



Студенти-психологи ЛьвДУВС – про вибір майбутньої професії

Університетська спільнота продовжує інформувати молодь про напрями підготовки здобувачів. Посеред лютого, у межах традиційних зустрічей «Обери професію своєї мрії», для абітурієнтів презентували й освітню програму «Психологія». Зважаючи на події в Україні, ця галузь набирає дедалі більшого попиту та є надважливою для емоційно травмованого соціуму, який чи не щодня стикається із тривогами. Львівський державний університет внутрішніх справ зі свого боку приділяє значну увагу підготовці фахівців-психологів. Далі пропонуємо вам історії студентів Інституту управління, психології та безпеки, які навчаються тонкощів цієї професії.

Лідія Мазепа, студентка 3-го курсу:

У 17 років я не знала напевне, яку сферу діяльності обрати, тож залишила для себе можливість все як слід обдумати й зачекала рік, перш ніж вступати до університету. Потім усвідомила, що найкращим варіантом для мене стане психологія. По-перше, ти отримуєш нагоду зрозуміти власний внутрішній стан, свої почуття і проблеми. Мене завжди цікавило, як працює наш мозок, що в ньому провокує певні реакції та дії. По-друге, найголовніше, що здобувши освіту психолога, ти можеш розрадити інших, допомогти їм виплутатися із деструктивних ситуацій, звільнитися від негативних емоцій, які отруюють життя.



Зараз, на третьому курсі, ми вже маємо можливість відчути себе у ролі фахівця. Під наглядом викладачів моделюємо певні ситуації, коли хтось із нас стає психологом, інший виконує роль клієнта, а всі решта – спостерігачів. Це і є той цінний доторк до професії.

Між іншим, друзі часто просять про психологічні поради, знаючи про мій вибір. Однак я із цим дуже обережна, адже поки перебуваю лише на півдорозі до опанування фаху. Можу гарантувати тільки дружню підтримку та проводити кількогадинні розмови на особисті теми, й приємно, коли вони дають гарний результат.

Денис Свинарик, студент 1-го курсу:

Професія психолога є дуже прогресивною, але й складною. Адже вона передбачає насамперед допомогу людям. Фахівець цієї галузі повинен бути здатний до розуміння іншої особистості: наче ти умовно сідаєш на її стілець, намагаючись поглянути на світ її очима.

Важливо допомогти людині змінитися, знайти нові стимули рухатися вперед і не концентруватися на чомусь одному, спробувати нові заняття та просто бачити щастя у дрібницях.



Лише прийшовши до ЛьвДУВС та відчувши цю професію «у деталях», розумію, що вона справді моя. У майбутньому волів би реалізуватися у науці, писати книги, створювати подкасти та просвітницькі проекти на тему психології.

А своїм наступникам підказав би: рішення про ваше покликання має залежати від щирого бажання, сильної мотивації та ґрунтуватися на здоровому глузді. Лише тоді є шанс не помилитися.

Кароліна Скакунова, студентка 4-го курсу:

Вибір професії для мене стався у 14 років. Певної миті я зрозуміла, що вмію інтуїтивно відчувати людей, перейматися їхніми історіями. А робота психолога ґрунтується якраз на такій взаємодії. Одне з найперших правил цього фаху – помітити проблему, втрутитися та розв'язати її якомога якісніше, вибудувавши довіру з клієнтом та поважаючи його особисті кордони.

Відсутність належної психологічної підтримки дуже впливає на клімат у суспільстві, а за сучасних умов – поготів. Мабуть, до 24-го лютого ми не відчували цього сповна. Проте не можна бути відстороненим, коли світ потребує допомоги. Я керуюся такою думкою щодня і це мотивує боротися далі. Важливо, що університетська спільнота дуже сприяє та додає упевненості.



З перших тижнів мене потішила злагоджена співпраця науково-педагогічного складу зі здобувачами, які отримують свободу для своїх ідей та мрій. Наприклад, ми з колегами змогли створити Волонтерський штаб і тепер допомагаємо внутрішньо переміщеним особам, навідуємося до модульних містечок, співпрацюємо із благодійними фондами. Тож для мене ЛьвДУВС – це справді великий рушій, який дає безліч перспектив.

До навчання я підійшла з відповідальністю та жагою: спочатку почала відвідувати різні воркшопи та вебінари, займатися нетворкінгом. А з першого курсу в Інституті управління, психології та безпеки змогла пізнати вже чимало нових підгалузей психології та цікавих методик, а також застосувати їх на практиці.

Дарина Петрова, студентка 1-го курсу:

Визначитися із професією мені допомогла Мала академія наук. Перебуваючи у 9-му класі, я активно працювала над написанням наукових робіт і саме відтоді зацікавилася психологією. За сучасних умов у нашій країні відбуваються глибокі зміни, які стосуються усіх сфер суспільного життя. Із початком ворожого вторгнення збільшилася кількість військовослужбовців, які дуже потребують кваліфікованої психологічної допомоги.



Разом із бойовим досвідом наші захисники отримують фізичні та психоемоційні травми. Оскільки в майбутньому я планую допомагати їм, тому пріоритетним моїм зацікавленням є військова психологія.

Тепер я знаходжу внутрішній ресурс та мотивацію завдяки своєму нареченому, який несе службу в лавах Збройних Сил України. Розумію, що здаватися не можна, варто формувати стресостійкість і всебічно підтримувати одне одного. В цьому і є сила українців.



Здобувачі ЛьвДУВС вшанували пам'ять загиблих під час Революції Гідності

Щороку 20-го лютого в Україні відзначають День Героїв Небесної Сотні. Аби віддати належну шану загиблим, в університеті провели мітинг-реквієм.

Розпочався захід із виконання Державного Гімну України.

«Ми зібрались сьогодні, щоб у глибокій скорботі низько схилити голови перед пам'яттю тих, хто боровся за честь, правду і гідність», – відзначив важливість цієї події ведучий дійства, заступник начальника відділу кадрового забезпечення – завідувач відділення соціально-гуманітарної роботи Роман Сушко.

Із віршем про Небесну Сотню виступила третьокурсниця факультету № 1 Юлія Ільчишин.

Після цього офіцери та курсанти вишу вшанували хвилиною мовчання світлу пам'ять усіх полеглих Героїв, які боролися за волю та незалежність України.

Також до присутніх звернувся ректор Львівського державного університету внутрішніх справ полковник поліції Роман Благута. Він зазначив, що українська молодь завжди була рушійною силою змін у нашій державі, відстоювала принципи демократії та свободи.

«Ми повинні пам'ятати про подвиг Героїв Революції Гідності. Кожен, хто віддав життя за Україну, назавжди залишиться у лавах Небесного війська», – підкреслив очільник університету.

Герої – не вмирають!

За матеріалами відділу зв'язків із громадськістю ЛьвДУВС, світлина Галини Лемішко



ПРАЦІВНИЦЯ ПАТРУЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ ВІРА ПРОЦІВ:

«Домашнє або гендерно зумовлене насильство – це ті види ганебних правопорушень, які дуже часто залишаються за зачиненими дверима»

Упродовж численних тренінгів і тематичних вебінарів здобувачі нашого вишу навчаються запобігати та протидіяти домашньому насильству під менторством спеціалістів-практиків. Однією з них є заступниця начальника відділу зв'язків із громадськістю Управління патрульної поліції Львівщини Віра Проців. У розмові з редакцією газети «Мій ЛьвДУВС» поліцейська вкотре актуалізувала тему боротьби з домашнім насиллям, розповіла про головні кроки, які варто робити постраждалим, а також – про інформаційно-просвітницькі кампанії, спрямовані проти цього явища.

– Які форми домашнього насильства можемо виділити?

– Існує чотири форми такого насильства: фізичне, психологічне, економічне та сексуальне. У випадках трьох перших форм до розв'язання ситуації долучаються патрульні поліцейські, у разі сексуального – слідчі. Зазвичай ніхто

з постраждалих не звертається до нас по допомогу відразу. Як правило, телефонують тоді, коли зазнають насилля систематично. Такі випадки стаються не лише в малозабезпечених родинах, адже



домашнє насильство не залежить від соціального статусу. Крім того, кілька його

форм можемо спостерігати в окремій сім'ї одночасно.

– Куди насамперед має звертатися постраждала від домашнього насильства особа?

– Зараз у нашій державі є чимало шляхів для отримання захисту – звернення на лінію 102, за телефонами довіри, подання заяв до відділів поліції. Також можна подзвонити за номером 103 для отримання медичної допомоги, а за правовою підтримкою – до Єдиного контакт-центру системи безоплатної правової допомоги. Не маючи змоги розмовляти через присутність у помешканні кривдника, можна скористатися чат-ботами або мобільними застосунками й викликати правоохоронців на місце події. Одним з таких є додаток «Крила», розроблений державним підприємством «ІНФОТЕХ».

Продовження на стор. 3

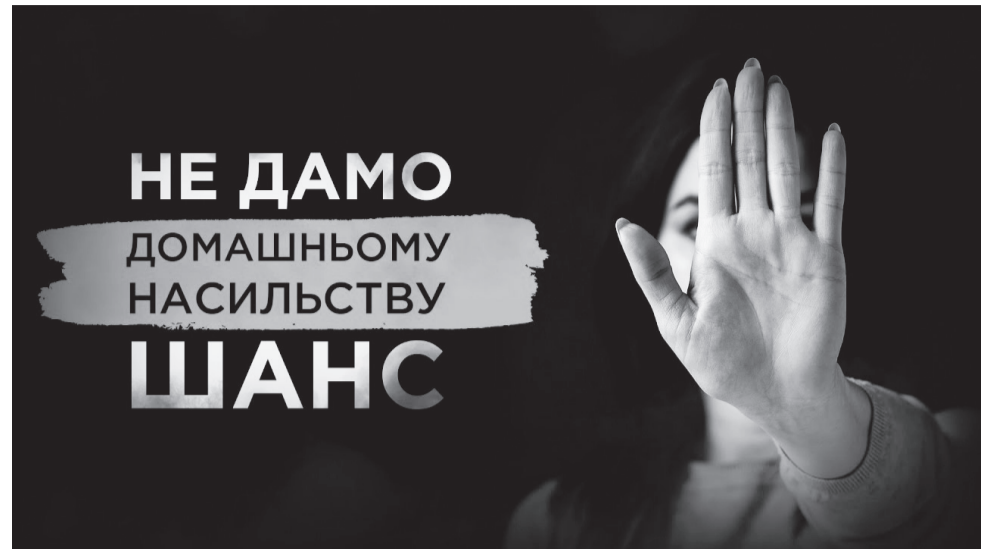


Закінчення. Початок на стор. 2

— Крім того, в Україні зараз є кримінально-інформаційно-просвітницьких кампаній, які допомагають боротися із цим ганебним явищем, наприклад, «Говори проти насильства» та «Розірви коло».

— Звісно, завдяки таким потужним ініціативам вдається виправляти ситуацію. Вони розпочаті провідними агенціями ООН та ЮНІСЕФ і гарантують інформацію не лише про форми домашнього насильства та способи захисту від нього, але й надають перелік контактів мобільних бригад соціально-психологічної підтримки, пропонують алгоритми дій для свідків насилля. А також – численні

типах, у самому ставленні суспільства до постраждалих від таких злочинів. Навіть їхні рідні часто не підтримують у складній ситуації – ніхто не бажає з'ясувати правду та встановити причини насильства. На жаль, домашнє чи гендерно зумовлене насильство – це ті види ганебних правопорушень, які дуже часто залишаються за зачиненими дверима. Як із цим впоратися? Наприклад, завдяки обізнаності та вибудовуванню довіри до правозахисників. Адже кожен кривдник найбільше боїться розголосу, йому не на користь, коли постраждала особа має достатньо знань і каналів захисту. Однак якщо потерпілий поінформований, як діяти, знає свої права, отже, може сподіватися,



ПРАЦІВНИЦЯ ПАТРУЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ ВІРА ПРОЦІВ:

«Домашнє або гендерно зумовлене насильство – це ті види ганебних правопорушень, які дуже часто залишаються за зачиненими дверима»

тести, які допоможуть розпізнати кривдників поруч із вами.

– А чи були у Вашій практиці ситуації, коли жертва захищає свого кривдника?

– Так, дуже часто постраждала особа, зателефонувавши на лінію 102 і зустрівши поліцейських, які відреагували на виклик, починає відмовлятися від свідчень через страх. Тоді нам потрібно переконати її, що ми прибули для того, аби захистити її. Ба більше, між кривдником та жертвою може виникати так званий «садомазохістський альянс». У таких руйнівних стосунках постраждалий відчуває емоційно-психологічно-сексуальну залежність, яка може підкріплюватися ще й економічною. Це змушує щоразу повертатися до аб'юзера та навіть виправдовувати його дії.

– Що саме заважає постраждалим від гніту заговорити про свій біль? Адже, розповідаючи про вчинене, вони можуть розірвати цикл насилля.

– Домашнє насильство – це тривалий процес, не те, що відбулося тієї миті, коли поліцейські приїхали за викликом. Людина, яка терпіла його, набуває синдрому жертви, просто боїться гніву кривдника, який все-таки може повернутися у її життя навіть після спеціальних заходів захисту. Також можемо згадати і про цькування соціуму, яке дуже пригнічує.

– Звичайно, у сучасному суспільстві залишаються люди, які через застарілі упередження продовжують засуджувати постраждалих і натомість толерують поведінку кривдників. Як сформулювати нульову толерантність до насильства?

– Корінь зла – у гендерних стерео-

що громадськість засудить кривдника, визначить справедливую форму покарання. Для насильства та знущань немає жодного виправдання!

– За якими ознаками можна розпізнати людину, схильну до насильницьких дій?

– Основною рисою будь-якого кривдника є бажання контролювати все довкола: поведінку постраждалого, його оточення, коло спілкування, плани, навіть дії протягом дня. Ми дуже часто спілкуємося із молоддю та розповідаємо, як виявити ознаки «потенційного кривдника», наприклад, на побаченні. І це дуже важливо. Коли твоя кохана людина наполегливо (!) просить у тебе паролі від електронної скриньки, акаунтів у соцмережах, переглядає особисті чати – це вже перший привід непокоїтися. Можливо, надалі вона продовжить тиснути з більшою силою та навіть вчиняти наругу. Це означає, що в таких стосунках немає жодної поваги до особистих кордонів.

– Як говорити зокрема з дітьми, які зазнали домашнього насилля чи стали його свідками?

– За міжнародними стандартами та згідно із законодавством України розмови з дітьми, які постраждали від насильства, повинні відбуватися за методикою «Зелена кімната» – за присутності слідчих, ювенальних поліцейських та фахового психолога. Ми спілкуємося із дитиною у доступній для неї формі та відповідно до вікових особливостей, попередньо отримавши дозвіл від найближчих для неї осіб. Також тут діє так звана «формула ефективної взаємодії із неповнолітніми». Вона містить такі складові, як «безпечне місце», «безпечний дорослий» та «дитина в безпеці».

– Як воєнний стан вплинув на тенденцію випадків домашнього насильства в Україні?

– Нещодавно ми з колегами переглядали тогорічну статистику викликів й оцінили загальний стан. За лютий та березень 2022-го року ми зафіксували поодинокі повідомлення, пов'язані з домашнім насиллям. Це був той період, коли

почався повномасштабний наступ росії, тож пріоритетом для усіх було вижити, покинути місця бойових дій і вберегти своїх рідних. Однак далі – у квітні-травні – випадків насильства в родинах знову побільшало ще й на тлі тривожності та нервового напруження через війну.

Розмовляла Ганна Бенедюк, світлина Галини Лемішко

ДОВІДКОВО

Пропонуємо план безпеки, розроблений за ініціативи UNFPA, Фонду ООН у галузі народонаселення спільно з Міністерством соціальної політики України за підтримки урядів Великої Британії, Канади та Естонії.

ПЛАН БЕЗПЕКИ: Ваші кроки у разі домашнього насильства

- Знайдіть безпечне місце в приміщенні та визначте, як можна швидко та безпечно вийти з будинку.
- Знайдіть адресу одного чи декількох місць, де можна залишитися на ніч у разі потреби, та продумайте маршрут, як швидко потрапити туди у будь-який час, запам'ятайте їхні контакти (це може бути домівка друзів чи один із притулків для потерпілих).
- Сховайте в таємному місці оригінали або копії важливих документів, певну суму грошей, телефон із активною SIM-картою, записану базу контактів та адрес, а також – одяг та ліки для себе й дітей.
- Спілкуйтеся із друзями та родичами, яким довіряєте, та повідомте їм про свою ситуацію.
- Тримайте постійний контакт із довіреною особою, аби вона чи він знали про ваше місце перебування і чи все гаразд.
- Майте наготові складену «тривожну» сумку з найпотрібнішими речами.
- Не залишайте інформацію, яка допоможе кривднику знайти вас.
- Дізнайтеся, чи є у вашій місцевості заклад для безпечного перебування або ж мобільна бригада соціально-психологічної допомоги, та зверніться туди за додатковою консультацією.
- Попередьте близьких або сусідів про можливу небезпеку та попросіть якнайшвидше звернутися до поліції у разі потреби.

Важливо: в Україні цілодобово діє Національна «гаряча лінія» із запобігання домашньому насильству – 116 123 (для мобільних) або 0 800 500 335 (для стаціонарного зв'язку).



Кінодокументалістика: 5 українських стрічок нової доби

Укравінська галузь документального кіно володіє майже столітньою історією. Базуючись на фактах і свідченнях реальних осіб, фільми цього жанру зберігають минуле, мають велику просвітницьку вагу. Ба більше, їх давно вважають важливим засобом культурної дипломатії. Цього разу пропонуємо добірку документальних фільмів, створених українськими митцями.

Ukrainer. The Movie (2019)

Колоритна й досить нетипова кіноробота авторства відомої команди українських мультимедійників Ukrainer. За офіційною версією, тема фільму – люди та їхнє буденне життя на одній із найневідоміших земель Європи. Він розповідає глядачеві шість цілих історій, відображає один день України, яку творять незвичайні люди. Попри те, що вони геть різні, завдяки їхній праці, відданості й невпинності наша держава зростає та єднається. Кожен із них відроджує і підтримує давні національні ремесла, наприклад, бортництво, витинання з паперу та ліжникарство.

«Коли художник розмальовує покинуту хату в подільському селі Буковинка, на Поліссі збирачі меду диких



бджіл лізуть на дерева за новою його порцією. Тоді ж у Кам'янці-Подільському водій маршрутного таксі закінчує робочий день і вдягає форму мотобольного гравця. З атмосфери гулу та реву моторів ми потрапляємо на територію Бессарабії, у тихе Приморське, на маяк, де наглядяч пильно вдивляється у горизонт. Далі опиняємося у Карпатах, де родина Кішуків вкладає першу вовняну нитку в майбутній ліжник, а звідти – до саркофага ЧАЕС, де сотні людей продовжують працювати щодня», – йдеться в описі стрічки. Команда Ukrainer поєднала розкішні українські краєвиди з чудовим звуковим супроводом – композиціями етногурту DakhaBrakha.

Хто ми? Психоаналіз українців (2021)

За свою багатокілометрову історію ми пережили чимало випробувань. Лише за минуле століття наш народ пройшов кризу війни, голод, заслання та репресивні гоніння тоталітарного режиму. Проте ми відбулися як нація, сформувавши власні цінності, ставши синонімом єдності та волелюбності. Фільм Олександра Ткачука «Хто ми? Психоаналіз українців» репрезентує, як це було. Він є колективним сеансом психотерапії у форматі кіно, пропонує згадати про етапи українського



становлення й осмислити набуті колективні травми. Прикметно, що сам режисер перед прем'єрою стрічки не бажав глядачам приємного перегляду, оскільки вона справді незручно гостра та відверта. Олександр Ткачук наголосив, що «опрацювати наші травми» ми зобов'язані, щоби вийти на новий рівень суспільного й державного розвитку. Фільм створено за підтримки Буковинського культурного фонду та благодійної фундації «Кращим бути».

Соловей співає, доки голос має (2019)

Мовне питання для України залишається надважливим протягом років. Оскільки мова – частина нашого генетичного коду, одна з основ живої цивілізованої нації. Автори стрічки дослідили сучасні мовні проблеми українців, проаналізувавши численні міфи, насаджувани ворожими ідеологами. Одного разу режисерка Леся Воронюк у розмові з глядачами наголосила: «Ми зняли цей фільм і для того, щоб



коли ви почуєте такі міфи десь серед знайомих, друзів, колег, не давайте емоційну відповідь, не сваріться вкотре, а просто наведіть їм 5-6 фактів і переконайте в тому, що мова має значення. І якщо я народився в Одесі чи Луганську, то моя рідна мова – українська. А ще краще – запросіть на фільм».

Стрічку відзняли за ініціативи громадської організації «Все-світній день вишиванки».

Борщ. Секретний інгредієнт (2020)

Як щодо фільму-мандрівки, що ознайомлюватиме з різними варіаціями приготування найпопулярнішої української страви, визнаної об'єктом нематеріальної культурної спадщини ЮНЕСКО? Шеф-кухар Євген Клопотенко реалізував цю ідею, вирушивши мандрувати Україною. Він побував у Карпатах у садибі Янка Деревляного, в ідальні ЧАЕС, у резиденції художників, гуцульському селі, містечку на воді, що на Одещині, у львівському ресторані та в хатині пасічника біля кордону з



білоруссю, а також – на військовій польовій кухні під Бердянськом. Мета Євгена – віднайти секретні інгредієнти борщу, об'єднати їх та створити «Борщ єдності». Виявляється, у різних регіонах нашої держави його доповнюють дикими травами, грибами, яблуками, буряковим квасом, ягодами чи баклажанами, як робили в родині Івана Франка. За переконанням Євгена Клопотенка, «тепер, якщо приготувати борщ десь у гостях, навіть далеко на чужині, ми всі наче повертаємося на мить додому».

Спадок нації (2016)

Вишиванка для українців – неоціненний і сакральний символ незламності. Наші прабабуси у кожен стіжечок на вишитих сорочках вкладали любов, наділяючи їх силою оберегів. Які особливості притаманні цим витворам мистецтва залежно від регіону побутування – про це розповідає затишний кінопроект «Спадок нації». Він знайомить із людьми, чий



життя змінила вишиванка – врятувала, поєднала чи стала надією. Як зазначають творці стрічки, цей колоритний атрибут «є не тільки частиною гардероба кожного українця, але й символом та оберегом, який передавали з покоління в покоління як скарб. Вишиванка – це символ, який єднає і презентує Україну у світі, це генетичний код та дрес-код нації».

Ганна Бенедюк,
за матеріалами ресурсів Ukrainer, 24-й канал та ArmiaInform