспективи. *Інноваційні технології в сучасному просторі* : зб. матер. Всеукр. семіна-практи., Львів–Броди, 23–24 листопада 2021 р. / упоряд. Н. Воляник.

8. Позашкілля. Комплекс програм мистецького спрямування. упоряд. Комаровська О., Колонькова О., Калюжна О. Київ : Шкільний світ, 2013. 64 с.

9. Стратегія розвитку позашкільної освіти ; за ред. проф. О. Биковської. Київ : ІВЦ АЛКОН, 2018. 96 с.

10. Додаток до листа МОН від 19.05.2020 р. №6/643-20. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/pozashkilna/2020/Destantsiyne%20navchannya/Orhanizatsiya%20dystantsijnoho%20navchannya.pdf>

11. Переваги та недоліки дистанційного навчання. URL : <https://kerivnyk.info/perevahy-ta-nedoliky-dystantsijnoho-navchannya>

Р. І. Сибірна,
професор кафедри теоретичної психології,
доктор біологічних наук, професор
(Львівський державний університет внутрішніх справ)
професор кафедри кримінального права і процесу
(Національний університет
«Львівська політехніка»)

ЕКСТРЕНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВПЛИВАХ НА ПСИХІКУ

Суб'єктивно екстремальні ситуації набувають форми екстремальності, тобто особливого стану людської психіки, викликаного незвичайними чи екстраординарними умовами, що породжують підвищену тривожність та особливу емоційну напруженість [1].

У психології екстремальними вважаються ситуації, небезпечні для життя, здоров'я та благополуччя значних груп населення, обумовлені стихійними лихами, катастрофами, аваріями або застосуванням противником у разі війни різних видів зброї, що викликають реакції організму і особистості та знаходяться на межі патологічних порушень.

Екстремальні ситуації поділяють на чотири види:

- природні (паводки, лісові пожежі, землетруси);
- техногенні (аварії, катастрофи);
- воєнні (бойові дії, агресії, військові конфлікти, застосування зброї масового ураження);
- соціально-політичні (тероризм, соціальні конфлікти, громадянська непоко́ра).

Всі ці види можуть також накладатися один на одного і виявлятися у різних формах суспільної напруги.

Екстремальна ситуація може мати різні форми прояву:

- зниження організованості поведінки;
- гальмування дій та руху;
- підвищення афективності діяльності.

Екстремальна ситуація може бути швидкоплинною або тривалою. Крім того, на поведінку особи в екстремальній ситуації впливають незвичні фактори. До них зараховують природно-ландшафтні (кліматичні), просторово-часові, соціальні, військово-технічні, національні.

В екстремальних ситуаціях особистість має діяти нестандартно, з урахуванням дефіциту часу, інформації, підвищеної психологічної напруженості в межах стресу, емоційних навантажень. Суб'єкт, який потрапляє в екстремальну ситуацію, намагається придушити її вплив і змушений розділяти дійсність на звичайну та екстремальну.

Екстремальна ситуація часто супроводжується наявністю ціннісних протиріч. Вони полягають у тому, що у звичайній ситуації в особистості є стійкі життєві цінності, які потрібно змінювати в екстремальній ситуації. Внаслідок цього виникає внутрішньоособистісний конфлікт.

Серед психофізіологічних небезпечних і шкідливих впливів на людину за характером дії виділяють фізичні та нервово-психічні перевантаження. До останніх відносять розумове перенапруження, перенапруження аналізаторів, монотонність праці, емоційні перевантаження.

Використовувана у вищезазначених умовах система короткострокових заходів, які надають людям, що постраждали у зоні надзвичайної ситуації, або найближчим часом після травматичної події, є екстреною психологічною допомогою. Вона спрямована на надання допомоги одній людині, чи групі людей, або значній кількості потерпілих після екстремальної або надзвичайної ситуації, а також на регуляцію актуального психічного, психофізіологічного стану та негативних емоційних переживань за допомогою професійних методів, що відповідають вимогам конкретної ситуації [2].

Основною метою екстреної психологічної допомоги є попередження виникнення негативних психофізіологічних станів та наслідків для особи, яка опинилась у надзвичайних умовах.

Оскільки зміст і методи екстреної психологічної допомоги істотно залежать від характеру надзвичайної ситуації та наслідків її травматичної дії на психіку людини, екстрена психологічна допомога спрямована у першу чергу на підтримку потерпілого, його родичів та рятувальників у зоні надзвичайної ситуації, зменшення їх душевних страждань, зниження впливу на них стрес-факторів підвищеної інтенсивності. За умов надзвичайної ситуації у людини відбувається розрив цілісності особистості на всіх рівнях прояву: когнітивному, ролевому, особистісному та соціальному.

У той час, як когнітивний розрив проявляється у нерозумінні того, що відбувається, центральну роль у розумінні екстремальних ситуацій посідає стрес. Разом з тим, за деяких обставин, стрес може стати причиною серйозних розладів замість мобілізації організму на подолання труднощів. При неодноразовому повторенні або значній тривалості афективних реакцій внаслідок довготривалих життєвих труднощів, емоційне збудження може набути застійної стабільної форми. У таких випадках навіть у разі нормалізації ситуації застійне емоційне збудження не слабшає, а, навпаки, постійно активізує центральні утворення вегетативної нервової системи, внаслідок чого змінюється діяльність внутрішніх органів та систем. Якщо в організмі виявляються слабкі ланки, то вони стають основними у формуванні розладів. Так, первинні з них, які виникають внаслідок емоційного стресу в різних структурах нейрофізіологічної регуляції мозку, призводять до змін у нормальному функціонуванні серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту та у діяльності кровоносної системи.

Головними принципами надання допомоги людині, що пережила психологічну травму внаслідок впливу екстремальних ситуацій, є:

- невідкладність, яка означає, що допомога потерпілому повинна бути надана якнайшвидше (чим більше часу мине з моменту травми, тим вищою є вірогідність виникнення хронічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу);

- наближеність до місця події (полягає у наданні допомоги у звичній обстановці та соціальному оточенні, а також у мінімізації негативних наслідків);

- очікування, що нормальний стан відновиться (з особою, яка перенесла стресову ситуацію, слід поводитись не як з пацієнтом, а як з нормальною людиною, підтримати впевненість у швидкому відновленні нормального стану);

- єдність та простота психологічної дії (передбачає, що її джерелом має бути одна особа, або процедура надання психологічної допомоги повинна бути уніфікованою; потерпілого необхідно відвести від джерела травми, дати їжу, відпочинок, безпечне оточення і можливість бути вислуханим).

Отже, основним психологічним критерієм визначення ступеня екстремальності є наявність реальної загрози для життя та здоров'я людини. Екстремальні умови характеризуються впливом на організм людини екстремальних факторів високої інтенсивності різної етіології, що несуть потенційну загрозу для індивіда.

У наданні допомоги особі при екстремальних впливах на психіку слід керуватись загальновідомими, апробованими принципами та методами, які можуть забезпечити позитивний результат.

Список використаних джерел

1. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
2. Лозінська Н. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного університету оборони України*. № 50 (2), 2019. С. 65–73.

Р. І. Сибірна,
професор кафедри теоретичної психології,
доктор біологічних наук, професор
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ),*
професор кафедри кримінального права і процесу
*(Національний університет
«Львівська політехніка»)*

Б. С. Калитяк,
студентка 1 курсу ІУПБ спеціальності 053 «Психологія»
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ПРОБЛЕМИ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ ЖІНОК ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ПСИХОЛОГІЇ

У наш час проблема працевлаштування жінок зростає. Це відбувається через загострення проблеми працевлаштування взагалі та набуває першочергового значення під час економічної кризи. Тому в Україні питання гендерної рівності у сфері трудових відносин сьогодні є досить актуальним. Хоча ст. 24 Конституції нашої держави та ч.1 ст. 2 Кодексу законів про працю України гарантують свободу від всіх форм дискримінації, у тому числі і за ознакою статі, а міжнародні угоди, ратифіковані нашою державою, спрямовані на викорінення утисків у різних сферах суспільного життя (так, відповідно до ст. 14 Конвенція про захист прав людини та основоположних свобод здійснення прав і свобод, викладених у ній, має бути забезпечене без дискримінації за будь-якою ознакою – статі, раси, кольору шкіри, мови, релігії, політичних чи інших переконань, національного чи соціального походження, належності до національних меншин, майнового стану, народження тощо). Однак, на практиці ситуація є іншою [1].

Сучасне законодавство України міститься заборону щодо дискримінації за статевою ознакою. Проте на ринку праці вона все ж таки є поширеним явищем. В інформації, отриманій від роботодавців, МОП виявила в фірмах «незначну тенденцію» до дискримінації по відношенню до жінок в питанні професійної підготовки та ще більшу тенденцію до дискримінації при наймі працівників. Широко поширена серед роботодавців

практика, що заважає жінкам в повній мірі використовувати рівні з чоловіками можливості на ринку праці, – дискримінація, що базується на сімейному стані та родинних обставинах. Деякі роботодавці обумовлюють бажаний сімейний стан в оголошеннях про вакансії. Однак найчастіше за все роботодавці задають жінкам питання про їхній вік, сімейний стан, родинну ситуацію та плани на майбутнє, місце роботи та зарплатню чоловіка під час співбесіди або в анкетах. Така форма дискримінації також суперечить ч. 3, ст. 17 вище вказаного закону. Заборона щодо дискримінації за ознаками сімейного стану також міститься в ст. 184 КЗпП України, яка закріплює заборону відмовляти жінкам у прийнятті на роботу з мотивів вагітності або наявності в них дітей [1].

Проте дещо з цієї інформації (але не все) роботодавці мають знати перед тим, як прийняти жінку на роботу, для того, щоб, згідно з українським законодавством, не призначати жінок, що мають малолітніх дітей або дітей-інвалідів, на деякі роботи (ст. 177 КЗпП України). В той час, як потенційно такі питання мають легітимне підґрунтя і, на перший погляд, не є доказом дискримінації, роботодавці зазвичай використовують інформацію, отриману з анкет, для дискримінації жінок під час найму на роботу. Інформацію про родинні обставини, що може знадобитися для визначення податків та пільг, повинна бути отримана лише після завершення процесу працевлаштування з метою запобігання дискримінації в процесі прийому на роботу. Таким чином, ставлення роботодавців до материнських та сімейних обов'язків жінок, що демонструється в процесі співбесід, не лише перешкоджає жінкам в отриманні добре оплачуваної роботи, а й обмежує вибір місць, де жінки можуть шукати роботу [1].

Варто зазначити, що багато роботодавців дискримінують молодих жінок в процесі прийому на роботу через реальні або уявлювані родинні обов'язки, проте старші жінки також відчують значну дискримінацію на ринку праці. Але ж вимоги щодо віку, рівня освіти, стану здоров'я працівника можуть встановлюватись лише законодавством України (ч. 3 ст. 22 КЗпП України). Таким чином, в більшості випадків такі вимоги не відповідають закону [1].

Вимоги до зовнішності з боку роботодавців, що шукають працівників на різні посади, особливо з боку тих, що шукають жінок, є звичайним явищем. Оголошення про вакансії, де фізична зовнішність не має явного відношення до роботи, що буде виконуватися, на відміну від сфери розваг або модельного бізнесу, часто містять вимоги до низки фізичних якостей. Це стосується посад всіх рівнів, навіть менеджерських. Оскільки такі вимоги з'являються практично завжди в оголошеннях, розрахованих саме на жінок, вони є дискримінаційними [1].

Дані Державної служби статистики України показують, що заробіток жінок в Україні на 27,3% менше, ніж у чоловіків. Хоча працюють вони в середньому на 4–6 годин більше, попри це праця у домашньому господарстві не враховується як продуктивна, а тому не оплачується й не відображається у пенсійних схемах. Загалом, жінки працевлаштовані у соціально важливих, але низько оплачуваних державних секторах, наприклад, освіта, охорона здоров'я та соціальні послуги. Найчастіше жінки обирають професії у сфері «Управління персоналом», «Бухгалтерія, фінанси», «Адміністративний персонал». На вищих управлінських посадах у промисловості жінки складають 20,2%, у сільському господарстві – 9,5%. У економічному секторі вони контролюють 5–10% економічних ресурсів. Серед підприємців кількість жінок не перевищує 38%, з них керують 26% малих підприємств, 15% середніх та 12% великих [1].

Зарубіжний досвід говорить про те, що європейські країни вирішують проблему гендерної рівності на законодавчому рівні. Так, в січні 2011 р. Франція прийняла закон, в якому йдеться про те, що до 2017 р. в радах директорів компаній з оборотом більше 50 млн. доларів за рік 40 % місць мають належати жінкам. За порушення цього закону встановлено досить жорстке покарання – раду директорів визнають нелегітимною і оплачувати її роботу буде заборонено. Раніше звернули увагу на проблему жіночої меншості у керівних верхівках Іспанія та Норвегія. В останній вже є позитивні результати реформ: ці країни сьогодні вважаються лідерами за часткою бізнес-леді в компаніях. Цікавим з цього питання є положення законодавства В'єтнаму про те, що підприємець зобов'язаний віддати перевагу жінкам, які відповідають критеріям

професійного добору на вакантне робоче місце, якщо на останнє претендують як жінки, так і чоловіки. У цій державі встановлені податкові пільги для підприємств, які наймають велику кількість жінок [1].

Зважаючи на обставини повномасштабної війни, багато людей перекваліфікувалися на військову справу, зокрема і жінки. Але, на жаль, навіть при таких умовах рівень дискримінації і сексизму не знизився. Ще не так давно був закон, що забороняв жінкам опановувати та працювати деякі посади, щоб вберегти від шкідливого впливу (наказ МОЗ № 256 про заборону жінкам працювати на певних видах виробництва, який було скасовано 2017 році). Але це тільки створило ще більше проблем, оскільки, незважаючи на заборону вони влаштовувалися на заборонені професії, за умов що в документах записана дозволена робота. Наприклад, вона працює снайперкою, але записана як куховарка [2].

Також є важливим фактором робота нашої психі, хоча це теж використовують як спосіб дискримінації. Через різну соціалізацію та виховання дівчаток і хлопчиків, їхня психіка працює по-різному. Отже, жінки є більш емоційними, здібності до прогнозування менш розвинуті, переважає вирішення переважно поточні, повсякденні питання, розвинута чутлива до різних нюансів спілкування, перешкоди переважно долаються за допомогою хитрощів та спритності, є більш витривалими до стресу та мають стійку психіку, є більш конкурентними з іншими жінками. Хоча варто розглядати кожну людину окремо, незважаючи на її стать. Та все ж попередньо озвучені характеристики є причиною не прийняття на роботу, бо можуть констатуються як негативні через що створюється гендерна нерівність. Саме тому жінок приймають на певні посади та часто без можливості кар'єрного зросту на керівні посади [3].

Отже, сьогодні жінки складають більше половини населення України та залучені у всі сфери. Наша держава повинна зробити все можливе для поліпшення їх становища у суспільстві. Та брати до уваги, що незважаючи на те що жінки відрізняються від чоловіків через різну соціалізацію, що сформували їхню психіку, вони можуть займати будь-яку посаду.

Список використаних джерел

1. Сучасні проблеми працевлаштування жінок в Україні. Сучасна юриспонденція: веб-сайт. URL : https://legalactivity.com.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=60%3A2011-09-28-13-33-25&catid=15%3A-3&Itemid=11&lang=en (дата звернення: 08.10.2023 р.).

2. 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: 08.10.2023 р.)

3. Онищенко О. В., Кисельова А. О., Майлатова О. О. Гендерні особливості працевлаштування в Україні. *Демографія, економіка праці, соціальна економіка і політика*. Вип. 14, 2016. С. 722–725.

А. В. Сибірний,
доцент кафедри загальної гігієни з екологією,
кандидат біологічних наук, доцент
*(Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького)*

АЛГОРИТМИ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕНЬ В ГАЛУЗІ НАУКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Розуміння людської поведінки, мотивації, сприйняття, мислення та інших психологічних аспектів є важливим для багатьох сфер життя, у тому числі освіти, суспільних стосунків, здоров'я та бізнесу. Відповідно, питання дослідження наукової психології має велике значення для її подальшого розвитку та застосування психологічних знань у практичній діяльності. Так, методи наукової психології відіграють важливу роль у вивченні та розумінні людської психіки та поведінки. Вони є інструментами для отримання об'єктивних даних, аналізу інформації та формулювання наукових висновків. Застосування методів наукової психології дозволяє вченим вивчати різноманітні аспекти психічних процесів, встановлювати зв'язки та закономірності, проводити експерименти, аналізувати статистичні дані та використовувати їх для формулювання наукових теорій, а також, прогнозування поведінки.

Як відомо, основні принципи для проведення наукових досліджень у галузі психології передбачають емпіричну основу, об'єктивність, систематичність, реплікацію, відкритість та прозорість, використання критичного мислення, контролюваність та маніпулювання змінними. Відповідно, вони допомагають забезпечити об'єктивність, достовірність та репрезентативність наукових висновків, а також сприяють розвитку та покращенню психологічних знань. Крім того, вони становлять основу для проведення досліджень і формулювання наукових теорій та моделей у психологічних наукових розробках.

Найбільш використовуваними на сьогоднішній час у практиці наукової психології є експериментальний метод та метод спостереження. Оскільки кожен з них має свої переваги та обмеження, їх використання у значній мірі залежить від того, які завдання поставлені та які існують умови для проведення дослідження.

Так, експериментальний метод дозволяє активно маніпулювати змінними та контролювати умови дослідження. Це дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки та зробити висновки про вплив певних факторів на психологічні процеси та поведінку. Проте, експерименти можуть бути менш валідними, оскільки проводяться у контрольованих умовах, які можуть відрізнятися від реальних ситуацій.

Разом з тим, метод спостереження дозволяє спостерігати та описувати природні вияви поведінки та психологічних процесів без активної маніпуляції змінними. Він дає можливість отримати більш реалістичне уявлення про поведінку людей у їх природному середовищі. Однак, спостережні дослідження можуть бути більш суб'єктивними і менш контрольованими, що може призводити до неточних результатів.

В цілому, використання обох методів у психологічних дослідженнях залежить від конкретних цілей дослідження, наявних ресурсів, етичних обмежень та природи досліджуваної проблеми [1, 2]. В реальній психологічній науці для отримання комплексних та достовірних результатів часто використовується їх поєднання.

Важливим у проведенні досліджень в галузі наукової психології є побудова наукової гіпотези та формулювання наукових запитань. Цей етап передуює збору та аналізу даних і визначає напрямок дослідження. Основними кроками при побудові наукової гіпотези та формулюванні наукових запитань є:

- визначення досліджуваної проблеми;
- огляд літератури;
- створення наукової гіпотези – на основі огляду літератури формулювання своєї наукової гіпотези;
- перевірка гіпотези;
- аналіз даних;
- висновки та узагальнення;
- дискусія та висунення нових запитань.

Актуальним залишається вибір найбільш оптимальних методів дослідження для вирішення конкретних завдань. Зокрема, під час такого вибору у психологічній науці необхідно враховувати кілька факторів, таких як природа проблеми, цілі дослідження, доступні ресурси та обмеження, а також специфічні вимоги та можливості психологічного дослідження.

Для цього слід конкретно сформулювати досліджувану проблему, визначити конкретні цілі щодо її вирішення, здійснити аналіз доступних джерел літератури, проаналізувати можливості наявних ресурсів, здійснити попереднє тестування та врахувати етичні аспекти, які передбачають принципи доброчесності, конфіденційності та безпеки учасників наукової роботи [3, с. 58].

Таким чином дотримання розглянутих принципів у галузі наукової психології допомагає забезпечити високу наукову якість досліджень, сприяє нагромадженню знань та розумінню психічних процесів та поведінки людини. Науковість та достовірність досліджень у психології є важливими для розвитку науки та її практичного застосування в різних сферах життя, у тому числі у проведенні психотерапевтичних заходів, освіти, управлінні та ін.

Список використаних джерел

1. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження : навч.-метод. посібник. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.
2. Панасенко Е. Експеримент як провідний емпіричний метод наукового дослідження в психології : теоретичний аспект – науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. *Психологічні науки*. 2017. № 1 (17). С. 127–133.
3. Горбатюк С. М. Роль медичного психолога у діагностичних, психокорекційних та реабілітаційних заходах. *Корекційна та соціальна педагогіка і психологія*. 2018. № 3. С. 51–59.

В. В. Стасюк,
професор кафедри внутрішніх комунікацій,
доктор психологічних наук, професор
(Національний університет оборони України)

В. Г. Дикун,
старший викладач кафедри внутрішніх комунікацій
(Національний університет оборони України)

А. В. Кириченко,
старший викладач кафедри внутрішніх комунікацій,
доктор філософії
(Національний університет оборони України)

ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОГЕНІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Кожна людина, яка брала участь у життєво небезпечній діяльності і відчула реальну загрозу для життя, має шанс отримати психічну травму. Система надання психологічної допомоги повинна бути побудована таким чином, щоб максимальну кількість військовослужбовців, які отримали психічні травми, найшвидше повернути до своїх підрозділів. Воїни, які не спроможні успішно діяти через психічні травми в екстремальних умовах діяльності можуть бути евакуйовані в тил з подальшим спеціалізованим курсом лікування.

Важливим завданням командування військових частин і підрозділів є своєчасна та якісна організація та надання особовому складу психологічної допомоги.

Реалізація ефективних психопрофілактичних і реабілітаційних заходів виходить за рамки компетенції одних лише психіатрів і може бути дієвою лише за умов об'єднання їх зусиль з діяльністю спеціалістів в області соціальної гігієни, соціальної і медичної психології, психофізіології тощо. Програми охорони психічного здоров'я військовослужбовців повинні бути в центрі уваги не тільки лікарів, але і військових психологів, офіцерів структур морально-психологічного забезпечення, засобів масової інформації тощо.

Профілактика – складний, багатокомплексний процес. Згідно з сучасним рівнем знань, для їх вирішення, які постають

перед психологічною і медичною службою, необхідно виділяти два види (рівні) профілактики: первинну і вторинну.

Перший етап психопрофілактики – система заходів, яка дозволяє вивчення психічних впливів на людину, її психіку і можливості попередження психічних і психогенно обумовлених хвороб. Ці заходи мають на меті підвищення опору психіки до негативних стрес-факторів оточуючого середовища і попередження самого факту виникнення хвороби. На цьому рівні профілактики велике значення в охороні здоров'я військовослужбовців має сукупність соціально-економічних умов, раціональна організація їх службової діяльності, побуту, відпочинку та ін. При цьому медична служба займає не основні, а консультативні позиції.

Другий етап психопрофілактики – сукупність заходів, які спрямовані на попередження несприятливих наслідків психічної або психосоматичної хвороби, які вже розпочалися. Мається на увазі активне виявлення військовослужбовців з початковими проявами хворобливих станів, ранній початок лікування з використанням комплексної терапії. Це сприяє позитивному перебігу хвороби, приводить до більш швидкого одужання хворого військовослужбовця, запобігає хронізації хворобливого процесу.

Особливе місце у вторинній психопрофілактиці надається заходам попередження рецидивів і досягнення найбільш повної ремісії хвороби.

Третій етап психопрофілактики – система практичних заходів, які поділяються на ті, що здійснюються у період до виникнення бойової роботи, під час впливу психотравмуючих екстремальних факторів, а також після завершення їх дії.

До початку бойової роботи пропонується виконати такі заходи:

- підготовка психологічної і медичної служби, командного складу, офіцерів з структур морально-психологічного забезпечення у екстремальних умовах;
- формування у військових культури психічної загартованості;
- інформування воїнів щодо можливості отримання психічних травм та роз'яснення її природи;

- доведення до військовослужбовців даних про можливість сучасної науки щодо надання медичної і психотерапевтичної допомоги;

- навчання військовослужбовців прийомів надання психологічної і медичної допомоги при бойовій психічній травмі;

- інформування військовослужбовців щодо можливості застосування для психопрофілактики медикаментозних і психотерапевтичних засобів;

- формування і розвиток у особового складу високого морально-психологічного стану, психологічних якостей;

- навчання воїнів вміння долати страх, вироблення сміливості, волі, холонокровності, витримки, розумного поведіння у бойовій обстановці;

- виховання вміння не попадати у складні життєві ситуації, які мають розвиток у екстремальних умовах діяльності, розвиток компетентності, професійних знань і навичок, моральних якостей у керівного складу.

Під час впливу психотравмуючих факторів бойової обстановки здійснюються:

- організація чіткої роботи з надання медичної і психологічної допомоги військовослужбовцям з психічними травмами;

- надання об'єктивної інформації щодо психологічних аспектів розвитку військових подій;

- допомога командному складу в недопущенні панічних настроїв, промов,

- вчинків та поведінки;

- залучення військовослужбовців, які одужують, до військової праці (господарчих робіт, стрийової підготовки за умови обов'язкового носіння військової форми одягу).

Після закінчення впливу психотравмуючих факторів необхідні:

- об'єктивна інформація для особового складу щодо наслідків бойової діяльності та їх впливу на нервово-психічний стан воїнів;

- профілактика виникнення рецидивів психічних розладів, а також розвитку соматичних порушень унаслідок нервово-психічних розладів;

- спостереження за військовослужбовцями, які отримали бойові психічні травми та їх подолали;
- розвиток посттравматичних стресових розладів у решті особового складу, який брав участь у бойовій діяльності;
- залучення легкопостраждалих військовослужбовців до військової праці.

Завдання командування зі здійснення психологічної допомоги можуть бути сформульовані таким чином:

- вивчення й узагальнення особливостей виникнення, перебігу і ефективності психологічних заходів, які здійснюються при психічних розладах у воїнів для удосконалення організаційної структури психологічної служби;
- організація і проведення заходів з надання психологічної допомоги при отриманні бойової психічної травми, пораненнях і захворювань з іншою етіологією психічних захворювань;
- організація профілактики розвитку психічних розладів у військовослужбовців за бойових умов;
- запобігання розвитку адитивних розладів у військових;
- проведення воєнно-лікарської та судово-психіатричної експертизи військовослужбовців.

Також завдання командування із організації психологічної допомоги можуть бути такими:

- роз'яснення військовослужбовцям специфіки діяльності за бойових умов;
- надання психологічної допомоги постраждалим військовослужбовцям;
- виявлення турботи про воїнів після завершення бойової діяльності.

Система надання психологічної допомоги військовослужбовцям повинна бути пов'язана із загальною системою надання медичної допомоги і бути максимально наближеною до тактичної ланки.

Список використаних джерел

1. Досвід організації морально-психологічного забезпечення підготовки та ведення бойових дій: нарис / за ред. В. Клочкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2022. 165 с.

2. Дикун В. Г., Мороз В. М., Стасюк В. В., Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил) : навч.-метод. посібник. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 383 с.

3. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник : у 2 ч. Ч. 1. вид. 2-е, перероб. зі змін. та допов. / Н. А. Агаєв, В. Г. Дикун, В. С. Чорний та ін. ; за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ : ТОВ «7БЦ», 2020. 755 с.

4. Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 18.10.2021 року № 305 «Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу у Збройних Сил України».

5. Стасюк В. В. Військова психологія видородової діяльності : підручник. Київ : ПП «Золоті Ворота», 2012. 458 с.

6. Стасюк В. В. Психологічне забезпечення діяльності військ (сил) : підручник Київ : НУОУ, 2014. 504 с.

Н. М. Теслик,
старший викладач,
кандидат психологічних наук, доцент
(Сумський державний університет)

А. О. Самофал,
студентка
(Сумський державний університет)

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ МОТИВАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Емоційне вигорання – це стан, що настає внаслідок накопиченого стресу і негативно впливає на спроможність студентської молоді до опанування професійних компетентностей. На жаль, ситуації воєнного стану, такі як обстріли прикордоння, тривоги та інші типи загроз, особливо що стосується Сумського державного університету, який перебуває в прикордонній області.

Емоційне вигорання представляє собою стан, який виникає внаслідок емоційної втоми та виснаження, спричиненого накопиченням стресу в професійному житті [1]. Цей стан часто характеризується як тривала реакція на емоційні фактори стресу, що призводить до емоційного виснаження [2]. Синдром емоційного вигорання зазвичай розвивається, коли вимоги, будь то внутрішні чи зовнішні, тривалий час перевищують ресурси особистості. Це може призвести до порушення психологічної рівноваги, що також стає однією з причин розвитку емоційного вигорання [3].

Доктор психологічних наук В. Бойко виділив такі компоненти емоційного вигорання, які мають специфічні симптоми:

1. Компонент «Напруження» – тривога, переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, загнаність.

2. Компонент «Резистенція» – емоційна дезорієнтація, неадекватне емоційне вигорання, зменшення професійних обов'язків.

3. Компонент «Виснаження» – деперсоналізація, психосоматичні порушення, емоційний дефіцит та відчуження [4].

Емоційне вигорання часто пов'язане з емоційним виснаженням, викликаним навчанням, роботою або іншими ситуаціями стресу. Мотиви навчальної діяльності студентів ЗВО в даному дослідженні класифіковані:

1. Придбання знань: Студенти надихаються бажанням отримувати нові знання та розширювати свій інтелектуальний обсяг.

2. Оволодіння професією: Багато студентів мають зацікавленість у підготовці до майбутньої професійної діяльності, набуття необхідних навичок та компетенцій.

3. Отримання диплому: Для деяких студентів головним мотивом є отримання диплому, який може підвищити їх авторитет та статус або сприяти кар'єрному росту [6].

Мотивація студентів для навчання формується через різні впливові фактори, такі як особливості освітньої системи, специфіка предмету, характер педагогічної діяльності викладачів, організація навчального процесу та вибір освітньої установи. Згідно з науковими дослідженнями, проведеними Є. П. Ільїним, більшість студентів вищих навчальних закладів мотивуються наступними цілями навчання: уникнення призову до армії (у юнаків), бажання спілкуватися з однолітками, отримання диплому вищої освіти для підвищення авторитетності. В такому контексті це свідчить про девальвацію, коли головним пріоритетом стає сам диплом, а не набуті знання [5].

Навчаючись у вищому навчальному закладі під час воєнного стану, студент може дуже швидко втратити внутрішню мотивацію, що може призвести до розвитку синдрому емоційного вигорання. Мотивація відображає те, заради чого студент навчається. Важливо зазначити, що емоційне вигорання та мотиви навчання мають глибокий взаємозв'язок і можуть впливати одне на одне. Також існує безліч симптомів і три рівні синдрому емоційного вигорання, при цьому основні рівні включають напругу, резистенцію та виснаження. У мотивації можуть бути два види – зовнішня та внутрішня, і вони можуть різним чином впливати на активність у навчальній діяльності.

Мотивація студентів може сильно впливати на їхню активність у навчальній діяльності та загальний психологічний стан. Важливо зазначити, що емоційне вигорання

та мотиви навчання мають глибокий взаємозв'язок і можуть впливати одне на одне. Ситуація воєнного стану може призвести до зміни мотивації студентів, зокрема переходу з внутрішньої мотивації до зовнішньої, що може впливати на їхню активність та ставлення до навчання.

Постійне навантаження, активний контакт з оточуючими та відсутність вільного часу, нестабільність ситуації в країні та постійні обстріли негативно впливають на психічне здоров'я особистості. Зміна мотивації з внутрішньої на зовнішню та перевага однієї над іншою суттєво відображаються на психологічному стані особистості і можуть мати негативні наслідки.

Ми провели дослідження на фоні сумського державного університету, що знаходиться недалеко від кордону з країною агресора. В дослідженні взяли участь 73 студента, віком від 17 до 23 років.

Кореляційний аналіз отриманих даних свідчить, що існує зворотній зв'язок між напругою та мотивом «оволодіння професією» ($r_{\text{емп}} = -0,3, p^{0,05}$). Очевидно, професіоналізація особистості позитивно впливає на зниження рівня напруги, тобто може бути визначено превентивним чинником емоційного вигорання. Також виявлена позитивна кореляція виснаження та мотивом отримання диплома ($r_{\text{емп}} = 0,24, p^{0,05}$), що підкріплює попередньо отриманий висновок.

Отже, вивчення кореляційних зв'язків з дослідженими видами мотивів навчальної діяльності студентів свідчить про важому роль мотивації навчальної діяльності у превенції емоційного вигорання студентів в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Cafasso J. What is emotional exhaustion and how do you fix it? Healthline. URL: <https://www.healthline.com/health/emotional-exhaustion> (дата звернення: 19.09.2023).
2. Stress and burnout syndrome and their associations with coping and job satisfaction in critical care nurses: a literature review – PubMed. PubMed. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30946714/> (дата звернення: 19.09.2023).
3. Синдром емоційного вигорання. URL: <http://surl.li/eixzu> (дата звернення: 20.09.2023).

4. Методика Бойка діагностика рівня емоційного вигорання.docx. Sign in – Google Accounts. URL: <https://cutt.ly/JwcC5oaS> (дата звернення: 20.09.2023).

5. Формування мотивації навчання студентів. URL: <https://cutt.ly/i2OrMmQ> (дата звернення: 20.09.2023).

6. Методика вивчення мотивації навчання у вузі Т. І. Ільїної. Про психологію – PsiUkrEarth.ru. URL: <http://surl.li/ejmou> (дата звернення: 20.09.2023).

О. В. Федчук,
аспірант кафедри теоретичної психології ІУПБ
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ОСОБИСТІСНА БЕЗПЕКА ФАХІВЦЯ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ НИМ ПРОФЕСІЙНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ

Проблема професійної безпеки сьогодні є вкрай актуальною, позаяк має важливе значення в рамках складних соціальних та економічних умов розвитку України та суспільства загалом, адже цей феномен переживає значні трансформації, що пов'язані з руйнуваннями усталеної структури професійного розвитку та становлення фахівця. Підвищений рівень агресивності в соціумі не може не відображатись на загальному психологічному кліматі у професійних колективах. Частіше трапляються агресивні вияви у професійній взаємодії, насилля у ставленні людей один до одного.

Особистісна безпека – це необхідний чинник розвитку та функціонування ресурсів, профілактики психосоматичних порушень, особистісної реалізованості. Також особистісна безпека сприяє побудові власного життя через призму єдності з соціумом, Всесвітом, природою, реалізувати свій потенціал, мати ідеали та устремління разом з системою смислової життєдіяльнійсної регуляції, має готовність до створення безпеки та може підтримувати своє здоров'я через трансформацію небезпек у чинники особистісного розвитку [2].

Актуальним є питання особистісної безпеки у професійній діяльності, адже професія може бути джерелом задоволення, підтримкою та підвищенням почуття власної гідності, збільшення контактів у соціумі, емоційної та інтелектуальної самоактуалізації. За таких умов людина добре виконує свої професійні обов'язки та професійно розкривається. Проте також професійна діяльність може спричинити пригніченість, відчуженість, фрустрованість, психосоматичні захворювання, а причиною всього цього може стати психологічне насильство в робочому колективі, що руйнує особистісну психологічну безпеку [3].

В час стрімкого розвитку цифрових технологій та проникнення їх у більшість професійного та побутового контенту, коли соціальні умови в суспільстві (світова пандемія, карантин, віддалені умови праці, війна) не гарантують можливості безтурботного функціонування бізнесу, різко зростає кількість стресогенних чинників, які значна частина українців не здатні подолати, позаяк добре не володіють здатністю долати труднощі, кризи, екстремальні ситуації. Усе це породжує тривогу, невпевненість у собі, страх за майбутнє, порушує психологічну адаптацію.

Феномен особистісної безпеки досліджували ряд вчених, серед яких Я. Подоляк, А. Харченко, І. Приходько, Ж. Вірна, Г. Чуйко, Я. Чапляк, М. Комісарик та інші. Загалом можемо виокремити такі напрямки до тлумачення у науковій психології цього поняття:

- особистісна психологічна безпека як стан її цілісності та захищеності;
- особистісна безпека як соціокультурне поняття;
- особистісна безпека з позиції безпечного середовища;
- психо-екологічна безпека особистості та її морально-екологічної свідомості;
- соціально-психологічна безпека особистості;
- інформаційно-психологічна особистісна безпека та середовища і т.ін. [5].

Також питання психологічної безпеки розглядається через суб'єктний та об'єктний напрями. Перший передбачає пояснення особистості як активного діяча відносно створення власної психологічної безпеки, другий – розуміння особистості як об'єкта психологічної безпеки, для якого формують усі необхідні умови.

Варто виокремити такі чинники особистісної безпеки:

- чинники рівня індивідуума, що залежать від культурного та історичного розвитку соціуму;
- чинники соціального рівня, які розкривають особистісний потенціал можливостей адаптації людини в соціально прийнятних нормах моралі, вмінні приймати та розуміти інших, бути соціально значущим та прийнятим іншими;
- чинники індивідуальності, які виявляються у мотиваційно-смыслових особистісних ставленнях [4].

Професійна діяльність людини виконується в особливих умовах та може мати інтенсивність праці, значні емоційні перевантаження, високі навантаження на органи сприйняття чи голосовий апарат, значні інтеракції, гіподенамію тощо. Усі це належить до стресогенних чинників професій з високим рівнем психоемоційного напруження [1].

Особистісна безпека професійного середовища вважається забезпеченою, якщо там нівельовані психологічні загрози та ризики. Тобто на найближчий час неможливе насильство та є сформованими навички нейтралізації щоденних конфліктів, в середньочасовій перспективі зведені до мінімуму відкладені ризики, у далекочасовій перспективі є усі умови щодо повноцінного особистісного розвитку. Невміння фахівця впоратись зі щоденними ризиками може трансформуватись у стрес чи психічний зрив, який згодом у далекочасовій перспективі переросте у професійну деформацію.

У трудових колективах через зміни умов діяльності може збільшуватись напруга потенціалу адаптації (з метою збереження звичного рівня життя). Однією з деструктивних форм такої адаптації є явище мобінгу як форми психологічного насильства через цькування працівників у колективі з метою подальшого звільнення. Мета мобінгу – вивести працівника з психологічної рівноваги в ситуації пресингу. Це виявляється у звинуваченнях фахівця у недисциплінованості, некомпетентності, пропонування йому складних завдань та схиляння до звільнення за власним бажанням. Існує вертикальний вид мобінгу (від начальника до підлеглого) та горизонтальний (мобінг між колегами). Теж існує мобінг інституційний – це моральне переслідування фахівців із застосуванням різних атестаційних інстанцій, кваліфікаційних екзаменів, службових перевірок тощо [7].

Часом безпосередньо сам керівник свідомо створює такі ситуації роз'єднання своїх співробітників, позаяк спільність поглядів може нести загрозу керівнику. Такі ситуації часто трапляються у державних, не комерційних установах. Причинами можуть бути особистісні якості керівника, його життєвий стиль роботи, власна закомплексованість, заздрісність, низька самооцінка, некомпетентність у управлінні та професійній справі загалом [7].

Мобінг серед працівників може мати подібні причини, серед яких, страх, заздрість, комплекси, неробство, незрозумілість мети, неоднакові вимоги до усіх, виокремлення у колективі «особливих» працівників, зрівнялівка в оплаті праці тощо.

Проте мобінг у колективі не досягне своїх результатів, якщо особа, що піддається мобінгу, матиме зрілу інтегративну професійну характеристику, яка забезпечить ефективне та якісне виконання роботи у різних умовах та дасть змогу гідно вийти з будь-якої емоційно неприйнятної ситуації.

Отже, головними властивостями психологічно безпечного середовища для фахівця є відсутність психологічного насильства в інтеракціях її учасників, задоволенні головних потреб фахівця щодо довіри у спілкування в колективі, зміцненні психологічного здоров'я, превенція загроз для успішного розвитку особистості фахівця, оптимізація та вдосконалення різних сторін професійної роботи, що сприятиме творчому розвитку особистості.

Чинники психологічної безпеки фахівця охоплюють фізичні та психологічні засоби, які фахівці використовують з метою захисту від небезпечних та тривожних ситуацій. Міра захищеності залежатиме від міри активності та конструктивності поведінки та діяльності фахівця на робочому місці [6].

Отже, особистісна безпека фахівця визначається як інтегроване утворення, що охоплює психологічну захищеність від психологічного насильства та негативних впливів в цілому, завдяки якій забезпечується захист психологічного здоров'я і є задоволеними базові потреби у власному збереженні та психологічній незалежності, та забезпечує можливість свідомого саморозвитку.

Перспективами нашого дослідження стануть глибокі наукові пошуки финників захищеності, а також структурування феномену психологічної безпеки та її дослідження на різних етапах професійного становлення.

Список використаних джерел

1. Вірна Ж. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол. монографія / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.] ; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. С. 8–28.
2. Ковальчук З.Я. Психологія праці: історичний аспект і професіогенез особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. *Науково-методичний журнал*. 2010. № 4. С. 113–123.
3. Подоляк Я. В. Психологія безпеки: монографія. Харків, 2009. 324 с.
4. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол. монографія / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.] ; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 588 с.
5. Технології роботи організаційних психологів : навч. посібник для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. Л. М. Карамушки. К. : Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.
6. Харченко А. С. Психологічна безпека особистості викладача вишу. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Львів : ЛьвДУВС. № 2 (2) 2012. С. 443–450.
7. Чуйко Г., Чапляк Я., Комісарик М. Психологічна безпека особистості в нестабільному світі. *Психологічний журнал*. Випуск №7, №1 (45), 2021. С. 65–80. DOI (Issue). URL: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.1>

ОСОБЛИВОСТІ ТИПІВ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ

Мотивація професійної діяльності, або ж професійна мотивація – це процес чи дія чітких стимулів, що обґрунтовують вибір професії і тривале виконання обов’язків, пов’язаних із даною професією, або сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, які підштовхують людину до трудової діяльності і надають цій діяльності спрямованості, що орієнтована на досягнення своїх конкретних цілей.

Питанням професійної мотивації займалися величезна кількість психологів, і всі вони сходились на тому, що професійна мотивація є невід’ємним чинником успішної діяльності та самореалізації особистості, як у професії, так і в особистісному розвитку. Тому, слід знати та розуміти основні аспекти питання професійної мотивації кожній людині, яка планує займатись успішною професійною діяльністю.

Як і деякі інші види мотивації, професійна мотивація піддається впливу зовнішніх і внутрішніх факторів, які можуть бути як постійними, так і тимчасовими. Тому професійна мотивація одночасно є і стійким, і відносно несталим динамічним утворенням. В залежності від психологічних особливостей особистості і зовнішніх обставин її життєдіяльності професійна мотивація однієї людини може в цілому зберігатися протягом кількох десятиліть, а професійна мотивація іншої людини – повністю зміниться за малий період.

Спільна закономірність полягає у тому, що у своєму розвитку мотивація професійної діяльності проходить через декілька етапів, кожен з яких характеризується своєю особливою структурою професійної мотивації. Зокрема, це може бути як етап вибору професії або спеціальності, або етап вибору місця роботи чи етап безпосередньої реалізації професійної діяльності.

Здійснення трудової діяльності особистості визначається в тій чи іншій степені загальною сукупністю мотивів, що впливають на неї протягом кожного з перелічених етапів.

Мотиви трудової діяльності приводять до формування у людини мотивів вибору своєї професії, а останні ведуть до мотивів вибору місця роботи.

Проблема мотивації і мотивів поведінки, її діяльності віддавна займає важливе місце, також їй присвячено велика кількість публікацій. Згідно з класифікацією мотивів вибору професії виділяють такі типи професійної мотивації:

1. Домінантний тип професійної мотивації. Даний тип передбачає стійку зацікавленість до професії. Тут інтереси суб'єктивно проявляються «в позитивно-емоційному тоні, який набуває процес пізнання, в бажанні глибше ознайомитися з об'єктом, який набув значності, дізнатися про нього більше та зрозуміти його».

2. Ситуативний тип професійної мотивації передбачає вплив життєвих обставин, які не завжди узгоджуються з інтересами людини. В основу ситуативної мотивації закладено економічні, сімейні обставини, що характеризуються гострою актуальністю.

3. Конформістський (сугестивний) тип професійної мотивації. Основою котрого є вплив з боку найближчого соціального оточення [4].

Згідно з емпіричними дослідженнями у сфері професійної мотивації було помічено, що «конформістський тип мотивації» негативно впливає на творчу діяльність майбутнього працівника.

Певна категорія психологів-вчених акцентувала увагу при дослідженні питання професійної мотивації на потребах людини. Тобто на тих потребах, які закладені в основу здійснення професійної діяльності. Тут потрібно відмітити теорію набутих потреб американського психолога Девіда Мак Келланда та румунського соціолога К. Замфіра.

Мак Келланд будував свою теорію мотивації на основі трьох найосновніших потреб людини, що лежать в основі їх соціальної поведінки:

- 1) потреба влади (бажання впливати на інших людей);
- 2) потреба успіху (потреба в самореалізації);
- 3) потреба приналежності (потреба в співробітництві, встановленні міжособистісних взаємозв'язків) [5].

К. Замфір у структурі мотивації трудової діяльності виділяв також три вагомні складові:

1. Внутрішня мотивація – це мотивація, що виникає з потреб людини і пов'язана безпосередньо з процесом і результатом праці, на якій він працює із задоволенням.

2. Зовнішня позитивна мотивація – містить мотиви, які лише опосередковано пов'язані з процесом і результатом праці: «матеріальне стимулювання, кар'єрний ріст, схвалення з боку колег, колективу, керівника, престиж, стимули, заради яких вважає за потрібне прикласти свої зусилля».

3. Зовнішня негативна мотивація – включає ті самі мотиви, непов'язані безпосередньо з процесом і результатом праці, але які мають негативне емоційне забарвлення уникання: покарання, критику, осуд [2].

Поглядів на питання професійної мотивації було багато, але якщо підвести під спільний знаменник, можна підкреслити, що майже всі вони включають в себе поняття зовнішнього та внутрішнього стимулу та потреби.

Мотиваційна сфера є психологічним творенням, що має складну структуру і проявляється як феномен особистісного розвитку, що зображує ієрархічну, динамічну систему мотивів і їх суб'єктивну ієрархію. Структура мотиваційної сфери має складну, ієрархічну будову, що включає в себе мотиваційні механізми особистості, які проявляються в поведінковій регуляції поведінки. Мотиваційні прояви поділяються на зовнішні і внутрішні, індивідуальні і соціальні, активні, глибинні і стійкі психічні утворення. Мотивація виступає як стійке особистісне утворення і розглядається з позиції спрямованості, намірів у задоволенні потреб [3].

У системі відносин особистості ставлення до праці загалом і до конкретної професійної діяльності, до своєї спеціальності, до професійного завдання, яке виконує, суттєво визначає успішність діяльності. Ці ставлення мають свої вирішення в мотивах діяльності, під якими ми повинні розуміти психологічні причини, які визначають цілеспрямовані дії людини. Психологічними умовами, які визначають цілеспрямований характер дії, є властивості особистості (наприклад, працелюбство, сумління, акуратність, комунікабельність тощо), які виражають цілу систему мотивів.

На відміну від властивостей особистості, мотиви характеризують окреме і непостійне ставлення людини до явищ зовнішнього світу.

У поведінці людини є дві функціонально взаємопов'язані форми: спонукальна та регулятивна. Спонукування забезпечує активізацію і спрямованість поведінки, а регуляція відповідає за те, як воно складається від початку до кінця в конкретній ситуації. Психічні процеси, явища та стани: відчуття, сприймання, пам'ять, уява, увага, мислення, здібності, темперамент, характер, емоції – все це забезпечує в основному регуляцію поведінки. Щодо її стимуляції або спонукування, то воно пов'язано з поняттями мотиву і мотивації. Ці поняття містять уявлення про потреби, інтереси, цілі, наміри, прагнення. Спонукування, які є у працівника, про зовнішні фактори, що змушують його вести себе відповідно, про управління професійною діяльністю в процесі її виконання [1].

Професійна мотивація неоднорідна, вона залежить від багатьох психологічних і соціологічних факторів, співвідношення між якими визначає система ціннісних орієнтацій особистості.

Список використаних джерел

1. Елвессон М. Організаційна культура: Харків : Гуманітарний центр, 2005. URL: http://www.untag-smd.ac.id/files/Perpustakaan_Digital_2/ORGANIZATIONAL%20CULTURE%20Understanding%20organizational%20culture.pdf
2. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посібник. Київ : Либідь, 2002, с. 304.
3. Левченко Т. І. Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності : монографія. Вінниця : Нова книга, 2012, с. 448.
4. Мірошніченко О. А. Види мотивації особистості до професійної діяльності. *Педагогічна освіта: теорія і практика* : збірник наукових праць: Психологія. Педагогіка, 2016, с. 87–93.
5. McClelland, (1961). *Досягнення суспільства*. Принстон, Нью-Джерсі : Ван Ностранд, с. 512.

Н. О. Хмурінський,
курсант 3 курсу
(Харківській національний університет
внутрішніх справ)

В. А. Світличний,
кандидат технічних наук, доцент
(Харківській національний університет
внутрішніх справ)

ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ВОЄННИХ ТА ПІСЛЯВОЄННИХ УМОВАХ

Вступ. Воєнні та післявоєнні умови часто залишають слід фізичної та психологічної травми серед тих, хто безпосередньо постраждав від конфлікту. Потреба в реабілітаційних послугах стає першочерговою у відновленні здоров'я, благополуччя та незалежності людей, які пережили спустошення війни. З роками з'явилися інноваційні форми реабілітації, які дають надію та зцілення тим, хто постраждав. У цьому тексті ми досліджуємо деякі з цих новаторських підходів, які мали значний вплив у воєнний і післявоєнний час.

Телемедицина та телетерапія. Одним із найпомітніших нововведень у реабілітації у воєнні та післявоєнні умови є широке використання телемедицини та телетерапії. Прогрес у комунікаційних технологіях дав можливість медичним працівникам надавати медичну та психологічну підтримку дистанційно. Такий підхід не лише долає фізичні бар'єри в охоплених війною регіонах, але й забезпечує своєчасний доступ до інтенсивної медичної допомоги. Телемедицина дозволяє фахівцям консультуватися з пацієнтами, надавати вказівки щодо реабілітаційних вправ і пропонувати психологічні консультації без необхідності фізичної присутності.

Протези та ортопедичні досягнення. Удосконалення протезних та ортопедичних технологій революціонізувало життя людей з ампутованими кінцівками та осіб з порушеннями рухливості внаслідок травм, пов'язаних з війною. Такі інновації, як 3D-друк і міоелектричні протези, зробили штучні кінцівки більш доступними та функціональними. Ці інновації дозволяють тим, хто пережив війну, відновити значний ступінь мобільності та незалежності, покращуючи загальну якість життя.

Мистецька та музична терапія. Цілющу силу мистецтва та музичної терапії було використано для усунення психологічної травми, пережитої під час і після конфлікту. У програмах післявоєнної реабілітації ці творчі методи лікування дають людям невербальний вихід, щоб висловити свої емоції та впоратися зі своїм досвідом. Ці форми терапії довели ефективність у допомозі людям пережити травму, зменшити тривогу та покращити загальне психічне благополуччя.

Реабілітація віртуальної реальності (VR). Віртуальна реальність знайшла свій шлях у сферу реабілітації, пропонуючи захоплюючий досвід, який допомагає у фізичному та психологічному відновленні. Програми реабілітації VR можуть імітувати реальні сценарії, допомагаючи пацієнтам заново навчитися завдання та відновити свою впевненість. Для солдатів із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) терапія VR виявилася ефективною у зниженні чутливості до травматичних спогадів, зрештою зменшуючи симптоми та покращуючи загальний психічний стан.

Реабілітація в громаді. У післявоєнних умовах відбудова громад є такою ж важливою, як і реабілітація окремих людей. Програми реабілітації на рівні громади зосереджені на сприянні інклюзивності та мережах підтримки для постраждалих. Ці програми дають змогу місцевим громадам брати активну роль у наданні допомоги особам з обмеженими можливостями, чи то шляхом професійного навчання, соціальної інтеграції чи створення доступного середовища. Залучаючи громаду, ці програми забезпечують більш стійкий і цілісний підхід до реабілітації.

Висновки. Інноваційні форми реабілітації у воєнний та післявоєнний час зробили значний шлях у вирішенні складних фізичних та психологічних проблем, з якими стикаються ті, хто пережив конфлікт. Ці підходи не лише відновлюють фізичне та психічне благополуччя людей, але й сприяють відновленню громад і суспільств, зруйнованих війною. Оскільки технології та терапевтичні методи продовжують розвиватися, є надія, що з'являться ще ефективніші та доступніші методи реабілітації, які запропонують світле майбутнє для тих, хто постраждав від спустошливих війн.

Список використаних джерел

1. Relief and Rehabilitation for a Post-war World. Bloomsbury. URL: <https://www.bloomsbury.com/us/relief-and-rehabilitation-for-a-postwar-world-9781350179110/> (дата звернення: 22.09.2023).
2. Ppost-Conflict Rehabilitation: the Humanitarian Dimension. URL: https://www.files.ethz.ch/isn/102390/1998_10_Post-Conflict_Rehabilitation.pdf (дата звернення: 22.09.2023).
3. CORE – Aggregating the world’s open access research papers. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/29179645.pdf> (дата звернення: 22.09.2023).

Н. І. Чепелєва,
викладач кафедри соціології і психології
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ)*

Б. Р. Мошенський,
здобувач факультету № 6, спеціальність: 053 Психологія
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ)*

НАПРЯМКИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ АКТУАЛЬНИХ ПИТАНЬ В ОБЛАСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Весна 2020 року і її карантинні обмеження стали випробуванням не лише для дітей, батьків та педагогів, але й для усієї системи освіти в цілому. Саме в цей період вперше настільки широко почали впроваджувати дистанційні форми навчання. Надалі російська агресія щодо України продовжила дистанційне навчання на невизначений термін.

За всю історію дистанційне навчання не було настільки довгим, на даний момент вже випускатимуться перші студенти, які 90 відсотків свого часу вчилися саме на дистанційному навчанні. Це ті студенти, які вступили на навчання у 2019 та у 2020 роках.

Розглянемо це явище з психологічної точки зору і спробуємо розібратися в плюсах та мінусах для психіки людини. Ця проблема пов'язана з низкою приватних психолого-педагогічних завдань. На даний час досі практично відсутні дослідження, що глибоко і всебічно розкривають психологічні умови організації дистанційної освіти. Можна говорити про те, що існує безліч інформації про дистанційне навчання і його психологічні складові, але насправді поки що, наприклад, не розроблені психологічні моделі та професіограми спеціаліста, якого потрібно готувати в рамках цієї системи. І досі невизначено, за якими спеціальностями можна навчати дистанційно, а за якими – неможливо чи можливо частково. Дидактичні та методичні питання дистанційної освіти не мають досі належного психологічного обґрунтування. Також дуже актуальною є проблема ідентифікації учня під час проведення контрольного тестування.

Розглянемо ключові виклики дистанційного навчання з психологічної точки зору для дітей, підлітків та здобувачів вищої освіти.

З мінусів даної освіти можна відзначити: важливість гарного запасу мотивації, самодисципліни, яка, як правило, напрацьовується роками та в належному обсязі присутня лише у дорослих людей, і то не в усіх. За даними В. С. Ковиліна, від 46% до 95% студентів вважають себе завзятими прокрастинаторами [1]. Можна припустити, що рівень прокрастинації у дітей ще вищий, якщо не зашкалює. Адже відомо, що багато батьків (як і вчителів) змушені постійно «штовхати» своїх дітей, щоб ті вчилися. Варто також зазначити, що дистанційне навчання створює ілюзію свободи – неймовірно плідного ґрунту для дитячого розуму, який і так прагне скинути з себе узи навчання. А якщо поряд немає контролюючих дорослих – далеко не кожна дитина здатна взяти себе в руки самостійно. Фахівцями психологами і педагогами доведено, що успішно вивчити шкільну програму самостійно, здатні лише 3–5 відсотків учнів, особливо це стосується початкових класів. Переважна більшість дітей просто не в змозі належним чином концентрувати свою увагу, не мають навичок самоорганізації та самоконтролю.

Для деяких учнів також величезну роль відіграє безпосереднє спілкування з учителем та однокласниками. Особистий приклад педагога дуже мотивує дитину до вивчення предмета.

У психотерапії є поняття меж, коли пацієнт приходить до кабінету у певний час та місце. Те саме стосується й очної освіти, оскільки породжує звичку до навчання у певному місці, тобто у класі чи аудиторії. Ці межі і створюють школа, виш. Ці так звані межі – те, що називається «робочий настрій». І у школі/виші він, безумовно, свій. Там немає теплої ковдри, улюблених ігор на комп'ютері та ароматних булочок від мами та інших завад. Мозок як дитини, так і дорослого чітко відокремлює одне від одного: школа – для навчання, офіс – для роботи, будинок – для відпочинку. Тому вдома так складно працювати та навчатися, якщо немає відповідних навичок. Додайте до того часові межі: на роботі ми перебуваємо з дев'ятої до шостої, в школі навчаємось з ранку до обіду, а вдома такі рамки встановити важко навіть для багатьох дорослих,

не враховуючи вже дітей. Для цього потрібна велика сила волі, здатність до планування та відсутність проблем із прокрастинацією (вона може бути обумовлена різними причинами, починаючи від відсутності мотивації, перфекціонізму та закінчуючи страхами різної природи).

Не можна не враховувати інші особливості дитячого віку. Відомо, що з 6 до 12 років діти потребують соціалізації поза сім'єю, це період активності, він дуже важливий для подальшого розвитку людини. А цифрове спілкування хоча і дає певну ілюзію взаємодії, але воно теж дистанційне. Тривалий період самотності може вплинути на дитину негативно, а компенсувати втрачений час буде надзвичайно складно. До того ж у школярів (особливо молодших) немає розуміння того, навіщо їм взагалі навчання. Точніше, це розуміння спотворене: у кращому разі вони навчаються для батьків або щоб їх похвалили. Маленькі діти не в змозі оцінити важливість навчання для свого майбутнього життя: вони про це просто не думають і через вік живуть «тут і зараз». Зрозуміло, що за таких вихідних даних вкрай складно говорити про якусь самомотивацію.

Що стосується переваг дистанційного навчання, то можна відзначити: відсутність прив'язки до місцезнаходження навального закладу, навчання у важкодоступних регіонах, можливість навчання людей з обмеженими можливостями, відносно вільний графік, зручний для кожного ритм навчання, можливість повторно звертатися до пройденого матеріалу (відеолекцій чи презентацій), специфічною перевагою є і те, що можна поставити питання педагогу не включаючи камери, це розкриває можливості та дає свободу інтровертам та сором'язливим людям. Дистанційне навчання надало можливість для дітей та підлітків, які зазнавали труднощів у спілкуванні з однолітками та звело до мінімуму боулінг безпосереднього спілкування та деякі інші агресивні форми прояву людської психіки, які були розповсюджені до цього.

О. Я. Фрідланд відзначає, що інновації в сучасній освіті, активне використання мережі Інтернет у навчальних цілях переносять акцент з вдосконалення педагогічного арсеналу на виявлення психологічних резервів тих, хто навчається [3]. Базуючись на сказаному, найважливішим напрямом психологічних досліджень у галузі дистанційної освіти є вивчення

комплексу саме психологічних умов, необхідних для успішного навчання в системі дистанційної освіти (зокрема, актуальне питання про психологічні особливості, властивості та якості, необхідні людині для отримання саме дистанційної освіти та спеціаліста-педагога в галузі дистанційного навчання).

Дослідження психологічних особливостей дистанційного навчання через мережу Інтернет має бути продовжено і поглиблено. До перспективних напрямків подальших досліджень можна віднести, зокрема, виявлення характерних психологічних особливостей різних організаційних форм навчання (екскурсій, телеконференцій, використання чатів, проектних занять, дослідницьких занять, віртуальних лабораторій тощо); розкриття вікової, соціальної, гендерної та іншої специфіки відповідного дистанційного навчання, як загального профілю так і спеціалізацій.

Список використаних джерел

1. Ковилін, В. С. Теоретичні основи вивчення феномену прокрастинації. *Особистість у світі, що змінюється: здоров'я, адаптація, розвиток*. 2013. № 2(2). С. 22–41.
2. Трейсі Брайан. Зроби це зараз. 21 чудовий спосіб зробити більше за менший час. Харків, 2016. Книжковий клуб «КСД» 111 с.
3. Дистанційне навчання: психологічні засади : монографія / [М. Л. Смульсон, Ю. І. Машбиць, М. І. Жалдак та ін.]; за ред. М. Л. Смульсон. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 240 с.
4. Volet & S. Jarvela (Eds.), *Motivation in learning contexts: Theoretical advances and methodological implications*. New York: Elsevier. 2001. pp. 251–269.

С. А. Чистяков,
старший науковий співробітник
науково-дослідного відділу,
кандидат психологічних наук, доцент
(Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького)

МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Через російське вторгнення на територію України багато військовослужбовців взяли участь або ж у найближчій перспективі братимуть участь у бойових діях. Участь у виконанні бойових завдань є своєрідним викликом і випробуванням навіть для досвідчених військовослужбовців. Адже це є екстремальною ситуацією, наслідками якої часто стають негативні емоційні стани військовослужбовців, зокрема це тривожність, стрес, депресія, агресія.

Психокорекційна й психопрофілактична робота із військовослужбовцями, які брали чи братимуть участь у бойових діях, є своєрідним викликом і для практичних психологів, які працюють з ними.

Під психокорекцією розуміють заходи цілеспрямованого психологічного впливу на особистість військового, які мають на меті відновлення чи унормування його психічного стану після діагностування у нього психологічних деструкцій неклінічного характеру. В. Доценко вбачає сутність корекційної роботи в здійсненні цілеспрямованих (індивідуальних, групових) заходів психологічного впливу, спрямованих на корекцію психічного стану, поведінки військового після виявлення в нього будь-яких психологічних відхилень (неклінічних порушень) для приведення його психічного стану до норми і відновлення його здатності до несення служби у воєнний час [2, с. 35].

Основну мету психологічної роботи з військовослужбовцями з негативними емоційними станами Л. Литвиненко вбачає в ефективному діагностуванні й корегуванні цих станів, сприянні емоційному відновленню.

До методів психологічної корекції негативних емоційних станів військовослужбовців вчений відносить гіпнотерапію, біосугестію, психодраму, гештальт-терапію, недирективну роджеріанську психотерапію, психодинамічну, когнітивно-поведінкову психотерапію, терапію мистецтвом і творчим самовираженням, символдраму, тілесно-орієнтовану психотерапію, травмофокусовану терапію чи EMDR (терапію методом десенсибілізації й репроцесингу травматичної пам'яті за допомогою рухів очима) [3, с. 83–85].

У контексті здійснення корекції негативних емоційних станів військовослужбовців заслуговує на увагу наукова позиція А. Терещук, яка рекомендує спрямовувати заходи психокорекції на трансформаційний вплив на емоційно-вольові конструкти особистості військовослужбовців. Це полягатиме у формуванні у військовослужбовців стійких навичок самодіагностики й самокорекції психоемоційного стану, виробленню у військових чіткої програми превентивних дій задля виникненню негативних емоційних станів через розвиток самоконтролю поведінкових реакцій, самоорганізацію, підвищення настрою різними способами. Такий підхід сприятиме швидкій психоемоційній реабілітації військовослужбовців після повернення їх із місць безпосереднього виконання бойових завдань [5, 526–534].

Корекційна робота може проводитися як індивідуально, так і у груповій формі і спрямовується на нівеляцію нестабільних і деструктивних психоемоційних станів військовослужбовців, зокрема й через використання методів мотиваційної бесіди, на оволодіння військовослужбовцями ефективними моделями поведінкових реакцій у несприятливих, нестабільних або ж навіть екстремальних умовах і обставинах.

До основних завдань психокорекції негативних емоційних станів військовослужбовців слід відносити створення комфортної атмосфери довірчого контакту і соціальної підтримки, усунення уявлень про унікальність наявних психологічних проблем, встановлення зв'язку між психогенними факторами і виникненням симптомів негативних емоційних станів; структурування травматичних емоцій і образів, спогадів з метою встановлення контролю над ними, корекція перекоханих позицій сприйняття, ригідних переконань, емоційної нестійкості,

формування критичного ставлення до власної поведінки; навчання методам формування особистісних ресурсів психологічної резистентності, прийомам зняття стресової напруги і самодопомоги в цілях поліпшення суб'єктивного самопочуття.

О. Гульбс, О. Кобець відмічають доцільність використання у здійсненні психокорекції негативних емоційних станів військовослужбовців психотренінгів, інтерв'ювання, психопросвітницьких занять, спрямованих на самопізнання, саморозвиток, оволодіння ефективними комунікативними і поведінковими моделями; прийомів саморегуляції (зняття стресових проявів та напруги шляхом використання аутотренінгу та інших методів); соціально-психологічних тренінгів з метою підвищення рівня адаптації, усунення неврозів та проблем у спілкуванні з оточенням; визначення життєвих перспектив, подальших планів та цілей.

Згадані вище дослідники переконливо доводять, що такі заходи мають своїми наслідками повернення до суспільного життя, відновлення соціального статусу, усунення проявів стресу; підвищення рівня комунікабельності, соціальної активності, навички подолання конфліктів; відновлення психіки, зменшення рівня напруги та внутрішньої тривожності; збільшення стресостійкості організму; мобілізація внутрішніх резервів організму. Вони також вказують на ефективність когнітивно-поведінкової терапії, терапія прийняття та прихильності, міжособистісної терапії, які дають змогу зменшити емоційний біль і відновити позитивні соціальні стосунки [1, с. 12–14].

Науковці пропонують схему подолання посттравматичного розладу, яка передбачає ряд етапів: формування у військовослужбовців особистісних якостей: доброзичливість у ставленні до інших, врівноваженість, стресостійкість; розвиток суб'єктивних характеристик особистості: цінностей, творчого потенціалу, самоконтролю, рефлексивних здібностей; розвиток інтелектуальних характеристик.

У контексті тлумачення зазначеної проблеми заслуговує на увагу метод навчання саногенному мисленню військовослужбовців, результатом використання якого має стати зміна емоційного ставлення до життєвих обставин, зміна загального вектора поведінки, спрямованого на усунення

наслідків психічної травми та переходу від деструктивних форм подолання дистресу на фоні пасивної позиції до активної з конструктивними формами поведінки.

При доборі й використанні різних методів корекції негативних емоційних станів військовослужбовців доцільно враховувати складність частини військовослужбовців здійснювати рефлексію власних почуттів, переживань та думок, переходити на абстрактний рівень міркувань та розгляду власних проблем. Імовірно через певну глибину травмованості та незатребуваність даних інтелектуальних дій в повсякденному житті та професійній діяльності.

Суто інноваційним методом у психокорекції негативних емоційних станів військовослужбовців є використання багатофункціональних швейних виробів, зокрема лікувально-профілактичної білизни із трикотажного полотна із елементами впливу у вигляді накладок на внутрішній стороні. Накладками слугують металеві пластини, закріплені у місцях, які є проєкціями біологічно активних зон, пов'язаних з органами і системами, що відповідають за механізми виникнення стресових станів. На платинах фахівцями записано інформацію про лікувальні препарати.

Наголошуючи на важливості індивідуального добору методів психокорекційного впливу на емоційну сферу військовослужбовців, науковці О. Островський та Н. Волинець визначають такі напрями корекційних заходів: раціональна психотерапія (переконання, звернення до розуму травмованої людини, зміна ставлення до психотравмуючої ситуації); логотерапія (розкриття й усвідомлення особистістю сенсу життя); сугестивна психотерапія (навіювання, самонавіювання, аутогенне тренування); трудотерапія; естетотерапія: бібліотерапія, музикотерапія, гештальттерапія метод психодрами Морено, метод «дебрифінгу критичного інциденту», метод дискусій [4, с. 237].

Отже, для корекції негативних станів військовослужбовців використовуються різноманітні методи: метод метафоричних асоціативних карт, арт-методи, аутотренінг, соціально-психологічний тренінг, метод емоційно-образної терапії, гештальт-метод, когнітивно-поведінковий, тілесно орієнтована

емоційно-вольова саморегуляція, навчання саногенному мисленню, інтерактивний тренінг, інтерв'ю, дихальна гімнастика, йоготерапія, майндфулнес тощо.

Список використаних джерел

1. Гульбс О., Кобець О. Психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. № 3(47). С. 12–14.
2. Доценко В. В. Особливості психологічного супроводу працівників поліції в умовах війни. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України* : зб. тез Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 червня 2022 р.). Київ : «Вид-во Людмила», 2022. С. 33–37.
3. Кокурн О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.
4. Островський О. О., Волинець Н. В. Заходи психологічної реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2017. № 14. С. 236–241.
5. Терещук А. Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. *Актуальні проблеми психології*. 2017. № 11(15). С. 526–534.

О. М. Цільмак,
завідувач кафедри психології,
доктор юридичних наук, професор
(Національний університет
«Одеська юридична академія»)

ПСИХОЛОГІЧНА СКРИНЯ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА

Підготовка компетентних фахівців у сфері надання психологічних послуг є пріоритетною метою факультетів психології закладів вищої освіти України. На мою думку, для досягнення цієї мети в освітній процес треба ще запровадити такий освітній компонент як дидактико-методичний комплекс «Психологічна скриня» (надалі – ДМК «ПС»). Обґрунтую свою думку.

Для чого треба запроваджувати в освітній процес дидактико-методичний комплекс «Психологічна скриня»?
Отже, запровадження цього комплексу:

По-перше, озброїть молодих фахівців психологічним інструментарієм.

По-друге, надасть можливості здобувачам пізнавати себе та інших під час апробації психологічного інструментарію.

Третє, дозволить сформуванню у здобувачів вищої психологічної освіти дидактико-методичну компетентність.

Четверте, посилить практичну складову освітнього процесу.

П'яте, дозволить молодому фахівцеві безболісно приступити до практичної діяльності.

Шосте, сприятиме самовизначенню психолога стосовно вибору певного психологічного напрямку психологічної допомоги.

Сьоме, сприятиме якості психологічної освіти.

Яка ж мета та завдання дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня»?

Метою дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня» є забезпечення практичним психологічним інструментарієм випускників-психологів.

Завданнями ДМК «ПС» є збір, систематизація та класифікація здобувачами за певними напрямками психологічної діяльності психолога:

- найбільш валідних методів, вправ, технік, бланків, методик їх проведення, зразків необхідних матеріалів до кожного методу тощо;
- протоколів надання психологічної допомоги;
- сертифікатів та дипломів додаткової психологічної освіти здобувачів;
- подяк та грамот здобувачів та ін.

Які розділи повинен мати дидактико-методичний комплекс «Психологічна скриня»?

Відповідно до напрямів психологічної діяльності цей комплекс повинен мати такі розділи як:

а) психодіагностика – у цьому розділі повинні міститися конкретні методики виявлення, вимірювання та оцінки індивідуальних психологічних характеристик особистості, соціально-психологічного клімату у колективі та тощо, бланки до них, ключі та інтерпретація;

б) психологічне консультування – у цьому розділі повинні міститися конкретні методики застосування певних методів, вправ, технік, бланки фіксації відповідей клієнта тощо;

в) психокорекція – в цьому розділі повинні міститися конкретні методики застосування певних тематичних методів, вправ, технік психологічної корекції;

г) психологічна просвіта – в цьому розділі повинні міститися конкретні просвітницькі брошури, структурно-логічні схеми, таблиці з поясненнями певних психічних феноменів (стадій горя, стадій розгортання конфлікту...), назви психологізованих кінострічок, які слід подивитися, назви літератури, які слід почитати тощо;

г) психологічна допомога особам в екстремальних та кризових ситуаціях – в цих розділах повинні міститися конкретні алгоритми дій психолога в екстремальних ситуаціях, протоколи кризової інтервенції, методики певних методів, вправ, технік для нормалізації, урегулювання та безпечного проживання певних емоцій та станів тощо;

д) психопрофілактика – в цьому розділі повинні міститися конкретні науково-обґрунтовані рекомендації щодо

попередження різноманітних психологічних проблем, вжиття заходів для збереження психічного здоров'я особистості тощо.

Який алгоритм запровадження в освітній процес дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня»?

По-перше, треба внести зміни в Освітньо-професійні програми «Психологія» бакалаврського та магістерського рівня вищої освіти. Ці зміни повинні стосуватися форм атестації здобувачів вищої освіти. Передбачити треба презентацію випускником змісту своєї «Психологічної скриньки» та його дипломів (сертифікатів) додаткової освіти, подяк та грамот. «Психологічна скринька» випускника повинна пройти рецензування (викладача кафедри та практичного психолога), тобто повинна мати 2 рецензії.

По-друге, в Освітньо-професійних програмах «Психологія» бакалаврського та магістерського рівня вищої освіти, треба передбачити конкретні вимоги до оформлення дидактико-методичного комплексу «Психологічна скринька».

Третє, в Навчальних планах підготовки бакалаврів та магістрів, запровадити щорічну атестацію здобувачів у контексті результатів дидактико-методичного наповнення комплексу «Психологічна скринька».

Четверте, треба створити робочі групи (можливо при МОН України, тому що це стосується не одного чи двох ЗВО, а всіх) для розробки методичних рекомендацій по дидактико-методичному наповненню психологічної скриньки за роками підготовки та рівнями вищої освіти.

П'яте, передбачити в розділах ДМК «ПС» обов'язкову складову (тобто методи, вправи, техніки, використання яких передбачені робочою програмою навчальної дисципліни) та вибірковою складовою (результати додаткової освіти здобувача, результати проходження практики тощо.).

Висновки. Отже, на мою думку, запровадження в освітній процес дидактико-методичного комплексу «Психологічна скриня» буде сприятиме підготовці конкурентоспроможних компетентних фахівців у сфері надання психологічних послуг.

А. В. Шиделко,
доцент кафедри соціально-поведінкових,
гуманітарних наук
та економічної безпеки ІУПБ,
кандидат соціологічних наук, доцент
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

В умовах воєнного часу українське суспільство, як ніколи потребує висококваліфікованих фахівців у галузі психології, які здатні провадити діагностичну, корекційну, консультативну та інші види діяльності з клієнтами. Адже події, які мають місце на даному етапі, проблему стресостійкості виводять на лідерські позиції. Водночас наголосимо, що стресостійкість, як для клієнтів, так і психологів, які практикують є важливим питанням, бо дистрес негативно відображається на життєдіяльності особистості, а також на психічному здоров'ї та працездатності. Тому вважаємо, що заявлена тематика є актуальною і на часі.

Сучасні психологи мають вміти вирішувати професійні завдання високої складності зважаючи на екстремальні умови теперішніх історичних подій та значну кількість різноманітних стрес-факторів. Тому питання ресурсності фахівця-психолога, а також його рівень стресостійкості набувають важливого значення. Водночас зазначимо, що інтелектуальні (оригінальність і практична спрямованість розумових здібностей, логічна послідовність та структурованість, вміння нестандартно й оригінально аналізувати ситуацію й знаходити шлях до її вирішення), комунікативні (професійна етика зорієнтована на дипломатичності, емпатійності та гуманізмі) та емоційні властивості (професійне уміння володіння своїм емоційним станом) психолога допомагають й відіграють вагому роль у практичній діяльності.

Стресостійкість психолога – це індивідуальна психологічна властивість особистості емоційного, психологічного характеру, яка здатна здійснити адекватну оцінку ситуації

та власних реакцій на неї. Стресостійкість особистості психолога характеризується його здатністю адаптуватися до викликів стресових чинників у професійній діяльності без негативних наслідків для власного фізичного та психічного здоров'я. Це важлива професійна якість, яка визначена індивідуальними компонентами особистості, які допомагають їй протистояти складним професійним ситуаціям та стрес-факторам й забезпечує успішну реалізацію соціальної активності та розв'язання професійних задач із вмінням адекватно оцінювати конфліктні та інші ситуації й висловувати гіпотези їхнього успішного подолання.

Зокрема, висвітлимо індивідуальну стійкість особистості. Індивідуальна стресостійкість ґрунтується на взаємозв'язку біологічного, фізіологічного та психологічного властивостей особистості. Індивідуальна стійкість формується на досвіді, успішному або ні, подолання стрес-факторів у життєдіяльності особистості. Вагомого значення у зазначеному набувають: адаптаційний процес після стрес-фактора (тривалий чи ні, рівень адаптації, повернення до норми у фізичному, психологічному плані тощо); психічні, фізіологічні, соціальні реакції та поведінкові патерни особистості у стресі; превентивна діяльність особистості, яка спрямована на попередження стресових факторів щодо професійного вигорання, емоційних переживань, а також й на знання та вміння активізувати ресурси власного організму і психіки на мінімізацію стрес-факторів та їх емоційного сприйняття.

Емоційна стійкість – це зміна емоційного стану особистості й уміння ним керувати у стресових, напружених ситуаціях, не впадати у паніку чи ступор. А, також уміння відновлювати ресурси організму після стресу без емоційних зривів.

Психологічна стійкість – це різногранна якість особистості, яка містить собі наведені вище компоненти стійкості, а також психологічну адаптацію до обраної професії практичного психолога.

Отже, стресостійкість надзвичайно важлива складова особистості практичного психолога, яка у фаховій діяльності забезпечить йому швидкісну реакцію на стрес-фактори, а також адаптацію до них і прийняття правильного й адекватного рішення без негативних наслідків для його фізичного та ментального здоров'я, а особливо в умовах воєнного часу.

Д. М. Шульга,
аспірант кафедри теоретичної психології ІУПБ
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ФЕНОМЕН АСЕРТИВНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Феномен асертивності досить нове поняття в галузі психології, що описує особистісні характеристики особистості. На сьогоднішній день термін «асертивність» залишається неоднозначним у психологічній науці. Це стає приводом для актуального аналізу цього поняття на основі філософських та психологічних підходів до концепції особистості. Дослідження наукової психологічної літератури показує, що проблема асертивності зацікавила вчених з кінця XIX ст. Розгляд цього поняття був проведений такими вченими, як А. Бандура, Р. Альберті, А. Адлер, Дж. Вольпе, Е. Берн, А. Лазарус, У. Джеймс, Дж. Сміт, Ф. Зімбардо, А. Сальтер, М. Еммонс, Е. Шостром та інші.

В українській психології це питання було досліджено Ф. Василюком, В. Гарбузовим, Л. Марчук, С. Ковальовим, С. Максименком, В. Лучківим, А. Прихожаном, О. Федосенко, Л. Ніколаєвим, В. Мойсеєнко. Дослідження різних аспектів асертивної поведінки особистості проведено у роботах Н. Ануфрієвої, О. Донченка, Г. Балла, М. Савчина, Є. Головахи, Т. Титаренка, В. Татенка та інших.

Концепція феномену асертивності формувалася в кінці 50-х та на початку 60-х років XX століття за допомогою американського психолога А. Солтера. Вона об'єднала основні положення гуманістичної психології, зокрема, акценти на самореалізацію та відмову від маніпулювання людьми. За А. Солтером, особистість з високим рівнем самоповаги здатна діяти асертивно в будь-якій ситуації, відкрито й рішуче. Автор методу визначав його суть у вмінні чітко висловлювати свої думки та нести відповідальність за своє слово.

Дослідження проблеми асертивності в психології виникло у сфері поведінкової терапії. Пізніше М. Еммонс, Р. Альберті, Дж. Вольпе та інші психологи біхевіорального напрямку вклали основи в загальне розуміння асертивності як впевненості

в собі. Це визначення асертивності було результатом навчання та реакції успіху на соціальні стимули.

У сучасній психологічній літературі термін «асертивність» вказує на вміння відкрито висловлювати свої думки та емоції, дотримуючись меж, які не порушують правовий і психічний простір інших людей, а також власний. Ця концепція передбачає прояв агресивної поведінки та захист прав власності в суспільних ситуаціях. Поняття «асертивність» набуває важливого значення на рівні ідей і цінностей, які починають соціальну поведінку особи (Т. Харріс, М. Мольц, Р. Лінденфілд, М. Еммонс, Р. Алтібер, та ін.).

У соціально-психологічному словнику «асертивність» трактується як якість особистості, що проявляється у зміні відстоювання своєї позиції, свідомо вимагає вимог інших людей без власного страху, невпевненості, напруги та іронії. Характерною рисою таких осіб є позитивне ставлення до людей і адекватна самооцінка (Словник, 2004).

За В. Семиченко, асертивність є основним компонентом поваги до себе та власної гідності. Асертивність розглядається як ціннісна характеристика, що проявляється в активних діях особистості, зокрема у зміні збереження своєї «автономії» та униканні тиску та маніпуляцій з боку оточування.

Деякі науковці вважають асертивність як наполегливість, при цьому сильно підкреслюючи важливість наполегливості. Ця концепція пропонує альтернативу пасивній та агресивній поведінці, яка характерна для осіб з низькою або завищеною самооцінкою.

У межах дослідження проблеми асертивності в зарубіжній психології виділяються два основних напрямки. Перший напрямок досліджує зовнішню поведінкову модель успішної особистості. Цьому присвячені праці Г. Фенстрейхейма, Т. Новака, В. Каппоні, Д. Джонгварда, Г. Бейера. Другий напрямок – це гуманістична психологія, яка досліджує внутрішній світ людини та її екзистенційний стан (Г. Олпорт, А. Маслоу, В. Франкл, К. Роджерс, Е. Фромм та ін.)

У сучасній психологічній літературі термін «асертивність» демонструє здатність відкрито висловлювати свої погляди та виражати емоції, дотримуючись у межах, які не порушують права та психічний простір інших осіб, а також власний.

Це поняття стає на рівні ідей та цінностей, які впливають на вибір соціальної поведінки особистості (Р. Альберті, М. Еммонс, Р. Лінденфілд, М. Мольц, Т. Харріс та ін.).

За К. Кінніном, впевненість у собі є складною багатокомпонентною рисою особистості, її розвиток здатністю до емпатії, відповідальністю за позитивні чи негативні позиції у власному житті, у вазі до інших та їхніх інтересів, а також усвідомленні своїх сильних і слабких сторін характеру.

Відповідно з К. Роджерсом, впевненість є важливим умовою конструктивної самоактуалізації поведінки особистості. Американський філософ Р. Емерсон не виокремлює поняття асертивності, проте ототожнює його з довірою. Англієць Ф. Девіс розкриває асертивність як здатність, що йде поруч людини упродовж життя та утримує деякий потенціал для вирішення несподіваних завдань та задля позитивної взаємодії з оточенням.

О. Федоров описує асертивну поведінку як активний спосіб досягнення цілей, не порушуючи при цьому права інших людей. Цей спосіб, який сприяє досягненню взаємобалансу інтересів, а використані засоби допомагають прийняти обґрунтоване рішення (Марчук, 2016).

Дж. Сміт досліджував асертивність з погляду прав особистості. Активність суб'єкта був усвідомлений своїми правами, вмів їх використовувати та захищати. Важливо відзначити, що ця особа поважала права інших і утверджувала взаємини, не порушуючи їх межі. Автор вводив поняття «принципи асертивності», яке означало правила поведінки в суспільстві та взаємодії з іншими людьми, відмову від маніпуляцій, жорстокості та агресії по відношенню до інших осіб.

Аналіз наукової літератури підтверджує, що більшість авторів узгоджуються у тому, що асертивність є «золотою серединою» між агресивною та пасивною поведінкою. Ключовими характеристиками асертивності виділяють адекватну самооцінку, самоповагу, наполегливість, ініціативність, відповідальність та ін. Суть поняття «асертивність» проявляється через особистісні якості, такі як конструктивність, цілеспрямованість, впевненість у собі, рішучість, самостійність, незалежність, самоефективність, суб'єктність, наполегливість, ініціативність, вимогливість, здатність до емпатії, рефлексії та ін.

Список використаних джерел

1. Галицький В. М., Мельник О. В., Синявський В. В. Соціально-психологічний словник. Київ, 2004. 285 с.
2. Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ, 2001. 427с.
3. Ніколаєв Л. О. Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Переяслав-Хмельницький, 2016. 22 с.
4. Лучків В. З. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Житомир, 2017. 22 с.
5. Мойсеєнко В. В. Асертивність як соціально-психологічний механізм вибору стратегій статусної поведінки студентською молоддю : дис. ... д-р. філос. : 053 Психологія, 05 *Соціальні та поведінкові науки*. Херсон, 2020. 194 с.
6. Марчук Л. М. Соціально-психологічні особливості формування асертивної поведінки у професійному становленні майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.05. Київ, 2016. 22 с.

Р. С. Южека,

аспірант кафедри кримінально-правових дисциплін
Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти,
член Громадської організації «Спілка освітян України»
*(Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ),*

К. О. Сахарова,

старший викладач кафедри психології та педагогіки
Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти,
доктор філософії в галузі державного управління
*(Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ)*

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ

Сучасний світ вимагає від нас постійного спілкування та взаємодії з різними сферами життя, а це неминуче супроводжується психологічним впливом на нашу особистість. Від медіа і соціальних мереж до міжособистісних стосунків та масової інформації – психологічний вплив оточуючого середовища може викликати найрізноманітніші реакції в нашій психіці та поведінці. Однак, не дивлячись на цей постійний потік впливу, людська особистість має вбудовані механізми психологічного захисту, які допомагають їй залишатися стійкою і зберігати психічну рівновагу.

Дослідження психологічних захистів можна знайти в роботах багатьох відомих вчених, серед яких: А. Адлер, Е. Фромм, К. Горні, З. Фрейд, Ф. Басін, О. Бодальов, Я. Коломенський, Б. Паригін, Т. Яценко, А. Кочарян, В. Штроо, О. Арестова, Н. Калініна та багатьох інших дослідників. Проте, тема щодо механізмів психологічного захисту особистості під час здійснення психологічного впливу надактуальна, особливо у сучасних умовах війни.

Психологічний вплив є невід'ємною частиною життя сучасної особистості, і він може бути реалізований через різноманітні техніки та методи. Цей вплив може бути спрямований на різні аспекти особистості, такі як переконання, поведінка та емоційний стан.

Психологічний вплив може включати в себе позитивні і негативні аспекти. Він може стимулювати особистість до розвитку, надихати на досягнення успіхів та сприяти самовдосконаленню. Однак, в той же час, негативний психологічний вплив може призводити до стресу, психологічної травми та негативних змін у житті і самоперцепції особистості [1, с. 89].

Незалежно від того, чи позитивний чи негативний психологічний вплив, особистість має вбудовані механізми психологічного захисту, які допомагають їй справлятися з цим впливом і зберігати свою стійкість. Ці механізми функціонують на невідомому рівні і мають на меті захистити психіку та емоційний стан особистості від впливу, який може становити загрозу її психічному здоров'ю.

Дослідження цих механізмів психологічного захисту є важливим завданням для розуміння того, як особистість адаптується до змін в її психічному стані і впливу зовнішніх факторів. Розкриття цих механізмів дозволяє нам краще розуміти людську природу і способи, якими ми захищаємо свою психіку від зовнішніх впливів. Відомість цих механізмів може також бути корисною для розробки стратегій психологічного підтримки та психологічного здоров'я.

Відкидання є одним із найпоширеніших і базових механізмів психологічного захисту. Цей механізм виникає тоді, коли особистість відмовляється приймати або визнавати реальність психологічного впливу або інформацію, яка може викликати стрес, невпевненість чи негативні емоції. Особистість «відкидає» ці факти чи інформацію, щоб уникнути конфлікту зі своїми переконаннями, потребами або стабільністю психічного стану [2, с. 132].

Відкидання може приймати різні форми. Наприклад, особистість може ігнорувати чи відкидати об'єктивні докази або факти, які суперечать її переконанням чи поглядам. Це може бути особливо видимим у ситуаціях, коли особистість зіштовхується з неприємною правдою, але відмовляється визнавати її. Відкидання також може проявлятися у відмові долати чи вирішувати проблеми, які стосуються психологічного впливу, замість цього особистість обирає ігнорувати їх.

Основною метою відкидання є збереження психічної гармонії та захист самооцінки особистості. Цей механізм може бути корисним на короткий термін, оскільки допомагає

зменшити стрес та тривожність, пов'язані з неприємними фактами чи ситуаціями. Однак, на довгостроковому рівні, відкидання може заважати адекватному сприйняттю реальності і вирішенню проблем.

Раціоналізація – це механізм психологічного захисту, який використовується особистістю для того, щоб обґрунтувати психологічний вплив або свою реакцію на нього розумовими аргументами і логічними поясненнями. Цей механізм дозволяє особистості раціонально пояснити свою поведінку, дії чи переконання, які можуть бути викликані психологічним впливом, тим самим зберігаючи свою самооцінку та відчуття контролю над ситуацією.

Раціоналізація може приймати багато форм. Наприклад, особистість може намагатися знайти обґрунтування для свого вибору чи дії, використовуючи розумові аргументи, щоб переконати себе та інших у правильності свого рішення. Це може включати пошук логічних пояснень, вказівку на обставини чи доведення важливості психологічного впливу на дану ситуацію [3, с. 210].

Раціоналізація має свої позитивні сторони. Вона дозволяє особистості відчувати більшу внутрішню стійкість і відчуття контролю над своєю поведінкою і реакціями на психологічний вплив. Також цей механізм може бути корисним для збереження психологічної гармонії в ситуаціях, коли інші механізми психологічного захисту можуть бути менш ефективними.

Проте, раціоналізація також може мати свої обмеження. Використання цього механізму може призводити до ігнорування важливих емоційних аспектів ситуації, а також до відмови визнавати свої власні слабкості чи помилки. Надмірне використання раціоналізації може ускладнити процес самопізнання та розвиток особистості [4, с. 155].

Також зазначимо такий механізм як відсторонення. Воно дозволяє особистості відвернути свою увагу від психологічного впливу шляхом фокусу на інших аспектах життя чи діяльності. Відсторонення може бути емоційним або когнітивним, і воно допомагає особистості знизити рівень стресу, пов'язаного з психологічним впливом.

До механізмів психологічного захисту особистості відносяться і проекція. За допомогою неї особистість переносить свої власні внутрішні конфлікти, емоції чи прагнення на інших

людей. Під час психологічного впливу, особистість може спробувати «проекцію» своїх власних проблем на інших, щоб уникнути розгляду своїх власних психологічних важливих питань.

Варто відзначити і сублімацію. Це механізм, за допомогою якого особистість перетворює негативний психологічний вплив на конструктивну діяльність чи творчість. Замість того, щоб відсторонити або відкинути негативні емоції, особистість використовує їх як джерело мотивації для досягнення позитивних результатів [5, с. 119].

У висновку можна відзначити, що механізми психологічного захисту особистості під час здійснення психологічного впливу є важливими складовими нашої психіки та психологічного здоров'я. Вони відображають складний спектр стратегій, які особистість використовує для того, щоб захистити свою психіку та емоційний стан від негативного впливу навколишнього світу.

Кожен із механізмів, розглянутих у роботі – відкидання, раціоналізація, відсторонення, проекція і сублімація, має свої особливості і може бути корисним у відповідних ситуаціях. Вони допомагають особистості адаптуватися до змін в її психічному стані і впливу зовнішніх факторів.

Проте, важливо пам'ятати, що надмірне використання будь-якого з цих механізмів може мати негативні наслідки. Для досягнення психологічного здоров'я і внутрішньої гармонії, важливо знаходити баланс між цими механізмами та розвивати навички самопізнання та емоційного інтелекту.

Список використаних джерел

1. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 271 с.
2. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.
3. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.
4. Андрушко Я. С. Теоретико-психологічний аналіз проблеми механізмів захисту особистості. *Освіта регіону*. 2013. № 2. С. 152–157.
5. Гошовська О. Первинні механізми психологічного захисту та вікова динаміка їхнього застосування: теоретико-емпіричний ракурс. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка Національної АПН України*. 2012. Т. 14. Ч. 6. С. 112–119.

Т. М. Юрова,
викладач ВНЗ,
кандидат мистецтвознавства
(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)

КУЛЬТУРОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ІНКЛЮЗІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ З НЕЙРОТРАВМАМИ

Аналіз динаміки зростання бойових нейротравм, до яких належать черепно-мозкові травми, ураження хребта та спинного мозку, периферійної нервової системи, з моменту початку російсько-української війни демонструє тенденцію до збільшення їхньої кількості у структурі всієї патології внаслідок бойових травм. Якщо у початковий період проведення АТО ушкодження центральної нервової системи становили понад 1/3 загальної кількості бойових травм, то у 2017 р. травматичні ушкодження голови поранених українських військовослужбовців досягли 50% у структурі всіх уражень [1, с. 3].

Масове застосування російськими окупантами з початком повномасштабного військового вторгнення високоенергетичного ракетно-артилерійського озброєння, авіації, систем залпового вогню призвели до значного збільшення числа нейротравм, що часто тягне за собою не лише анатомічне порушення, деформацію нервової системи, а й навіть припинення адекватного функціонування всього організму. Як правило, більшість бойових нейротравм супроводжуються бойовою психічною травмою, яка є надзвичайно потужним компонентом, що ускладнює лікувально-реабілітаційні заходи та нерідко спричиняє ПТСР. Більш того, нейротравми завжди мають віддалені наслідки, які можуть виявитися через багато років у різних видах захворювань. При БПТ це відбувається у 25–30% випадків [2].

Практика показала, що у зв'язку зі складністю лікування та ліквідації наслідки бойової психотравматизації, реабілітаційно-інклюзивні заходи найбільш ефективні, якщо проводяться комплексно, спільними зусиллями лікарів, психологів, соціологів, культурологів із залученням у цей процес

членів сімей постраждалих, товаришів по службі, духовенства, волонтерів.

За довгі майже 9 років бойових дій в Україні оформилася законодавчо-правова база лікування та реабілітації наслідків нейротравм, сформовано комплексну систему поетапної інклюзії постраждалих до соціуму, створено мережу профільних лікувальних та санаторно-курортних установ, серед яких провідне місце посідає «Республіканський центр наслідків нейротравм КП «Рівненський обласний госпіталь ветеранів війни» [3].

На даний час вироблено **алгоритм роботи з нейротравмованими для успішного здійснення реабілітації:**

1. Максимально швидка перша допомога та евакуація до фахівців.

2. Проведення екстрених спеціалізованих реабілітаційних процедур впродовж перших трьох діб після поранення.

3. Призначення та організація лікувально-реабілітаційних заходів у спеціалізованих центрах.

4. Комплексна робота команди мультиспеціалістів над відновленням постраждалих.

5. Психологічний, соціальний та культурологічний супровід та підтримка лікувально-реабілітаційного процесу.

6. Співпраця з сім'єю – ключовий елемент успішної реабілітації та інклюзії.

7. Довгострокова реабілітація та інклюзія (проходить у сімейній обстановці із залученням у громадську діяльність, супроводжується обов'язковими щорічними курсами санаторно-курортної реабілітації).

Даний алгоритм дозволив сформувати **поетапну стратегію та зміст культурологічного забезпечення нейро-реабілітації:**

А) Після отримання першої та спеціалізованої допомоги («гострий період») реабілітація постраждалих здійснюється впродовж 3-4 тижнів у реанімаційних, нейрохірургічних та травматологічних відділеннях клінічних центрів та госпіталів до досягнення стабільного стану. За відсутності ускладнень та протипоказань у цей період здійснюється психологічна корекція та адаптація пацієнта.

На цьому етапі для постраждалих з невротичними реакціями в якості культурологічних заходів рекомендована

організація повноцінного відпочинку, в процесі якого може бути здійснений перегляд мелодраматичних та комедійних відеофільмів, релаксація, сон, доброзичливе ставлення до пацієнтів та їх проблем.

Постраждалим з істеричними реакціями також потрібні повноцінний відпочинок, заспокійлива бесіда, але без зайвого культурологічного навантаження.

Після завершення цього етапу пацієнт переводиться до тилових госпітальних медичних закладів для проведення основного базового курсу нейрореабілітації.

Б) В «госпітальний період» реабілітації учасники бойових дій з черепно-мозковими нейротравмами направляються до ВМКЦ (Військово-медичного клінічного центру) професійної патології особового складу ЗС України (м. Ірпінь). При травмах та пораненнях хребта та спинного мозку постраждали скеровуються в спеціалізоване відділення ВМКЦ Західного регіону.

В діяльності військового культуролога на цьому етапі пріоритет повинен віддаватися культурологічному забезпеченню якісного відпочинку, дозвілля, релаксу та індивідуальним формам і методам роботи. Необхідно також використовувати такі форми роботи, як організація зустрічей з рідними та знайомими людьми, з бойовими побратимами, доручення простої роботи або її споглядання.

Особливості культурологічної роботи з пацієнтами при травмах спинного мозку зумовлені методикою лікування, при якій основним способом нейрореабілітації є вертикалізація потерпілого. Відновлення втрачених рухових функцій здійснюється через використання вертикалізаторів, роботизованих тренажерних комплексів «Lokomat», роботизованої системи «Armeo Power», системи тренування рівноваги «Biodex» та інших засобів реабілітаційного тренування, що передбачає кропітку роз'яснювальну роботу з метою мобілізації постраждалих на подолання моральних та фізичних труднощів. Культурологічна робота також повинна включати емоційну складову, насичену прикладами з життя людей, які подолали важкі нейротравми і БПТ. До арсеналу методів такої роботи входять зустрічі з воїнами, які поборолі недуги, обмін досвідом, демонстрація відео та кінофільмів позитивної спрямованості,

діяльність із залучення пацієнтів до фізкультурно-оздоровчого процесу, націлювання їх на перспективу участі у таких заходах та акціях, як «Ігри героїв», «Ігри нескорених» та інші.

В) На «етапі відновлення та інклюзії» в центрах медичної реабілітації та санаторного лікування відбудова порушених функцій та повернення бійців до строю забезпечуються широким застосуванням фізіотерапії, арт-терапії, хобітерапії, анімалотерапії, фітотерапії, трудотерапії, музикотерапії, пісочної терапії, кольоротерапії, маскотерапії, тощо, та залученням до реабілітаційних видів спорту.

В цих центрах для постраждалих з нейротравмами організовуються:

- перегляд кіно- і відеофільмів;
- концерти, вистави, виступи діячів мистецтв, культурно-мистецьких бригад і самодіяльних колективів;
- зустрічі з відомими представниками культури та спорту;
- відвідування дітей з подарунками для військовослужбовців;
- задоволення релігійних потреб постраждалих;
- залучення волонтерів для здійснення допомоги в забезпеченні ветеранів необхідними духовно-матеріальними засобами;
- фотовиставки, виставки живопису, творів декоративно-прикладного мистецтва;
- тематичні ранки та вечори, вечори-портрети, присвячені подвигам учасникам бойових дій;
- культурно-спортивні заходи, залучення до участі в «Іграх нескорених» та «Іграх героїв»;
- забезпечення художньою літературою;
- культурологічні тренінги та атр-терапевтичні заходи.

Після завершення стаціонарного та санаторно-курортного етапу нейрореабілітації частина воїнів повертається до лав збройних сил, а з особами, що отримали інвалідність, проводиться активна робота щодо їх працевлаштування (по можливості) та адаптації у соціумі.

Висновки:

1. На усіх етапах нейрореабілітації необхідно здійснювати її соціально-культурологічне забезпечення, психологічну корекцію, адаптацію та інклюзію постраждалих.

2. Культурологічні реабілітаційні заходи слід розпочинати вже в гострий період травми або поранення нервової системи вояків та з наростанням проводити впродовж всього періоду лікування та реабілітації.

3. Стратегія нейрореабілітації передбачає різні форми та методи культурологічного забезпечення процесу відновлення пацієнтів в гострий, госпітальний та санаторно-курортний періоди в залежності від характеру та ступеню уражень.

Список використаних джерел

1. Порядок організації та проведення реабілітації пацієнтів з нейротравмою у лікарняних та санаторно-курортних закладах Міністерства оборони України. Тимчасова настанова // МО України, Українська військово-медична академія, Військово-медичний клінічний центр професійної патології військовослужбовців ЗСУ, Військово-медичний клінічний центр Західного регіону. К., 2017. 60 с.

2. Питання бойової нейротравми обговорили спеціалісти у Львові. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/248100855> (дата звернення: 26.09.2023).

3. У Клевані запрацював перший в Україні Центр реабілітації наслідків нейротравм // Голос України. 2017. 27 грудня.

ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ НА ФОНІ ВЖИВАННЯ ЕНЕРГЕТИЧНИХ НАПОЇВ

Проблема збереження високого рівня працездатності, витривалості до різних викликів навчального середовища часто студентами-медиками вирішується через уживання в раціоні енергетичних напоїв (ЕН), що є розрекламованим продуктом, який ніби сприяє підвищенню працездатності, запобігає втомі, яка викликана напруженою діяльністю, депривацією сну, порушенням енергетичної та якісної адекватності харчування [1]. Застосування засобів «фармакологічної корекції», чим насправді є складові ЕН дозволяє студенту відчувати на рівні оптимуму суб'єктивну оцінку психічного стану, самопочуття, настрою, активності, уваги, мотиваційного зацікавлення в роботі та емоційної стійкості. Медичні покази щодо уживання ЕН є суперечливими. Прихильники цього типу напоїв вважають, що потрібно їх уживати, щоб досягти поліпшення інтенсивності уваги, концентрації і пам'яті, а також збільшити фізичну працездатність, як в аеробних так і в анаеробних умовах [2]. Натомість їхні опоненти повідомляють про побічні ефекти, пов'язані з уживанням ЕН, а саме головний біль, серцебиття, підвищений ризик захворювання судин головного мозку, психічні та метаболічні розлади [3]. Мета роботи – виявити ступінь впливу уживання ЕН в раціоні студентів-медиків на нервово-психічну регуляцію за анкетно-опитувальним методом, визначити і оцінити рівні особистісної та ситуативної тривожності за допомогою тесту Спілбергера-Ханіна.

Матеріали та методи досліджень. В анкетуванні взяли участь 318 студентів III курсу медичного факультету Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, з них 35,54 % чоловіків та 64,47% жінок. Для цього нами була розроблена анкета з вивчення впливу ЕН на організм, яка складалась з 15 блоків запитань. Зокрема питання

стосувались того, з якою метою та частотою вживають ЕН; які зміни в самопочутті відмічали студенти під час і після уживання ЕН; які порушення зі сторони нервової систем відмічали після вживання ЕН; як довго тривали ефекти після вживання ЕН; який об'єм ЕН уживали на добу; які порушення сну відмічали після вживання ЕН; чи відмічали споживачі вплив вживання ЕН на спілкування, зміну працездатності; чи змінювалась у них увага, запам'ятовування матеріалу та кількість помилок при виконанні завдань після вживання ЕН.

Ситуативну, особистісну тривожність визначали за допомогою тесту Спілбергера-Ханіна, який складається з 20 пунктів, що відповідають оцінці тривожності як стану (стан тривоги, реактивна або ситуативна тривога) та 20 пунктів на визначення тривожності як особистісної особливості – властивість тривожності [4]. Даний тест використовували як інформативний спосіб самооцінки біжучого рівня тривожності (реактивна тривожність) і особистісної тривожності (стійка характеристика людини). Це дозволило диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан [5].

При аналізі множинного вибору відповідей респондентів було використано число відповідей у відсотках. Статистичний аналіз отриманих результатів, здійснювали за допомогою Microsoft Office Excel 2007 і SPSS 20GB. Рівень статистичної значущості був встановлений при $p < 0,05$.

Результати та їх обговорення. Після споживання енергетичного напою усі респонденти відзначали небажані реакції. Найбільш часто, як у чоловіків так і у жінок (множинний вибір відповідей) було відмічено зміни у самопочутті: відчуття бадьорості виникало відповідно у 61,07 % та 51,22% респондентів, натомість нервові та емоційне збудження та порушення сну виникали у обох групах з однаковою часткою (44,25% та 33,17% відповідно) у терміни 12–28 години після уживання ЕН.

Рівень особистісної тривожності в обстежених групах суттєво не відрізнявся, однак, ситуативна тривожність в групі, що уживала ЕН часто (щотижня) та неконтрольовано зростає, що свідчить про достатньо високий рівень стимуляції нервових реакцій (табл.).

**Рівень показників особистісної
та ситуативної тривожності в студентів**

Частота уживання енергетичних напоїв	Кількість студентів, <i>n</i>	Тривожність	
		Особистісна	Ситуативна
Спорадичне (3,76 % опитаних)	12	42,7±2,9	38,6±1,98
1 раз у тиждень (82,08% опитаних)	261	44,1±2,6	52,2±4,3*
Щодня, неконтрольовано (14,16 % опитаних)	45	40,9±2,3	54,7±2,2*

Примітка: * коефіцієнт значущості – $p \leq 0,05$ (наведені тільки статистично вірогідні відмінності).

За традиційною оцінкою ситуативна тривожність нижче 30 балів вказує на низький рівень тривоги, від 31 до 45 – середній, а вище 46 – високий. Отже, такий стан студентів можна оцінити як ситуативний стрес, корелятивно пов'язаний з кількістю та частотою уживання ЕН. Оскільки психологічний стрес проявляється реактивною тривожністю, яка характеризується суб'єктивними пережитими емоціями вважається, що дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги і часто тонкої координації.

Тривожність і невротичні порушення є причиною зниження працездатності студентів, що опосередковано може впливати і на успішність навчання. У студентів, що демонстрували високий рівень тривожності, спостерігалась надмірна емоційність, нав'язливе почуття некомпетентності, а також негативні передчуття.

Більшість студентів відмічали вплив ЕН на час засинання (на 2–3 години пізніше ніж зазвичай), часто просинались 18,87% усіх опитаних, тривожний сон був у 25,67% жінок і 17,08% чоловіків, а спокійний сон у 18,59% чоловіків та 14,15% жінок.

Вживання ЕН, як вказали респонденти впливає на активність спілкування, яке збільшується як серед чоловіків так і серед жінок на 32,75% та 31,22% відповідно.

При аналізі відповідей було відмічено вплив ЕН на когнітивні функції. Студенти при опитуванні вказали на тимчасове зростання розумової працездатності (на 37,17% у чоловіків та 54,15% у жінок), проте у більшості з опитаних вона мала хвилюподібний характер із наступним відчуттям втоми і виснаженням через 20 годин після уживання ЕН.

Також спостерігались зміни уваги при вживанні енергетика. Серед 14,78%–23,9% опитаних зростало відволікання, неуважність, неможливість сконцентруватись на виконанні завдання і як наслідок знижувалась якість його виконання. Однак, 26,11%–39,0% студентів відмічали зростання концентрації та швидкості виконання завдання.

Вживання ЕН пришвидшувало запам'ятовування матеріалу та призводило в однаковій мірі, як до зростання, так і до зниження кількості помилок при виконанні завдань серед опитаних в обох групах. Необхідно зауважити, що серед жінок частка відповідей про гальмування запам'ятовування матеріалу та зростання кількості помилок при вживанні ЕН перевищує аналогічний показник у чоловіків на 28,35%.

Більшість респондентів вказували на тривалість ефектів після вживання ЕН впродовж 3–6 годин, залежно від ємкості банки (68,15% у чоловіків та 58,05% жінок), із збільшенням часу (20–24 год.) після споживання ЕН прояви ефектів знижувались.

Висновки. Рівень особистісної тривожності в обстежених групах суттєво не відрізнявся, однак, ситуативна тривожність в групі, що уживала ЕН часто (щотижня) та неконтрольовано зросла, що свідчить про достатньо високий рівень стимуляції нервових реакцій. ЕН впливають на короткотривалі (6–12 годин) зміни уваги, стимулюють розумову діяльність та змінюють поведінкові реакції у 26,11–39,0% обстежених з подальшим наростанням відчуття втоми та виснаження.

Список використаних джерел

1. Кузьмінов Б. П., Ямка Я. М. Вивчення проблеми вживання енергетичних напоїв студентами-медиками. *Нове у медицині сучасного світу* : збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 23–24 листопада 2018 року). Львів : ГО «Львівська медична спільнота», 2018. С. 80–83.

2. Kazemi F, Gaeini A. A., Kordi M. R., Rahnama N. The acute effects of two energy drinks on endurance performance in female athlete students. *Sport Sci Health*. 2009;5:55–60.
3. Korpacz A., Wawrzyniak A., Hamułka J., Górnicka M. Badania uwarunkowań spożycia napojów energetyzujących przez studentów. *Rocz Panstw Zakł Hig*. 2012;63(4):491-7.
4. Корольчук М. С., редактор. Психодіагностика : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ельга, Ніка-Центр; 2012. 400 с.
5. Корнієнко І. О. Проблема опанування у ситуації високої тривожності. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2015;1(1):147–152.

М. Яремчишин,
викладач кафедри практичної психології,
аспірант кафедри практичної психології ІУПБ
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ МОЛОДІ У РІЗНИХ КУЛЬТУРНИХ СЕРЕДОВИЩАХ

Питання ціннісних орієнтацій та цінностей є доволі широким та дає великий простір для дослідження і розуміння цього питання. Особливо різноплановість цінностей, їх спрямованості, які проектують окремі особи, групи людей через свої дії, судження та моральні вибори. Їх можна виявляти через культурні середовища, адже культура за своїм визначенням нами розуміється як сукупність якихось ідей, спосіб мислення та бачення навколишнього, через призму домінуючої культури, культурні середовища та через продукти їхньої діяльності. Ми можемо бачити та судити про наявність тих чи інших цінностей, наприклад, через те що, було створено людиною: скульптури з мармуру з часів античного періоду, переважно це чоловіки та жінки з оголеним торсом, вказують на домінацію у цій культурі бажання до естетики та вільного вираження своєї фізичної сутності і в цілому, орієнтацію на дослідження людини античної Греції.

Нам відомо, що ціннісні орієнтації – це система установок або настанов, або елементи мотиваційної структури особистості, які регулюють поведінку людини у суспільстві. Вони утворюють модель патернів діяльності людини і визначають основну лінію поведінки та реакції особистості відносно певних питань та активностей, які виникають перед нею, які вона бачить, наприклад, у питаннях етичного та морального характеру. Тобто набір індивідуальних цінностей людини, які закладені в її психіці відображають в певній мірі сприйняття світу та утворюють певну поведінкову та реакційну модель щодо її суджень і відношень в суспільстві, також ціннісні орієнтації особистості, основна функція яких полягає у регулюванні діяльності людини через її мотиваційну сферу, мають стимулювати право та бажання на самоствердження, що є важливим

і базовим елементом для розвитку особистості, щоб проявляти свій внутрішній потенціал [1].

Ціннісні орієнтації різних культурних середовищ доволі широко досліджували Фред Стродтбек та Флоренс Клакхон, які припустили, що існують певні питання загальнолюдського характеру, які притаманні всім культурам, на які всі люди на землі шукають відповіді, паралельно з цим вони створили певну структуру ціннісних орієнтацій, які є притаманні для кожної з культур.

Ф. Клакхон та Ф. Стродтбек, здійснивши велику роботу щодо питання цінностей в крос-культурних середовищах, визначили, що ціннісні орієнтації мають вигляд складних, сформованих принципів, які наділяють спрямованістю мотиви мислення індивіда та його діяльності в поетапності вирішення проблем, що мають характер загальнолюдських. На основі цих науково вивірених теоретичних суджень, ними було сформульовано та запропоновано три ключові положення, які лягли в основу запропонованої ними теорії ціннісних орієнтацій. Ці тези були означені таким чином:

1)соціуми всіх культурних середовищ мають властивість братись за вирішення проблем подібного один до одного характеру, які розуміються ними як загальнолюдські;

2)при наявному всебічному різноманітті інструментів, які сприяють вирішенню проблем, властивим є використовувати інструментарії, які коливаються у рамках обмежених варіацій;

3)всі суспільства, маючи свої сформовані моделі цінностей, для відповідей на проблеми, які перед ними виникають, будуть опиратися на властиві саме їхньому культурному середовищу варіанти вирішення, при тому варіації можливих рішень властиві кожній культурі [2].

Формування цінностей в масовій свідомості розвивалось сторіччями та тисячоріччями, під час входу в нову епоху, як фактор розвитку соціокультурного середовища, його перехід на новий етап, звичайно, супроводжується певною кризою в суспільстві, коли люди мають навчитись розуміння життя через ціннісні орієнтири з новонабутими, задля загального блага. Наприклад, так званий «ефект Скаллі», що став культурним феноменом, який вклав свою лепту у перебудову цінностей в суспільстві та утворенню субкультур, суть якого полягає

в тому, що молоді дівчата, дивлячись на жінку патологоанатома у серіалі, захоплювались її мужністю та ставили собі питання, що її спонукало до такої професії, через що у них виникало бажання йти у науку, перебираючи на себе образ жінки – науковця [3].

Як структурна частина особистості, ціннісні орієнтації характеризують внутрішню здатність до здійснення певної діяльності, яка допоможе реалізувати задоволення інтересів та потреб, що вказують на спрямованість її поведінки. Оскільки набір цінностей, які засвоює індивід у процесі соціалізації йому передається через досвід перебування в суспільстві, дослідження системи ціннісних орієнтацій молоді є особливо цікавою темою, розуміння якої може викликати певні складнощі у їхньому сприйнятті та допомагає усвідомити розвиток як конкретного суспільства, яке утворюють індивіди, так і розвиток світу в цілому, з прогресивною зміною впливу різних факторів на особу. Поняття особистісних цінностей розвиваються та видозмінюються, що дає нам змогу краще розуміти людей та їхні мотиви, також цікавим буде зазначити, що «ціннісні орієнтації особистості, як регулятори її поведінки, формуються під активним впливом базових цінностей суспільства, проте цей процес не є суто механічним» [4, ст. 16].

Ціннісні орієнтації також потрібно розглядати з точки зору моделі структурної сукупності, які формуються на основі ієрархічного концепту, який направляє людину відносно її діяльності у житті. Формування ціннісних орієнтацій індивіда відбувається через активність у житті, на різних етапах дорослішання шляхом залучення у суспільство. На утворення цінностей впливає світосприйняття людини, різні події та продукти різноманітного мистецтва і культурний осередок, в ширшому понятті, наприклад, нація, або в більш місцевому понятті, субкультура, в якій перебуває особистість. Також структура ціннісних орієнтацій особистості має властивість змінюватися. Ці трансформації перебудовують світогляд та сприйняття навколишнього світу і, звичайно ж, їхню реалізацію можна побачити у поведінці людини, разом з тим на особу можуть впливати різноманітні обставини, які можуть не давати реалізуватися цінностям [5].

Людські цінності за своєю природою мають різний характер у різних людей, для одних людей цінності соціального характеру є найважливішими, і особистість будує своє життя відносно такого сприйняття світу, для інших же людей цінним може бути сім'я, і вони будуть робити все заради цього, щоби сформувати свою родину. Цінності є різними і кардинально протилежними, тому люди можуть не знаходити між собою контакт, адже не розуміють дій свого візаві, який робить щось незрозуміле для цієї людини, що би задовільнило його цінності, і навпаки.

Аналізуючи результати, які ми отримали у ході проведення дослідження, можна сказати, що молодь в середньому віком від 17 до 27 років, які перебували у різних соціо-культурних середовищах, а саме у великих містах, малих містах та селах, вказало на те, що переважна більшість є християнами, які, у свою чергу, у своїй основі сповідують дві конфесії: православну віру та греко-католицьку віру. Цінності опитуваних представників молоді України, перебуваючи в різних культурних середовищах, окреслених вище, у своїй основі володіють цінностями більш сімейного, соціального та фінансового характеру, що свідчить про високий рівень класичної моральної складової в українській молоді.

Список використаних джерел

1. Ціннісні орієнтації особистості в умовах трансформації сучасного українського суспільства / Л. Овсянкіна. *Гілея: науковий вісник*. 2013. № 75.
2. Kluckhohn, C. K. (1951). Values and value orientations in the theory of action. In T. Parsons and E. A. Shils (Eds.), *Toward a general theory of action*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
3. The SCULLY effect: I want to believe in stem. // Research by 21st Century Fox, Geena Davis Institute on Gender in Media, and J. *Walter Thompson Intelligence*. URL: <https://seejane.org/wp-content/uploads/x-files-scully-effect-report-geena-davis-institute.pdf>
4. Ціннісні орієнтації особистості і проблеми модернізації сучасної української освіти / Л. Овсянкіна. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2013. Вип. 3-4. С. 13-17. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NPO_2013_3-4_4. СТ 16
5. Соціологічна енциклопедія / укл. В. Г. Городяненко. Київ : Академ. видав., 2008. 456 с.

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ
В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ
ТА ПОСТВОЄНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Матеріали
VIII Всеукраїнської
науково-практичної конференції
м. Львів, 27 жовтня 2023 року

Укладач
В. С. Бліхар,
доктор філософських наук, професор,
директор Інституту управління, психології та безпеки
Львівського державного університету внутрішніх справ

Макетування *Галина Шушняк*

Формат 60×84/16.
Умовн. друк. арк. 18,37.
Зам № 77-23.

Львівський державний університет внутрішніх справ
Україна, 79007, м. Львів, вул. Городоцька, 26.

Свідectво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 2541 від 26 червня 2006 р.

**П 86 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ В УМОВАХ
ВОЄННОГО ЧАСУ ТА ПОСТВОЄНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ :**
матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної
конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар.
Львів : Львівський державний університет внутрішніх
справ, 2023. 316 с.

Збірник містить тези доповідей та повідомлень матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєної реабілітації», яка відбудеться 27 жовтня 2023 року у Львівському державному університеті внутрішніх справ. У публікаціях українських учених та молодих науковців розкрито актуальні проблеми психічного здоров'я особистості сьогодення, а також задіяння й реалізації інноваційних методів та технологій щодо його збереження у кризовому суспільстві.

Опубліковано в авторській редакції.

The collection contains abstracts of articles and reports of the materials of the 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 27, 2023 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