

Львівський державний університет внутрішніх справ

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ
У КРИЗОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ

*Збірник матеріалів
VII Всеукраїнської
науково-практичної конференції*

28 жовтня 2022 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 11 жовтня 2022 року № 3*)

Укладач:

В. С. Бліхар,

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

Психічне здоров'я особистості у кризовому суспіль-
стві : збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-
практичної конференції (28 жовтня 2022 року) /
уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний уні-
верситет внутрішніх справ, 2022. 412 с.

Збірник містить тези доповідей та повідомлень матеріалів
Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психічне здоров'я
особистості у кризовому суспільстві», яка відбудеться 28 жовтня
2022 року у Львівському державному університеті внутрішніх справ.

У публікаціях українських учених та молодих науковців роз-
крито актуальні проблеми психічного здоров'я особистості сьогоден-
ня, а також задіяння й реалізації інновацій – них методів та техноло-
гій 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 «Mental
health of the individual in a crisis society», which will be held on October
28, 2022 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, 2022

Шановні колеги!

Уже традиційно у жовтні Львівський державний університет внутрішніх справ проводить щорічну Всеукраїнську конференцію «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві». Проте цього року вона є актуальною, як ніколи. Адже ментальне здоров'я нації в часі війни опинилося під особливим ударом. І йдеться не лише про воїнів, які на передовій захищають кожен клаптик нашої землі, знаходяться в епіцентрі гарячих подій, чи рятувальників, яким доводиться розгрібати завали після вибухів, чи працівників поліції, які першими фіксують факти масових вбивств і поховань... Ідеться також про тих, хто змушений був покинути місце свого проживання та оселитись у більш спокійних регіонах України чи за кордоном; хто втратив рідних та близьких на війні або чекає їх повернення із окупації; хто днями і ночами перебуває у підвалах та сховищах аби вберегтися від бомбардувань... Ворог деградував до такого стану, що нищить не лише стратегічні об'єкти інфраструктури, а й дитячі садочки, школи, лікарні, університети та музеї. Немає сумнівів, що ми все відновимо та відбудуємо, збережемо свою людяність і цивілізованість, але чи зможемо повернути позитивне світосприйняття та оптимізм нашим співвітчизникам?

В Україні немає родини, яку б так чи інакше не зачепила війна. Попередні дослідження і гіркий досвід інших країн, що постраждали від збройних конфліктів, показують: щонайменше кожна п'ята людина матиме негативні наслідки для психічного здоров'я, а кожна десята – відчує ці наслідки на рівні середньої тяжкості або важкої хвороби. Адже повномасштабне вторгнення РФ призвело, серед іншого, до того, що величезна кількість людей пережила травматичні події, які впливатимуть на їхню психіку роками.

Саме тому цьогорічна конференція спрямована на обговорення подальших кроків щодо систематизації та консолідації усіх наявних в науці та практиці ресурсів і напрацювань, щоб забезпечити доступ до якісних послуг із відновлення

психічного здоров'я для всіх, хто їх потребує – і військових, і цивільних.

В українців поступово нівелюється упередження щодо послуг психолога. Приходить усвідомлення, наскільки психологічна підтримка та допомога важлива для людей, які опинилися у важких життєвих обставинах і потерпають через воєнну агресію.

З перших днів війни наш Університет не стоїть осторонь цієї проблеми. Нами був організований Центр надання першої психологічної допомоги, куди міг прийти кожен потребуєчий підтримки. Розуміння того, що зовсім поруч є люди, які здатні підтримати та надати допомогу, знижує загальну тривогу та дає можливість «відчутти землю під ногами».

Дякуємо за навчальні семінари для викладачів-психологів, які організовує відділ психологічного забезпечення МВС України з використанням передового досвіду закордонних та вітчизняних фахівців. Це значно полегшує та скорочує шлях набуття відповідних вмінь і навичок у таких складних сьогоднішніх умовах.

Ця конференція також повинна стати важливим ресурсом як для науковців, так і для тих, хто практикує психологію, в частині обміну необхідною інформацією, можливістю уникнення зайвих помилок, вдосконалення системи захисту та збереження психічного здоров'я.

Отож, бажаю учасникам конференції 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
Інституту управління, психології та безпеки
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ: ФЕНОМЕНОЛОГІЧНА БАГАТОГРАННІСТЬ ЧИ СТРУКТУРНА БАГАТОВИМІРНІСТЬ?

Перфекціонізм як термін з'явився в науковій психології відносно недавно, проте сьогодні майже кожна сучасна людина цей термін вживає, навіть коли він абсолютно її не стосується. Особливість перфекціонізму як феномену, який застосовують для пояснення прагнення особи до самовдосконалення, в тому, що він розчинений практично у всіх сферах функціонування особистості й торкається всіх її життєвих активностей. Перфекціонізм в деякій мірі можна назвати невротичною проблемою сучасної людини розвиненої країни зі щільним графіком життя, постійною нестачею часу, високими стандартами й вимогами ставати кращою, конкуренцією, яка постійно рухається назустріч досконалості, досягає поставленої мети та є успішною.

Проте надмірне устремління в сторону досконалості часто обертається відсутністю дати собі можливість відпочити, постійними дедлайнами та самотністю. Люди-перфекціоністи реагують хворобливо на будь-яку критику та складно пристосовуються до нових вимог. Взаємодія з оточуючими ускладнюється через бажання конкурувати, а не співпрацювати. І згодом усі перфекціоністи втомлюються, починають переживати тривогу та безнадію. Виникають різні проблеми зі здоров'ям на фоні емоційного виснаження хронічного стресу, зокрема, загострення хронічних захворювань, слабкість, головні болі тощо.

У традиційній науці досі немає теоретичної моделі, яка б дозволила представити усю палітру багатовимірності та багатогранності цього феномену. А згодом висока імовірність розвитку неврозу. Як стверджують наукові дослідження, багато людей-перфекціоністів мають серйозні тривожні й депресивні розлади [3; 4; 6; 7].

Питання перфекціонізму розкривається як багатогранна та поліструктурна властивість особистості, яка поєднує в собі як адаптивні (самовдосконалення) якості, так і дезадаптивні (патологічні намагання досягати ідеалу). Проблему перфекціонізму досліджували зарубіжні вчені Д. Барнс, Д. Джонсон, П. Гсвіт, Н. Гаранян, Дж. Ешбі, С. Інгрем, В. Паркер, М. Моблі, Д. Райс, Х. Стампф, Р. Слені, Дж. Тріппі, Г. Флетт, Р. Фрос та інші. Перші дослідження перфекціонізму висвітлювали негативну сторону цього феномену (П. Гвайт, Дж. Флетт, С. Блат, Б. Керр, С. Пітерс, Дж. д'Ліз, Л. Сільверман, Р. Фріман, Д. Бамс, М. Едхрольд-Елліот, Б. Кларк, С. Конартон, Р. Сланей, Д. Хамачек). Серед українських вчених тим питанням займалися Т. Грубі, І. Гуляс, Л. Данилевич, Л. Карамушка, О. Кононенко, О. Лоза, І. Сняданко, Г. Чепурна та ін.

Проте зараз все частіше з'являються праці, які розкривають позитивну сторону досліджуваного нами явища (К. Дебровські, І. Печовські, С. Пітерс та ін.), особливо вплив вираженості перфекціонізму на різні психічні властивості особистості.

На думку П. Хьюїта та Г. Флетте поняття перфекціонізму є багатовимірним явищем, що визначає намагання бути досконалим та бездоганим у всьому. Виокремлюють три види цього явища:

1. перфекціонізм, що орієнтований на себе, який передбачає постійне самооцінювання, виснажливі та високі стандарти, цензурування поведінки;

2. перфекціонізм, що орієнтований інших, зокрема, містить нереалістичні стандарти для визначених людей, очікування людської досконалості, постійна оцінка інших;

3. соціально прописаний перфекціонізм як переконання в тому, що інші люди нереалістичні у своїх очікуваннях, схильні дуже суворо оцінювати та чинити тиск на індивіда з метою змусити стати його досконалим [9].

Аналіз літератури цієї тематики засвідчує, що переважна більшість вчених схильні виокремлювати нормальний та невротичний перфекціонізм [2; 3; 4; 5]. Нормальний чи здоровий перфекціонізм передбачає устремління до реалістичних та розумних стандартів, що призводить до підвищення самооцінки та самозадоволення. Невротичний чи патологічний перфекціонізм передбачає устремління до надвисоких стандартів через

страх розчарувати інших та зазнати невдачі [Хамачек]. Деякі сучасні дослідження визначають позитивний зв'язок тенденції до перфекціонізму з високим рівнем відповідальності [].

Загалом роботи в темі перфекціонізму можна згрупувати за такими напрямками, як уточнення та опис поняття (К. Хорні, А. Маслоу, М. Холлендер); концептуалізація поняття та його емпіричні дослідження (Т. Грубі, І. Гуляс, Г. Чепурна, Л. Сільверман, К. Дебровські); структурування перфекціонізму (Д. Барнс, Р. Слейні, Г. Флетт, Р. Фрост, П. Хьюїт); розкриття позитивних та негативних сторін явища перфекціонізму (Л. Сільверман, В. Паркер, Д. Стоебер, Л. Террі-Шорт); виокремлення чинників, які впливають на появу та формування перфекціонізму (Р. Слейні, С. Блатт, Р. Фрост, П. Хьюїт, Г.Флетт); психокорекція перфекціонізму як особистісної властивості (Д. Барнс, Дж. Бароу, П. Хьюїт, Ф. Фрост, Г.Флетт); формування типів перфекціонізму (К. Адкінс, Дж. Ешбі, О. Кононенко, Т. Грубі, Д. Хамачек, Р. Фрост, Р. Слейні).

Проте і на сьогодні все ще актуальним залишається питання поглиблення розуміння сутності цього феномену, а також розкриття усієї багатогранності явища перфекціонізму.

Український дослідник О. Лоза окреслив основні вектори дослідження перфекціонізму: з погляду самовдосконалення, як установка та як особистісна риса [Лоза]. Перший вектор розробляли А. Адлер, К. Роджерс, А. Маслоу, які вважали, що досліджуваний феномен характеризує деяку міру власних стандартів особистості, незалежно від її намагань та можливостей це реалізувати.

Вчені І. Гуляс, К. Хорні очолюють другий напрям та розглядають перфекціонізм як установку. Тобто особа не сприймає те, що не відповідає її принципам та ідеалам [3].

Науковці третього напрямку пояснюють перфекціонізм як особистісну властивість, яка проявляється повсякчас через висунення до себе високих вимог у будь-якій активності їх життя навіть тоді, коли цього обставини не вимагають.

Отож, сучасні наукові психологічні теоретично-емпіричні дослідження передбачають визначення перфекціонізму як багатшарової особистісної риси, яка детермінує надмірну бездоганність та досконалість у прагненнях людини, критичну самооцінку, надмірну стурбованість до оцінок інших,

надвисокими власними стандартами, інтерперсональними та когнітивними відхиленнями. Подекуди перфекціоністів охарактеризовують як осіб, які наділені страхом невдачі, проте досить двічайдухи та ризиковані.

Навіть поведінкова модель самоцінності П. Хьюїт щодо мотивації досягнення успіху та уникнення невдач можна визначити стиль поведінки перфекціоніста [9]. Відповідно до цієї моделі є 4 типи осіб: самозахисники, оптимісти, сумлінні та ті, що змирились. Вчений пояснює поведінку «сумлінних» як таку, яка детермінована високими надіями на успіх та страхом невдач. Поведінка таких людей обумовлюється намаганням уникнути невдачі через досягнення високого рівня успіхів. Такі люди можуть самостійно створювати причини невдач через прокрастинацію чи демонстративний перфекціонізм. «Сумлінні» демонструють екстремальне уникнення конфліктів та орієнтування на успіх та уникнення невдачі, проте й відсутність цілеспрямованої мотивованості до виконання відповідної дії.

Слід зауважити, що страх невдачі в осіб-перфекціоністів взаємопов'язаний із соромом. Науковці Л. Мервін та Д. Честер експериментально показали, що страх перфекціоніста є очікуваним соромом з імовірним викриттям тотальної невдачі. Така постановка проблеми стосується Я-реального та Я-ідеального особи, в тому числі її самоідентичності.

Вчений Дж. Кліберт описав перфекціоністів, що мають нав'язливу потребу отримувати все просто так, мають нестримне прагнення до влади та борються із соромом. Він зазначає, що боротьба із сумнівами та соромом чітко проявляється у дітей, яких виховують обмежено автономно. Батьківський надконтроль може стати причиною довготривалого сумнівів та сорому у дитини. В умовах завищених очікувань та суворих правил зі сторони рідних дитина може набути компульсивного неврозу, що призводить до спотворення особистісної ідентичності та негативних наслідків загалом [10].

Місце сорому як поведінкового мотиватора з рисами перфекціонізму також розглядають як тенденцію в напрямок невпинного прагнення досягати досконалості через виправлення особистісних недоліків та особистого дефектизму. Тому якщо людина має достатній рівень перфекціонізму

та мотивована соромом та страхом, то це може впливати на її професійну діяльність та формувати готовність до ризику. Взагалі нав'язливий страх може досить непередбачувано вплинути людську активність. Як зазначають вчені, одним з чинників адаптивності людини-перфекціоніста до оточуючого середовища є сформувані готовність до несподіваних та ризикових реакцій [1; 3; 5; 6].

Українська вчена І. Сняданко досліджуючи перфекціонізм в організації зазначає, що з підвищенням сумнівів щодо власних дій та своєї продуктивності, збільшується прагнення мати стабільну роботу, що обмежує пошуки кращого місця роботи. А середній рівень перфекціонізму детермінує спрямованість фахівців на служіння людству та викликає бажання зробити світ кращим. Низький рівень показника перфекціонізму «гіперкритика» породжує прагнення працівників до професійної компетентності. Вчена робить висновок про те, що ефективність діяльності та впевненість працівників організації у просуванні кар'єрними сходами й набуття компетентності забезпечується завдяки середньому рівню перфекціонізму [7].

У підсумку бачимо, що у психологічній науці досі немає єдиного підходу щодо структури та форми перфекціонізму, його позитивного чи негативного впливу на особистість. Наукову цікавість також становить проблема стабільності чи динамічності перфекціонізму як особистісної властивості. Незаперечним лише є той факт, що цей феномен залишається в полі зору науковців як актуальний та маловивчений.

Список використаних джерел

1. Грубі Т. В. Генезис перфекціонізму. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / наукова редакція С. Д. Максименко, Л.А.Онуфрієва. Випуск 33. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. С. 128–138.

2. Грубі Т. В. Концептуальні підходи до дослідження перфекціонізму особистості / Т. В. Грубі. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2016. Вип. 1. С. 27–39.

3. Гуляс І. А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів : дис...на здобуття наук. 55 ступеня канд. психолог. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Гуляс Інеса Антонівна. Івано-Франківськ, 2007. 190 с.

4. Завада Т. Ю. Теоретичний аналіз перфекціонізму як психологічного феномена. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Випуск 16. С. 367–378.
5. Карамушка Л. М. Діагностичний інструментарій вивчення перфекціонізму особистості / Л. М. Карамушка, Т. В. Грубі // *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45. С. 35–40.
6. Лоза О. О. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення / О. О. Лоза. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К. : ГНОЗІС, 2009. Т. IX. Ч. VI. С. 213–221.
7. Сняданко І. І. Дослідження впливу перфекціонізму на вибір кар'єрних орієнтацій працівниками організацій / І. І. Сняданко, А. В. Матковська // *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 1. С. 127–135. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2019_1_21.
8. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення : зб. наук. пр. / [авт. тексту О.О. Лоза]. К. : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2009. С. 213–221.
9. Hewitt P. L., Flett G.L. The Multidimensional Perfectionism Scale: development and validation // *Canad. Psychol.* 1989. V. 30. P. 103–109.
10. Klibert, J., Lamis, D. A., Naufel, K., Yancey, A. T., & Lohr, S. (2015). Associations between perfectionism and generalized anxiety: Examining cognitive schemas and gender. *Journal of Rational-Emotive Cognitive Behavioral Therapy*, 33, p. 160–178.

В. В. Багрій,
викладач кафедри практичної психології ІУПБ
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

Д. Медяник,
здобувач вищої освіти групи П-31 ІУПБ
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

ВОЛОНТЕРСТВО ЯК ІНСТРУМЕНТ ЕМОЦІЙНОЇ УСВІДОМЛЕНOSTІ

Кожна демократична країна світу має наявність активно волонтерського руху. Явна риса волонтерської діяльності – це показник громадянського суспільства та суспільства з активною соціальною позицією. В Україні, з розвитком сучасного громадянського суспільства, поширюються цінності демократичних та розвинених країн. Волонтерський рух являється одним із ознак свідомого суспільства, а також показником свободи, прагнення миру та безпеки громадян. Толерантність, миролюбивість, щедрість та порядність одні із основних людських рис волонтерства. У своїй роботі волонтер дотримується принципу добровільності, бо діє за покликом душі, з почуттям потреби реалізувати свою громадянську позицію.

У багатьох країнах світу сьогодні із захопленням говорять про волонтерський рух в Україні, його називають унікальним явищем. Революція Гідності та початок війни на Донбасі – це період розквіту волонтерського руху в Україні. В теперішньому стані Україна потребує якомога більше волонтерів і некомерційних організацій, які зможуть покласти всі свої ресурси на вирішення локальних або глобальних соціальних проблем. Під час кризових подій українське суспільство показує свою готовність до добровільної роботи на благо країни, населення активізується та об'єднується, створюються нові ідеї та рішучі дії на вирішення та усунення болючих проблем держави [1].

Під волонтерською діяльністю розуміється добровільна допомога, яка здійснюється на безоплатній основі. На альтруїстичних засадах фізичні особи виконують ряд функцій, сприяючи покращенню життя соціально незахищеним групам населення. Ключовою ознакою волонтерської діяльності являється добровільність, коли людина приєднується до цієї праці

лише у тому випадку, коли вона сама цього хоче та коли людина згодна виконувати всю покладену на неї роботу. Основною метою волонтера виступає захист прав та свобод людини, підтримка її матеріально та психологічно, реалізація своїх громадських обов'язків.

Виходячи із історичних аспектів виникнення волонтерської діяльності, то можна виокремити те, що першими волонтерами були приватні особи, громадські діячі та меценати. Тобто люди, які мали змогу добровільно надавати допомогу, не отримуючи ніяких винагород за це.

Феномен волонтерської діяльності можна також пояснити через велику кількість теорій, серед них: по-перше, це двосторонній зв'язок, адже той хто допомагає також отримує користь від своєї діяльності, по-друге, існують теорії, які пояснюють залучення волонтерів до добровільної діяльності через соціальний капітал, статус людини у суспільстві, її вік та стать, по-третє, теорія, що пояснює волонтерство через культурні особливості кожної людини, тобто її вірування, цінності і прагнення [2].

Слід зазначити, що волонтерська діяльність завжди має бути направлена на вирішення конкретних проблем. Види волонтерської діяльності можуть змінюватися із різними потребами населення, а також із різними масштабами проблеми, проте функції волонтерів завжди залишаються незмінними. Світоглядна, виховна, комунікаційна, пізнавальна, рекреаційна, профілактична, а також функція формування соціального капіталу і соціалізації є одними із представлених функцій волонтерської діяльності. Із наявних функцій можна зробити висновок, що волонтерська діяльність сприяє розвитку багатьох якостей у індивіда, який нею займається. Завдяки волонтерству людина відчуває свою значимість, знаходить своє місце в суспільстві, використовує свій час, енергію та сили на користь інших і отримує від цього задоволення. Також можна відмітити те, що завдяки волонтерській роботі людина потрапляє у коло людей із схожими, якщо не спільними інтересами, через це з'являється велика кількість нових знайомих та друзів. Одне із найголовніших надбань волонтера це його досвід і нові навички, які він отримує під час роботи. Також треба зазначити, що завдяки аксіологічній функції волонтер отримує такий набір навичок і знань, який допоможе йому бути

корисним на будь якій роботі і пристосуватися у світі в якому все душе швидко змінюється. Волонтерство вчить солідарності, терпачості і взаєморозумінню, а це саме ті якості, які зараз повинні бути наявними у кожного індивіда.

Ще однією характеристикою волонтерської діяльності є мотиваційна складова. Кожна людина має різні інтереси, потреби та бажання, які впливають на мотивацію. Волонтерська діяльність відбувається на безоплатній основі, проте винагорода волонтера полягає у користі, яку вони надають людям, яким вона необхідна. Закон України «Про волонтерську діяльність» визначає її як добровільну неприбуткову соціально спрямовану діяльність, що здійснюється волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги (безоплатних робіт та послуг). Згідно з цим законом, волонтерська діяльність є формою благодійної діяльності і ґрунтується на принципах законності, гуманності, рівності, добровільності, безоплатності та неприбутковості. Вона не включає діяльність, що здійснюється на основі сімейних, дружніх чи сусідських відносин» [3].

З цього випливає те, що найважливішими мотиваційними факторами при роботі волонтерів є сама робота. Зміст і завдання, які потрібно буде виконувати являються основними мотиваційними факторами під час залучення волонтерів до добровільної діяльності. Треба зазначити, що умови та безпека праці можуть також впливати на мотивацію. Самореалізація, визнання колег та друзів, отримання нових навичок, організаційна робота волонтерського руху це все ті показники, які можуть вплинути на людину при вирішенні чи хоче вона бути волонтером. Отже, мотиваційна складова залежить від індивідуальних якостей людини, а також середовища в якому вона перебуває.

Таким чином, волонтерський рух в Україні це дуже велика сила, яка допомагає іншим людям у тяжкий час. Волонтери – це люди, які ризикуючи своїм життям надаючи благодійні послуги іншим. Волонтерський рух, несумнівно, гарна психотерапія під час якої відбувається переоцінка цінностей, проявляються лідерські навички та виховується емпатія, бо без неї по життю нікуди. Головна думка полягає в тому, що волонтерство – це не лише одностороння користь людям, а й прогресивний когнітивно-поведінковий метод, що продовжується у векторі, він безсумнівно розвивається і дає волонтеру

велику скарбницю софт-скілів, надає змогу зрозуміти суть речей, безсумнівна інтроспекція, яка завжди була і буде найкориснішим методом самопізнання.

Список використаних джерел

1. Українське волонтерство явище унікальне. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2324579-ukrainske-volonterstvo-avise-unikalnejomu-zavdacuemo-suverenitetom.html>

2. Волонтерські програми в Україні. URL: <https://mfa.gov.ua/ua/aboutukraine/volunteering>

3. Міністерство соціальної політики відповідно до норм Закону України «Про волонтерську діяльність». URL: <https://www.msp.gov.ua/timeline/Volonterstvo.html>.

4. Психологічна допомога в умовах воєнного стану. URL: <https://www.vinrda.gov.ua/news/ostanni-novynu/psykholohichna-dopomoha-v-umovakh-voiennoho-stanu>

В. В. Барко,
провідний науковий співробітник
лабораторії психологічного забезпечення,
кандидат педагогічних наук, старший дослідник
(Державний науково-дослідний інститут
Міністерства внутрішніх справ України, м. Київ)

МОТИВАЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ ЯК СКЛАДОВА ПРИДАТНОСТІ ДО ДІЙ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

На кожному етапі становлення професіонала професія пред'являє певні вимоги до психічних функцій особистості. Психологічна придатність особи відображує саме відповідність індивідуально-особистісних особливостей людини вимогам службової діяльності (об'єктивний компонент придатності), а також узгодженість змісту діяльності з інтересами, потребами і схильностями особи (суб'єктивний компонент придатності) [1].

В якості критеріїв психологічної придатності поліцейських до діяльності в особливих умовах нами виокремлено три головних: загальних здібностей (конкретизується в показниках тестометричного й емоційного інтелекту, креативності); *особистісних характеристик* (особливості темпераменту, характеру, міжособистісної взаємодії); *спрямованості* (мотиви професійного вибору, рівень самоактуалізації) [2–5]. Зупинимось на розгляді критерію спрямованості.

Аналіз результатів опитування більш як 500 поліцейських у 2021–2022 роках з використанням тесту Річі-Мартіна дозволив визначити специфіку мотиваційної спрямованості працівників поліції різних підрозділів (табл. 1).

Як видно з таблиці, найвищі індекси задоволення потреб у процесі службової діяльності отримала потреба у *високій заробітній платні* та матеріальній винагороді (1) – 44,9–38,3. Найбільше матеріальні стимули грають роль для працівників поліції охорони (44,9), найменше – для оперуповноважених і слідчих (38,3 і 40,7 відповідно). На наступних позиціях за популярністю вибору знаходяться потреби у *цікавій, суспільно-корисній праці* (8) – 40,1–35,7, причому найвищий результат

Таблиця 1

**Розподіл поліцейських
за особливостями мотиваційної спрямованості**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Оперуповноважені	38.3	25.5	33.8	26.4	22.4	33.7	33.5	19.5	29.4	26.4	32.4	40.1
Слідчі	40.7	27.9	32.2	25.6	21.7	35.8	32.5	20.3	28.2	25.6	33.9	39.1
ДОП	42.8	30.9	34.8	27.2	23.8	33.2	29.8	19.1	27.4	22.1	30.3	36.7
Патрульні	44.8	24.7	31.6	22.8	21.7	35.2	30.6	18.7	28.9	25.9	33.7	39.4
Поліція охорони	44.9	29.3	43.5	23.4	24.3	34.5	27.9	18.2	26.3	21.9	30.4	35.7

Примітка: потреби 1 – у зарплаті; 2 – в умовах праці; 3 – у структурованні роботи; 4 – в соціальних контактах; 5 – у стабільних стосунках; 6 – у визнанні; 7 – у постановці і досягненні цілей; 8 – у владі; 9 – у різноманітності; 10 – у креативності; 11 – у самовдосконаленні; 12 – у суспільно-корисній праці; ДОП – дільничні офіцери поліції.

демонструють оперуповноважені й слідчі (40,1 і 39,1 відповідно), найнижчий – 35,7 і 36,7 – поліцейські поліції охорони і ДОП.

На третьому й четвертому місцях за поширеністю вибору знаходяться потреби у *чіткому структуруванні роботи* (3) і *визнанні з боку інших* – 43,5–31,6 і 35,8–33,2 відповідно. Найбільше потреба у структуруванні виражена у працівників поліції охорони (43,5), найменше – у поліцейських патрульної поліції і слідчих (31,6 і 32,2). Це свідчить про те, що працівники поліції охорони потребують високого рівня упорядкованості роботи, передбачуваності й контрольованості; відсутність чітких вказівок та інформації викликати у них стрес. Отже, для ефективної професійної діяльності таких поліцейських слід мотивувати встановленням чіткого порядку службових дій або наданням їм можливості встановлювати власний порядок. Навпаки, для поліцейських слідчих і патрульних надмірний контроль, правила й інструкції можуть викликати роздратування й напруженість, навіть призводити до конфліктів. Ці обставини варто враховувати менеджерам і психологам. Доволі високі потреби у визнанні означає, що керівникові доцільно мотивувати персонал різними способами – від оголошення подяки до матеріальної винагороди.

Високі й помірні показники *потреби до самовдосконалення* у поліцейських (33,9–30,3), особливо у слідчих (33,9) і патрульних (33,7) є свідченням прагнення до самостійності й незалежності в роботі. Мотивація таких поліцейських потребує від менеджера уміння співвідносити особисті прагнення працівників з потребами організації. Спільне обговорення такої проблематики відіграватиме мотивуючу роль, оскільки дає працівникові відчуття, що керівник розуміє його інтереси і намагається задовольнити їх.

Наступною за значущістю йде потреба *ставити сміливі, складні цілі й досягати їх* (33,5–27,9). Найбільше вона виражена у оперуповноважених і слідчих (33,5 і 32,5), найменше – у представників поліції охорони (27,9). Високі індекси за цією потребою свідчать про бажання діяти самостійно, викладатися на роботі, працювати понаднормово тощо. Проте менеджерам і психологам слід зважати на те, що такі працівники завжди повинні усвідомлювати мету, вони уникають діяльності в умовах невизначеності. Мотивація таких поліцейських полягає в чіткому визначенні мети і підпорядкуванню їй.

Достатньо вираженою є потреба у *різноманітності* (9) – 29,4–26,3. Найбільше вона виражена у оперуповноважених і патрульних (29,4 і 28,9). Таким особам потрібна постійна можливість опановувати щось нове, вони уникають рутини, можуть швидко втрачати інтерес до монотонної роботи.

Потреба бути *креативним* (10) також виявляється доволі часто (26,4–21,9). Найвираженішою вона є у слідчих, патрульних і оперуповноважених, найменш вираженою – у представників поліції охорони. Можна казати про те, що поліцейські з високими індексами креативності відрізняються допитливістю, зацікавленістю, оригінальністю мислення, здатністю висувати нові ідеї. На останні місця в структурі мотиваційної спрямованості розташовані потреби, які мало пов'язані зі змістом правоохоронної діяльності – у *соціальних контактах* (4), *стабільних стосунках* (5) і у *впливовості та владі* (8).

За рівнем самоактуалізації поліцейські різних підрозділів також розподіляються, що відображено в таблиці 2.

Як видно з таблиці, усі обстежені працівники мають достатньо високий рівень самоактуалізації, який перевищує 40 балів (із 60 можливих). Найвищий ступінь виявили слідчі

Таблиця 2

**Розподіл поліцейських за ступенем самоактуалізації
(на основі використання опитувальника Джонса-Крендалла)**

	ДОП	Оперуповноважені	Поліція охорони	Патрульні	Слідчі
М	40.70	42.73	43.12	44.9	45.80
σ	4.32	4.40	4.02	4.28	4.56

Примітка: М – середнє арифметичне; σ – стандартне відхилення.

і працівники патрульної поліції (45,8 і 44,9 відповідно). Це означає, що самоактуалізація – як найбільш повна і вільна реалізація людиною своїх можливостей – властива успішним професіоналам поліції.

Очевидно, що поліцейська професійна діяльність розкриває багатьом працівникам можливості для присутньої особистісної тенденції до безперервного розгортання власного потенціалу, знайти застосування для талантів і схильностей. Самоактуалізація означає реальні вчинки у процесі службової діяльності, активність і відповідальність особи поліцейського. Це поняття також ототожнюється з такими особистісними проявами, як самовіддача, самовираження, саморозкриття і самоствердження в діяльності. Прагнення до самоактуалізації, виявлене у поліцейських, означає знаходження свого поклику і правильності професійного вибору. Одна з найважливіших характеристик самоактуалізованої особистості – наявність улюбленої справи, сутнісної діяльності, вірність своєму поклику і обов'язку. Щоправда, слід враховувати те, що для більшості поліцейських властива саме тенденція до самоактуалізації, власне ж остання може бути недосяжною.

Таким чином, за критерієм мотиваційної спрямованості найвищі потреби у *цікавій, суспільно-корисній праці* демонструють оперуповноважені й слідчі, найнижчі – поліцейські поліції охорони і ДОП. Найбільше потреба у структуруванні роботи виражена у працівників поліції охорони, найменше – у поліцейських патрульної поліції і слідчих. Високі й помірні показники *потреби до самовдосконалення* у поліцейських, особливо у слідчих патрульних є свідченням прагнення до самостійності й незалежності в роботі. Наступною за значущістю

йде потреба *ставити сміливі, складні цілі й досягати їх*, найбільше вона виражена у оперуповноважених і слідчих, найменше – у представників поліції охорони. Найбільше значення має реалізація потреби у достатньо високій заробітній платні. Далі йдуть потреби у суспільно-корисній праці, у чіткому структуруванні роботи, у самовдосконаленні, у визнанні, у постановці і досягненні складних цілей. Більшість поліцейських при виборі професійної діяльності керуються соціально значущими потребами – у суспільно корисні праці, у постановці і досягненні складних цілей, а також потребами самореалізації – у самовдосконаленні, визнанні, креативності. Утилітарні потреби перебувають на останніх місцях у рейтингу.

Список використаних джерел

1. Професіограми за основними видами поліцейської діяльності: наук.-практ. посіб. / В. П. Остапович, І. О. Дубова, В. І. Барко та інші; за заг. ред. проф. В. О. Криволапчува. Київ : ДНДІ МВС України; ФОП Кандиба Т. П., 2018. 244 с.
2. Bouchard C. Physical activity and health / C. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Haskell. Champaign : Human Kinetics, 2007. 410 p.
3. Cochaine R. E., Tett R., L. Vandecreek. Psychological Testing and the Selection of Police Officers A National Survey. Criminal Justice and Behavior, 30(5):511-537. October 2003. <https://www.researchgate.net/publication/247743668>
4. Dunnette M. D., Borman W. C. Personnel Selection and Classification Systems. Annual Review of Psychology. 1979. Vol. 30, No. 1. Pp. 477-525. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.30.020179.002401>
5. Gerald V. Barrett, Rosanna F. Miguel, Jennifer M. Hurd, Sarah B. Lueke and James A. Tan. Practical Issues in the Use of Personality Tests in Police Selection. Public Personnel Management Volume 32 No. 4 Winter 2003. DOI: <https://doi.org/10.1177/009102600303200403>

O. M. Berezhna,
a second-year cadet of faculty No.1
(Kharkiv National University of Internal Affairs)
scientific adviser **L. S. Sazanova,**
senior lecturer of the department
of foreign languages of faculty No.4
(Kharkiv National University of Internal Affairs)

CHILDREN'S MENTAL HEALTH IN DIFFICULT LIFE CIRCUMSTANCES

Raising a child can be challenging. Even under the best circumstances, their behaviors and emotions can change frequently and rapidly. All children are sad, anxious, irritable, or aggressive at times, or they occasionally find it challenging to sit still, pay attention, or interact with others. In most cases, these are just typical developmental phases. However, such behaviors may indicate a more serious problem in some children.

Mental disorders can begin in childhood. Examples include anxiety disorders, attention-deficit/hyperactivity disorder, autism spectrum disorder, depression and other mood disorders, eating disorders, and post-traumatic stress disorder.

Without treatment, these mental health conditions can prevent children from reaching their full potential. Many adults who seek mental health treatment reflect on the impact of mental disorders on their childhood and wish they had received help sooner.

Being mentally healthy during childhood means reaching developmental and emotional milestones and learning healthy social skills and how to cope when there are problems. Mentally healthy children have a positive quality of life and can function well at home, in school, and in their communities.

«Mental disorders among children are described as serious changes in the way children typically learn, behave, or handle their emotions, which cause distress and problems getting through the day» [1].

Many children occasionally experience fears and worries or display disruptive behaviors. If symptoms are serious and persistent and interfere with school, home, or play activities, the child may be diagnosed with a mental disorder.

Health at the psychological level is related to the personal context within which a person lives and functions as a mental whole. Mental health is increasing as it serves as a description of the level of emotional, mental well-being or selected mental illnesses.

It is necessary to understand what traits make a healthy personality, how it is formed and, most importantly, what complex vital properties it has on the formation, development and children's life. Such traits are: to be capable to experience and express emotions, to be confident in own abilities, to be emotionally stable and fairly resilient to stress, to be straightforward, warm, friendly and genuine.

Children's mental health is the basis, the initial stage, which in the future depends on the formation of a comprehensively developed personality, which is ready to overcome problems, take an active part in the life of the country, and be a successful, strong individual. Mental health and psychological well-being are components of a child's life, which are necessary to ensure the formation of his/her worldview, the disclosure of personal potential, and which allow him/her to become a socially active citizen.

Traditionally, everything starts with the family. From it, the child receives the first knowledge about the world – the rules of behavior that regulate social relations, the basics of communication, worldview and its beliefs, a model of behavior, that is, the creation of a foundation from which the child will be pushed in the future.

At this stage, if either due to the absence of parents or unwillingness to take care and provide what is necessary, the child, feeling emptiness inside, will look for it elsewhere. This results in problems of self-rejection, one's place in life, juvenile delinquency and many other things.

The main problem of children in families is the inability of parents to effectively and fully fulfill their responsibilities. The most painful thing is that they do not just want, but need, they need love, respect and friendly support from the family. But, unfortunately, this is exactly what is left out of parents' attention in most cases. Not to mention cases of not just lack of competence on the part of parents, but domestic violence, which is still a huge problem all over the world. In most cases, such children have antisocial behavior, they have problems with peers and adults, run away from home,

lead a dubious lifestyle, often get sick and miss classes without valid reasons.

How many traumatized, malformed personalities are now looking for love, care and attention in bad companies? And how many try to numb the pain from the experience with narcotic substances?

Talking about the problem of violence in the family, it is necessary to mention the violence from peers. A child traumatized by beatings, who imitates the authoritarian nature of his parents, brings it to school, where he/she tries to draw attention to himself/herself by bullying peers or teachers, mocking animals, that is, looking for the weaker one.

A person who was bullied during his/her formative years has in most cases low self-esteem, it is difficult for him/her to realize himself/herself in life, make new acquaintances, it is not comfortable to be in companies, he/she cannot communicate normally with the environment, and especially with strangers.

Unfortunately, children's mental health depends not on the set of genes and chromosomes, but on the environment, norms imposed by the society. Every day, an unformed personality faces a number of problems that have a huge impact: problems of self-realization, lack of acceptance, violence at school and in the family, dysfunction in the family, which can eventually lead to self-destruction. In this case stress is described as an important signal that something has gone wrong with integrity, a signal that can be used as a fruitful starting point for personal as well as organisational development» [2].

The personality is healthy in the case when all the essential features that make up the personality are harmoniously combined, which makes it stable, balanced and able to resist any influences aimed at disrupting its integrity. Violation of well-being in mental health can occur under the following conditions: dominance of certain and inherently negative character traits, defects in the moral sphere, wrong choice of value orientations, etc.

References

1. What is children's mental health? /CDC. URL: <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html>
2. Mark J. Schabracq, Jacques A.V. Winnubs, Cary L. Cooper Everyday well-being and stress in work and organizations. URL: <https://doi.org/10.1002/0470013400.ch2>

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

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Нині Україна переживає найбільше випробування в своїй новітній історії – повномасштабну збройну агресію сусідньої держави. Більшу загрозу, ніж війна, важко придумати. Сьогодні ми мужньо виборюємо не лише свою свободу, незалежність та територіальну цілісність, а своє життя, майбутнє наших дітей. Тож психічне здоров'я кожного, як складова національної безпеки, є пріоритетним напрямком, особливо в площині теоретико-методичних та прикладних розробок фахівців у галузі психологічних, медичних та соціальних наук.

Психічне здоров'я є невід'ємною частиною і найважливішим компонентом здоров'я, під яким розуміють психічні особливості, що дозволяють людині бути адекватною і успішно адаптовуватися до середовища. Зазвичай до психічного здоров'я відносять відповідність сформованих у людини суб'єктивних образів об'єктивної реальності, адекватність у сприйнятті себе, здатність концентрувати увагу на предметі та утримувати інформацію в пам'яті, критичність мислення тощо. При цьому рівень психічного здоров'я визначається соціальними, психологічними та біологічними чинниками (згідно з Академічним тлумачним словником української мови, чинник – це «умова, рушійна сила, причина будь-якого процесу, що визначає його характер або одну з основних рис; фактор»). До таких чинників беззаперечно належить і резильєнтність.

Резильєнтність як феномен «здатності психіки відновлюватися після несприятливих умов» стала об'єктом активних наукових пошуків з кінця ХХ століття. Саме в цей період зростає кількість досліджень та праць присвячених психологічній природі, профілактиці та розвитку резильєнтності.

Термін «резильєнтність» походить від латинського слова «resilire», що перекладається як повернення до початку, відновлення рівноваги та запозичений з фізики, де позначає властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску. До прикладу, метафора пружини якнайкраще розкриває феноменологічну сутність резильєнтності. Так, під тиском пружина деформується і зменшується, однак коли тягар зникає, пружина повертається до своєї початкової форми. В англійській мові використовуються поняття «resilience», що перекладається як пружність, еластичність; здатність швидко відновлювати фізичні і душевні сили та «resilient», тобто життєрадісний. Важливо зауважити, що згідно сучасних правил правопису іншомовних слів, зокрема «правилу дев'ятки», «резильєнтність» правильно писати через «и».

Появу концепції резильєнтності пов'язують із роботами Е. Вернер та Р. Сміт, які у 1955 р. розпочали лонгітюдне дослідження з резильєнтності й запровадили цей термін у психології. На думку авторів, «резильєнтність – це властивість індивіда, яка забезпечує гомеостатичний баланс між факторами ризику та захисними факторами». Однак ця властивість не є стабільною, а детермінується видом та інтенсивністю стресу, що в свою чергу обумовлює динамічність та контекстуальність резильєнтності як чинника психічного здоров'я.

Усе різноманіття тлумачень резильєнтності варто об'єднати у чотири групи:

– резильєнтність як комплекс якостей людини (сукупність притаманних суб'єкту рис, які роблять його здатним долати стреси та важкі періоди життя конструктивним шляхом (Є. Божок, С. Пирожков, Н. Хамітов); персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації (Г. Вагнільд, Х. Янг); комплекс особистісних якостей, які дають змогу людині зростати перед невдачами (К. Коннор, Дж. Девідсон); багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини (Г. Бонанно); системна властивість індивіда (А. Махнич);

– резильєнтність як інтегральна здатність особистості (здатність адаптуватися перед обличчям трагедії, травми, різних негараздів та до постійних життєвих стресорів (Р. Неман);

потенційна / проявлена здатність динамічної системи успішно пристосовуватися до порушень, які загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку (А. Мастен); здатність людини вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах (Ф. Лозель); здатність особистості успішно долати складні обставини економічного, екологічного, технологічного, соціального характеру і негативні наслідки стресу, порушення прав, несформованості навичок асертивності (Т. Тарасова); здатність досягати успіху в важких умовах, всупереч обставинам (К. Ушаков);

– резильєнтність як динамічний процес (динамічна стійкість у мовах середовища (О. Богданов); динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію в контексті пережитих значних життєвих негараздів (С. Лютар); процес подолання стресів та несприятливих факторів (О. Забеліна, О. Кузнецова); динамічний процес доступу ресурсів, аби подолати або відновити їх після стресових ситуацій (О. Хамініч); динамічне утворення, що піддається модифікації і може бути вдосконалене за допомогою зовнішніх втручань (Д. Бенгель);

– резильєнтність як захисний механізм (процес подолання негативних наслідків впливу травмуючих подій, успішної боротьби з травмуючими наслідками після цих подій і уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком (С. Фергюс); внутрішні захисні фактори, що сприяють підвищенню стійкості (Н. Хендерсон); гіпотетичний набір захисних факторів, які захищають людину від дезадаптації після стресового впливу (К. Болтон).

Найбільш узагальнене визначення резильєнтності пропонує Всесвітня організація охорони здоров'я (далі – ВООЗ), «резильєнтність – це здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями та особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним факторам (наприклад, сприятливе зовнішнє середовище та вироблення адаптивних механізмів копінгу)».

Та незважаючи на численну кількість підходів до розуміння резильєнтності науковці єдині в тому, що резильєнтність запускає момент зустрічі зі стресовими подіями. І не важливо, чи це людина зустрічається з травмуючими ситуаціями (особистісна резильєнтність), чи то фахівець долає «підйоми

і падіння» в професійній діяльності (професійна резильєнтність), чи то держава як суспільний організм переживає складні часи (національна резильєнтність). Резильєнтність вказує на спроможність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах, опиратися негараздам, травматичним подіям, ситуаціям, що викликають зміну звичного темпу чи устрою. Якщо мова йде про людину, резильєнтність також унеможливорює появу психічних розладів.

У зв'язку з вище зазначеним в Україні стартувала Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Проєкт реалізується на базі Міністерства охорони здоров'я України за підтримки першої леді України Олени Зеленської. Мета національної програми – надати допомогу кожному, чиє психічне здоров'я зазнало шкоди через війну, хоч би де вони перебували.

Так, за даними ВООЗ понад 8,5 млн українців мають потенційний ризик психічних розладів через війну. Найчастіше в українців спостерігаються: посттравматичний стресовий розлад (32 %), депресія (22 %), тривожність (17 %) тощо. Нині кожна п'ята людина живе з певною формою психічного порушення, а через повномасштабне вторгнення РФ 44 % українців тимчасово розлучені з родиною. Кричущим є і той факт, що серед внутрішньо переміщених осіб, що потребували психологічної допомоги, 74 % дорослих взагалі не отримали її вчасно. Та попри важкі обставини суб'єктивна оцінка психологічного благополуччя українців є досить високою – 6,7 бала з 9 можливих, що є сприятливим психологічним прогнозом. Саме тому розвиток резильєнтності як чинника психічного здоров'я є важливим кроком повоєнного відновлення кожного українця зокрема та нашої країни загалом.

Розробляючи заходи із розвитку резильєнтності як чинника психічного здоров'я варто враховувати зовнішні та внутрішні виклики й загрози та опиратися на дві її складові, а саме: фізичну резильєнтність (регулярні фізичні вправи, правильне здорове харчування, здоровий сон, відпочинок, мінімальне вживання психоактивних речовин тощо) та психологічну резильєнтність (здатність протистояти страхам, пошук / приймання соціального визнання, опора на моральний

внутрішній компас, звернення до релігійних або інших духовних практик, прийняття речей, які неможливо змінити, турбота про особисте здоров'я та добробут, пошук можливостей для зростання, гумор, відповідальність за особисте емоційне самопочуття тощо). Людина є резильєнтною, якщо після пережитих травмуючих подій психіка демонструє позитивну адаптивну поведінку та подальший здоровий психологічний розвиток.

Висновок. Дослідження резильєнтності нині є актуальним напрямом сучасних наукових розробок. Існуючі результати теоретичних та емпіричних розвідок створили вагомий базис для змістової концептуалізації поняття резильєнтності. Резильєнтність як термін досі не має єдиного визначення, однак як феномен досліджена різнопланово. Резильєнтність передбачає не лише досягнення гомеостатичної рівноваги об'єкта несприятливих обставин, але і розвиток функціональних компетенцій. Сформована резильєнтність є чинником психічного здоров'я особистості. Перспективи подальших розвідок передбачають розробку програми розвитку резильєнтності як чинника психічного здоров'я особистості.

Список використаних джерел

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Том 4. Випуск 14. С. 26–64.
2. Шевченко О. Т. Феномен «резильєнтності» як наукова психологічна проблема. *Актуальні питання рекреаційної психології та педагогіки дитинства* : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 15 верес. 2018). С. 44–47.

С. С. Бойчук,
аспірант
(Харківський національний
університет внутрішніх справ)

ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМІН ТА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ-СПЕЦПРИЗНАЧЕНЦІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ

Метою нашої роботи стало емпіричне дослідження показників готовності до змін у взаємозв'язках зі складовими толерантності до невизначеності у поліцейських спеціальних підрозділів поліції з різним рівнем життєздатності.

Вивчення проводилося у лютому–серпні 2021 року. У якості досліджуваних виступили 84 поліцейські Корпусу оперативнораптової дії (КОРД). Із застосуванням тесту для виміру рівня життєздатності, автором якого є О. Рильська, та за допомогою кластерного аналізу за методом k – середніх за принципом «ближніх сусідів» були сформовані групи з різним рівнем життєздатності. Першу групу (з високим рівнем) склали 28 досліджуваних, у другу групу (з низьким рівнем) увійшло 24 досліджуваних. 32 респонденти з середнім рівнем показника були виключені із подальшого дослідження.

Для діагностики основних компонентів готовності до змін, нами була задіяна методика «Особистісна готовність до змін» розроблена Ролнік, Хезер, Голд, Халлом, адаптована Н. Бажановою і Г. Бардієр. Для комплексного дослідження толерантності до невизначеності було задіяно наступний психодіагностичний інструментарій: опитувальник толерантності до невизначеності С. Баднера в адаптації Г. Солдатової; методика «Шкала загальної толерантності до невизначеності» Д. Маклейна в адаптації Є. Осіна; новий опитувальник толерантності до невизначеності Т. Корнілової. Для математико-статистичної обробки було використано кластерний аналіз за методом k – середніх за принципом «ближніх сусідів» та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

У поліцейських-спецпризначенців з високим рівнем життєздатності за шкалою особистісної готовності до змін як «Пристрасність» було виявлено значущий від'ємний кореляційний зв'язок з показником толерантності до невизначеності

«Нерозв'язність» ($r = -0,359, p \leq 0,05$). За шкалою готовності до змін «Оптимізм» встановлений додатний зв'язок за показником толерантності до невизначеності «Новизна» ($r = 0,337, p \leq 0,05$) та від'ємний зв'язок за показником «Складність» ($r = -0,380, p \leq 0,05$). Звідси слідує, що у спецпризначенців високого рівня життєздатності зі збільшенням віри у власний професійний успіх та позитивний результат збільшується здатність до адекватного реагування на нові обставини в роботі та зменшується сприйняття невизначених ситуацій як складних. Тобто, вагомим показником успішного професіонала, діяльність якого характеризується небезпечністю, особливо важливо бути позитивно налаштованим в складних та невідомих ситуаціях, оскільки від їх дій залежить успіх поліцейських операцій.

За шкалою готовності до змін «Сміливість» у першій групі встановлений від'ємний зв'язок з показником толерантності до невизначеності «Складність» ($r = -0,313, p \leq 0,05$). Можемо сказати, що у спецпризначенців з високим рівнем життєздатності зі збільшенням активного використання свого досвіду та ресурсів при вирішенні проблемних ситуацій, зменшується сприйняття даних ситуацій як складних та невирішуваних. Отримані дані є підтвердженням наших теоретичних розвідок щодо того, як вміння особистості долати труднощі в професії здатне впливати на сприйняття критичних ситуацій, що дозволяє швидко та правильно реагувати на них та приймати відповідні рішення.

Отримані дані за опитувальником «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в адаптації Г. Солдатової дозволили зробити ряд цікавих висновків, однак дослідження даного питання потребувало подальших вичерпних наукових пошуків. У зв'язку з цим було використано методика «Шкала загальної толерантності до невизначеності» Д. МакЛейна в адаптації Є. Осіна, котра дозволяє ширше поглянути на окреслену проблему. Результати досліджень взаємозв'язків показників особистісної готовності до змін зі складовими толерантності до невизначеності за методикою «Шкала загальної толерантності до невизначеності» Д. МакЛейна в адаптації Є. Осіна у поліцейських-спецпризначенців з високим рівнем життєздатності показали, що для спецпризначенців з високим рівнем життєздатності властивий значущий додатний зв'язок між показником готовності до змін «Пристрасність» та показником

толерантності до невизначеності «Відношення до невизначених ситуацій» ($r = 0,347, p \leq 0,05$). Таким чином, можемо сказати, що для даної групи поліцейських збільшення енергійності та захопленості роботою супроводжується збільшенням здатності вирішувати невизначені та непередбачувані завдання. Подібні дані є позитивним показником в діяльності поліцейського, адже специфіка роботи в поліції вимагає від своїх працівників повної готовності сприймати нові ситуації, а не уникати їх або ігнорувати.

Результати досліджень взаємозв'язків показників особистісної готовності до змін та складовими толерантності до невизначеності «Шкала загальної толерантності до невизначеності» Д. МакЛейна в адаптації Є. Осіна у поліцейських спецпризначенців з низьким рівнем життєздатності дозволили зробити ряд цікавих висновків, а саме:

За шкалою готовності до змін «Винахідливість» було встановлено додатній значущий зв'язок з показником толерантності до невизначеності «Толерантність до невизначеності» ($r = 0,365, p \leq 0,05$). Отримані дані є беззаперечним підтвердженням результатів отриманих даною групою поліцейських спецпризначенців за методикою «Толерантність до невизначеності» С. Баднера в модифікації Г. Солдатової. Тобто, в ситуація коли у спецпризначенця при виконанні службових завдань збільшується здатність віднаходити нові рішення складних ситуацій, задіяючи свій досвід та кмітливість, збільшується здатність діяти в умовах невизначеності та не пасувати перед ними.

За опитувальником Т. Корнілової шкала «Толерантність до невизначеності» від'ємно корелює майже за всіма параметрами готовності до змін, окрім шкали «Пристрасність». Тобто, зі збільшенням когнітивних функцій та поведінкових реакцій в умовах невизначеності у поліцейських з високим рівнем життєздатності зменшуються: «Винахідливість» ($r = -0,493, p \leq 0,05$), «Оптимізм» ($r = -0,387, p \leq 0,05$), «Сміливість» ($r = 0,444, p \leq 0,05$), «Адаптивність» ($r = -0,381, p \leq 0,05$), «Впевненість» ($r = -0,311, p \leq 0,05$) та «Толерантність до двозначності» ($r = -0,353, p \leq 0,05$). Таким чином, зі збільшення у респондентів даної групи устремління до нових та складних завдань, готовності ризикувати та виходити за межі власного комфорту зменшуються: здатність до креативності; віра у власний успіх; впевненість у собі; адаптивні властивості пристосовуватися до невизначеності

та схильність розглянути ситуацію з різних сторін. Отримані результати, були очікувані нами, адже ми розуміємо, що специфіка роботи поліцейських-спецпризначенців вимагає від них готовності проявляти ініціативність та терпимість по відношенню до труднощів, звідси і може відбуватися зменшення даних показників готовності до змін, що є цілком нормальним та прогнозованим явищем в нормальному функціонуванні особистості.

Представлене комплексне емпіричне дослідження готовності поліцейських спеціальних підрозділів поліції до змін та рішучих дій в умовах невизначеності, дозволило зробити ряд суттєвих висновків. Психологічні категорії «готовність до змін» та «толерантність до невизначеності» досить часто виступали об'єктами наукових пошуків як вітчизняних, так і зарубіжних вчених. Особливого значення дані поняття набувають, якщо їх розглядати через призму життєздатності особистості, оскільки, ми вважаємо, що від розвитку її рівня залежить здатність особистості приймати зміни та гармонійно функціонувати в умовах невизначеності, що неабияк важливо у професіях підвищеного ризику.

Емпіричне дослідження показало, що для групи поліцейських-спецпризначенців, які мають високий рівень життєздатності, характерні здібності сприймати зміни та привносити їх в подальше своє життя. Дана група поліцейських позитивно налаштована, коли стикається з кризовими ситуаціями та здатна вірити у власний успіх, щодо урегулювання проблемного питання чи обставини. Вони проявляють сміливість, запевнятисть та відчайдушність в ситуаціях, які є складними та непередбачуваними. Звикли сприймати подібні виклики професії як поштовх до оволодіння новими знаннями та досвідом. Встановлено, що для першої групи поліцейських-спецпризначенців властиве зменшення показників готовності до змін в ситуаціях, коли вони не здатні проявити терпимість до подій, котрі не можуть контролювати, що є цілком очікуваним та передбачуваним явищем.

Проведене дослідження не є вичерпним, однак воно здатне привідкрити завісу стосовно того, які повинні бути якості у поліцейського спеціальних загонів поліції. Звідси постає питання проведення подальших наукових розвідок в площі психологічних ресурсів спецпризначенців, як ключових предикторів ефективного здійснення професійної діяльності.

Л. О. Бондаренко,
доцент кафедри соціології та психології,
кандидат психологічних наук
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ України)*

Ю. Л. Твердохвалова,
доцент кафедри соціології та психології,
кандидат психологічних наук
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ України)*

НАВИЧКИ МАЙНДФУЛНЕС В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

Навчальний процес в умовах повномасштабної війни в Україні поставив перед викладачами та слухачами навчальних закладів нові завдання та випробування. Сьогодні кожен українець де б він не знаходився, в Україні чи у відносній безпеці закордоном, щоденно стикається з різними подіями, які суб'єктивно можуть сприйматися та оцінюватися як стресові. Це і різного роду новини, стурбованості про рідних, близьких людей, і соціально-економічне становище. Повсякденні стресори негативно впливають на психологічне благополуччя особистості та задоволеність життям. Ряд авторів відзначають зниження задоволеності стосунками [11], інтелекту та пам'яті [12] внаслідок впливу повсякденних стресорів. Виявлено вагомий вплив особистісних характеристик у мінливість суб'єктивного благополуччя; передбачається також існування його гомеостазу, що підтримується механізмами адаптації, позитивним афектом, оптимізмом, когнітивними механізмами [7].

Згідно з результатами дослідження Н. Савелюк, на початку війни в Україні студентська молодь найбільшою мірою переживає інтелектуальний стрес. Своєю чергою, у його загальній психологічній структурі найбільш вираженими симптомами є порушення уваги та нав'язливі негативні думки. У структурі інших основних груп симптомів найбільшою мірою виявляються підвищені занепокоєння, тривожність, стомлюваність, а також хронічна нестача часу [3, с. 149].

Ряд авторів включають риси психологічного благополуччя у структуру особистісного потенціалу, тоді як стійкість особистісного потенціалу пов'язують із резильєнтністю і усвідомленою увагою до себе (майндфулнес).

Українська вчена О. Христюк стверджує, що «майндфулнес трактується як повна безоцінкова сфокусованість, зосередженість уваги на теперішньому моменті реальності, з повним її прийняттям, реєстрацією різних аспектів цієї реальності, проте без спроб їх інтерпретації» [4]. На думку авторки, усвідомленість виступає формою переживання реальності, дозволяє переживати (відчувати, відслідковувати) власні емоції, думки, не піддаючи їх аналізу та критиці. Усвідомленість можна тренувати, підвищувати поріг чутливості довольної уваги на реакцію новизни та, за потреби, можна ігнорувати. О.Христюк підкреслює силу цього методу, можливість його тренування та застосувати на практиці: «повнота свідомості (майндфулнес) – це давня буддистська практика, що має безпосереднє відношення до повсякденного способу життя», проявляє себе «не у поверненні в буддизм, а в пробудженні до життя в гармонії зі собою та світом виявляється у пошуках вміння цінувати кожен прожитий життєвий момент» [4].

М. Миколайчук аналізує майндфулнес, як метод безоцінкового усвідомлення, чи метод усвідомленої присутності [1]. У науковій літературі запропоновано фахівцями Інституту медитації найкоротше визначення майндфулнес: «поінформованість про теперішній момент із його прийняттям» [1, с. 239].

Майндфулнес є важливим чинником стресостійкості й соціально-психологічної адаптації. Навички майндфулнес можуть відігравати важливу роль в забезпеченні здорової реакції на стрес, сприяючи розвитку соціально-емоційних компетенцій; підвищують готовність до подолання труднощів та продуктивну реакцію на стрес за рахунок адаптивної оцінки та ефективного використання ресурсів копінгу й здорової рефлексії після подолання. Отже, навички майндфулнес можуть слугувати корисним інструментом для посилення здатності молоді адаптуватися до нового академічного середовища та виконувати завдання розвитку в цей період.

Результати досліджень вікових аспектів розвитку здатності усвідомлювати життєвий досвід з метакогнітивної

позиції свідчать про те, що вже в ранньому дитячому віці майндфулнес сприяє нейропсихологічному розвитку та соціально-психологічній адаптації дітей [5, 9].

Експериментально доведено також значний позитивний зв'язок між майндфулнес (і як диспозицією і як практикою) та соціальною адаптацією студентів до навчання, як у своєму культурному середовищі [2, 4, 6, 10], так і за кордоном [6, 8].

Протективна роль диспозиційної майндфулнес в процесі адаптації до навчання в університеті емпірично була підтверджена в дослідженні Mettler J. та співавторів, які позиціонували своє дослідження як перше у своєму роді [10]. Авторами було встановлено значну кореляцію диспозиційної майндфулнес з усіма аспектами адаптації до навчання в університеті – академічним, соціальним, особистим, емоційним та з інституційною прихильністю. Обговорюючи результати дослідження, автори зазначають, що, оскільки майндфулнес зменшує згубний вплив реальних стресорів та неминучих неприємних життєвих подій на психічне здоров'я, це дозволяє студентам адаптивно справлятися із цими стресорами. Крім того, оскільки було доведено, що майндфулнес покращує якість міжособистісних відносин, можливо, що більш усвідомлені студенти також отримують більшу підтримку з боку сім'ї та друзів. Враховуючи важливу роль диспозиційної майндфулнес в адаптації студентів до навчання в університеті, автори підкреслюють актуальність надання студентам психологічної освіти та консультування з питань навчання майндфулнес з боку університетських служб психічного здоров'я, з метою покращення підтримки студентів при вступі до університету [10].

Систематичні огляди та метааналізи досліджень результатів застосування програм майндфулнес у вищій освіті показали, що такі практики сприяють покращенню позитивного настрою, зменшенню відволікаючих думок та поведінки, зниженню рівня тривоги та симптомів депресії, покращенню соціальних й емоціональних навичок та самосприйняття, що супроводжується підвищенням здатності долати стреси та покращенням психологічного благополуччя й адаптивності [5, 6]. Тому все більш активне використання програм розвитку майндфулнес в освітніх установах у багатьох країнах світу (наприклад, у США, Великобританії, Ісландії,

Нідерландах та ін.) спрямоване не тільки на розвиток інтегральних навчальних навичок (таких як концентрація уваги, усвідомлення, об'єктивність, залученість, сприйняття та аналіз інформації), але й на зміцнення загального психічного здоров'я студентів, що відбувається великою мірою за рахунок покращення їх соціально-психологічної адаптації.

Впроваджуючи досвід та практичні рекомендації закордонних колег з розвитку навичок майндфулнес у повсякденному житті для адаптації до навчання у виші у воєнний час, нами була відмічена динаміка значущих змін у стратегіях поведінки, реакції в стресових ситуаціях. Студенти які стали практикувати майндфулнес відмічають підвищення впевненості та емоційної стабільності, що допомагає бути сконцентрованими, оптимізувати процес навчання, здатність протистояти різноманітним важким життєвим ситуаціям, стресам, адекватно ставитись до себе та інших за рахунок набуття конструкції уважності та усвідомленості.

Представляється перспективним вивчити навички майндфулнес у досліджуваних різних вікових груп та розробити практичні рекомендації спрямовані на розвиток усвідомленої уваги особистості.

Список використаних джерел

1. Миколайчук М. І. Екологічність психологічної допомоги як чинник культури психічного здоров'я індивіда. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2014. Том 7. Екологічна психологія. Вип. 36. С. 290–297.
2. Новікова Ж. М. Психологічна адаптація та преадаптація студентів-першокурсників в умовах нестабільного світу. *Молодий вчений*. 2018. № 2 (54). С. 80–84.
3. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. № 18. С. 141–152. DOI: <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.282>
4. Христук О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2018. Вип. 1. С. 153–161. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2018_1_19
5. Allen, J. G., Romate, J., Rajkumar, E. Mindfulness-based positive psychology interventions: a systematic review. *BMC Psychology*. 2021. 9 (116). DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00618-2>

6. Altinyelken H. K., Hoek L., Jiang L. Improving the psychosocial wellbeing of international students: the relevance of mindfulness. *British Journal of Guidance and Counselling*. 2020. 48:4. P. 524–536. DOI: 10.1080/03069885.2019.1600189
7. Cummins R. A., Nistico H. Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies*. 2002. Vol. 3 (1). P. 37–69. DOI:10.1023/A:1015678915305 23.
8. De Bruin E., Meppelink R., Bögels S. Mindfulness in higher education: Awareness and attention in university students increase during and after participation in a mindfulness curriculum course. *Mindfulness*. 2015. V. 6(5). P. 1137–1142.
9. Masuda Akihiko, William T. O'Donohue, eds. Handbook of Zen, Mindfulness, and Behavioral Health. *Springer International Publishing*, 2017. 331 c. DOI: 10.1007/978-3-319-54595-0
10. Mettler J., Carsley D, Joly M, Heath NL. Dispositional Mindfulness and Adjustment to University. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*. 2019. 21(1):38-52. DOI:10.1177/1521025116688905
11. Totenhagen C.J. et al. Daily hassles and uplifts: A diary study on understanding relationship quality. *Journal of Family Psychology*. 2012. Vol. 26 (5). P. 719–728. DOI:10.1037/a0029628
12. Stawski R. S. et al. Fluid cognitive ability is associated with greater exposure and smaller reactions to daily stressors. *Psychology and Aging*. 2010. Vol. 25 (2). P. 330–342. DOI:10.1037/a0018246

О. М. Борисюк,

доцент кафедри теоретичної психології,
кандидат психологічних наук
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

В. В. Гуцул,

здобувач вищої освіти 1-го курсу
освітнього ступеня магістра
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ПРОЯВ КОМПЛЕКСУ НЕПОВНОЦІННОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Напружена, депресивна, нестійка соціально-політична та економічна ситуація, що склалася в даний час, в нашій країні, призводить до різноманітних відхилень в особистісному розвитку та поведінці молоді. Серед них особливо турбує студентів не лише прогресуюча відчуженість, підвищена тривожність, душевна спустошеність, але й комплекс неповноцінності.

Цікавість до проблеми комплексу зумовлений її особливою роллю, як основного компонента в структурі самосвідомості. Так як, *по-перше*, комплекс є невід'ємною частиною динамічної характеристики активності та адаптивності людини. *По-друге*, особистість в соціальному плані повинна мати певний ступінь неповноцінності. У нормі вона може здаватися соціально прийнятною і навіть необхідною якістю. В іншому випадку – це призводить до пригніченості, пасивності поведінки, особливо з переходу кризи та суперечливості студентського віку. Цей процес найбільш очевидний в пристосуванні до середовища; сильній фрустрації – відчуття незадоволеності сильної потреби; ціннісно-смісловій невизначеності, неструктурованості особистості; самовираженні студентів під час взаємодії із оточуючими [1].

Формування комплексу меншовартості відбувається в дитинстві з почуття неповноцінності, адже в перші п'ять років життя формується характер людини, своє «Я». Це відчуття впливає на життєдіяльність особистості та проявляється в достеменних стереотипах поведінки, які притаманні особі та об'єднуються в цей комплекс, і є результатом нездатності

дитини заповнити наявні недоліки. Саме значення *почуття неповноцінності* – це відчуття та переживання власної неповноцінності, нездатності, що проявляються в самому дитинстві та є надалі фундаментом для боротьби переваги в житті особистості [1; 2].

Для комплексного вивчення психологічних чинників прояву комплексу неповноцінності в студентському середовищі були підібрані відповідні психодіагностичні методики: «Комплекс неповноцінності» (А. Адлер); «Експрес діагностика рівня самооцінки особистості» (С. В. Ковальов); «Дослідження самовідносин» (тест-опитувальник МІС) (В. В. Столін, С.Р. Пантілеєв); «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).

Вибірка досліджуваних складала 33 респонденти з них – 79% осіб жіночої статі і 21% – чоловічої. Вік досліджуваних від 17–24 років. Всі досліджувані є студентами різних курсів, з 1-го по 6-й.

Отримані результати емпіричного дослідження опрацьовувалися кількісно та якісно. Для кількісної обробки отриманих результатів було використано пакет програми SPSS 23.0. Для статистичного опрацювання даних використано описову статистику та кореляційний аналіз за Пірсоном. Проаналізуємо отримані нами результати за вказаними методиками та визначимо їх взаємозалежність.

За допомогою методики «Комплекс неповноцінності» виявлено, що 56% осіб мають високі показники, тобто для них властиво добре справлятися із своїми проблемами (див. рис.1). Ці студенти об'єктивно оцінюють свою поведінку та вчинки людей. У компаніях відчують себе легко та вільно, так і інші люди відчують себе так само легко у їхньому суспільстві. У 31% досліджуваних комплекс неповноцінності проявляється на середньому рівні. Лише у 13% опитуваних виявлено низькі показники. Ці респонденти думають про себе негативними категоріями, «заціклюються» на своїх слабкостях, недоліках, помилках.

За результатами опитування згідно другої методики «Експресдіагностика рівня самооцінки особистості», було виявлено, що 27% респондентів мають високі показники самооцінки. Для таких студентів властиво правильно реагувати на зауваження інших та рідко сумніватись у своїх діях. В 32% осіб виявлено

Комплекс неповноцінності

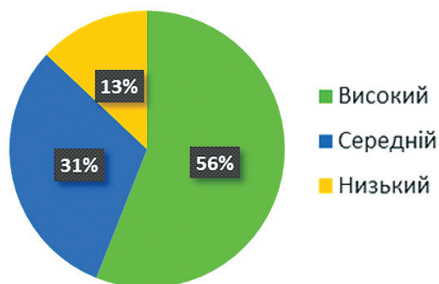


Рис. 1. Показники розвитку комплексу неповноцінності у студентів, загальні % кількості опитуваних

середній показник самооцінки, для них характерно іноді підлаштовуватись під думки інших людей. У 41% досліджуваних спостерігається низька самооцінка. Такі студенти болісно переносять критичні зауваження на свою адресу, намагаються завжди зважати на чужі думки та вважають себе гіршим за інших (див. рис. 2.).

Рівні самооцінки

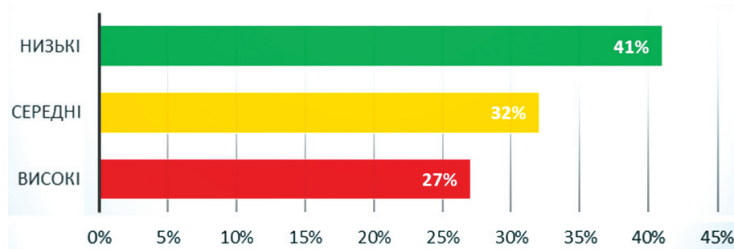


Рис. 2. Рівні розвитку самооцінки студентів, % від загальної кількості опитуваних

За результатами кореляції з'ясовано, що існує зв'язок між самооінкою та шкалами самовідносин і психічними якістьми (див. рис. 3.). У студентів із збільшенням показника негативного самовідношення все більше знижується рівень самооцінки. Тобто, особи із поганим ставленням до свого «Я» будуть болісно переносити критику у свою адресу, вважати себе гіршими та не визнаватимуть своєї думки. Особи із низькою

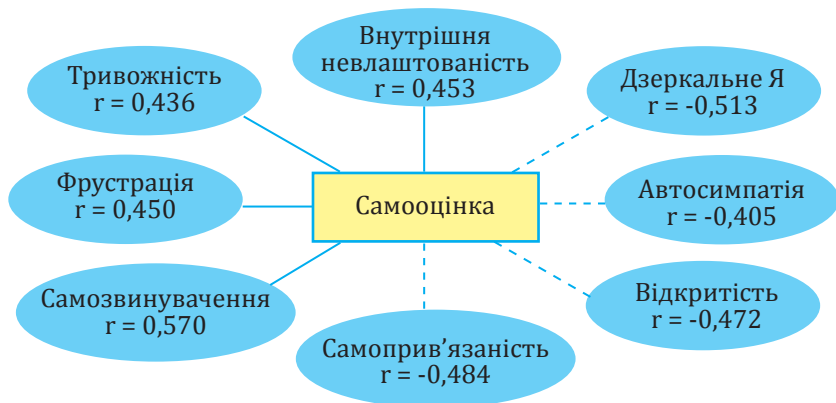


Рис. 3. Кореляційна плеяда багатозначних зв'язків самооцінки із психічними якостями

самооцінкою переживають високий рівень тривоги та фрустрації. Занижена самооцінка призводить до заперечування своїх емоцій, свого «Я» та самокритики у свою адресу.

Також виявлено, що існує зв'язок між комплексом неповноцінності та шкалами самовідносин (див. рис. 4). В досліджуваних зі зменшенням показника самовідносин збільшується рівень комплексу неповноцінності. А саме, студенти

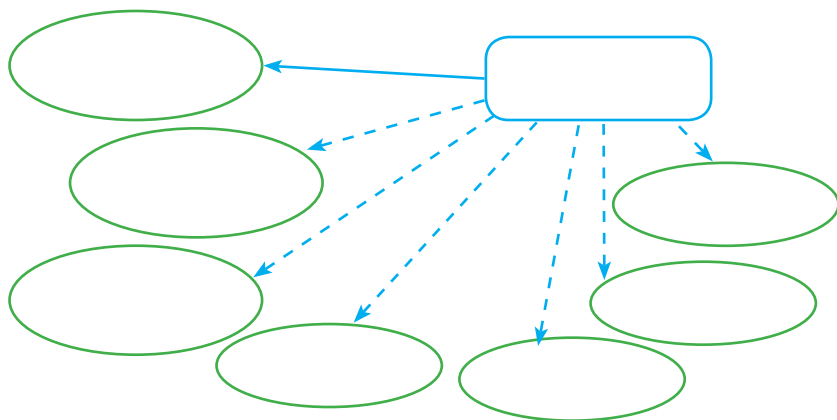


Рис. 4. Кореляційна плеяда показників комплексу неповноцінності з психічними якостями багатозначних зв'язків

мають низьку мотивованість в своїй діяльності та бажають особистісних змін на краще, часто недооцінюють свої інтелектуальні можливості стосовно соціально-нормативних критеріїв, часто звинувачують себе та недооцінюють. Це говорить про високий рівень комплексу неповноцінності, що проявляється в поведінці та хибних установках студентів.

Таким чином, за результатами проведеного емпіричного дослідження ми з'ясували, що для більшості досліджуваних студентів притаманна низька самооцінка. Вони мають низьку мотивованість в своїй діяльності та бажають особистісних змін на краще, часто недооцінюють свої інтелектуальні можливості стосовно соціально-нормативних критеріїв. Особи із низькою самооцінкою переживають високий рівень тривоги та фрустрації. Занижена самооцінка призводить до заперечування своїх емоцій, свого «Я» та самокритики у свою адресу. Тому, згідно із показниками низької самооцінки у студентів розвивається комплекс неповноцінності, що сильно позначається в їхній самореалізації та комунікації із оточуючими.

Список використаних джерел

1. Адлер А. Зрозуміти природу людини. Київ : 1997. С. 18–25.
2. Равікант К. Полюби себе. Як підвищити самооцінку та прийняти себе / пер. з англ. С. Мальованої. Харків : Вид-во Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2021. 240 с.

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

А. І. Клюка,
здобувач вищої освіти 1-го курсу
освітнього ступеня магістра
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

МОТИВАЦІЯ ПЕРСОНАЛУ ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ УПРАВЛІННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану, що діє в Україні, проблема мотивації персоналу набула важливого значення. Вирішення завдань, які стоять перед суспільством, можливе лише за умови створення належної мотиваційної основи, здатної спонукати працівників підприємств до ефективної діяльності. Мова йде про застосування таких форм і методів стимулювання особистості, які б сприяли високій результативності її роботи в кризових ситуаціях. У воєнний період, коли фінансова мотивація ускладнюється або стає взагалі неможливою, важливим є взаємозв'язок між високим рівнем нематеріальної мотивації і збереженням висококваліфікованих спеціалістів.

Таким чином, мотивація є важливим інструментом заохочення персоналу будь-якої організації до ефективної роботи. При цьому, важелем впливу на хорошого спеціаліста є не тільки підвищення заробітної плати, але і формування системи взаємовідносин між керівництвом та працівниками, а також формування мотиваційної системи. Тому розробка шляхів підвищення мотивації персоналу в умовах воєнного стану є одним з головних пріоритетів, що визначає актуальність теми дослідження.

Діяльність завжди викликана певними мотивами. Поняття «мотив» (від лат. *movere* – рухати, штовхати) означає спонукання до дії; динамічний процес фізіологічного та психологічного плану, керуючий поведінкою людини, який визначає її організованість, активність і стійкість; здатність людини діяльнісно задовольнити свої потреби [1].

Розглядаючи проблему мотивації персоналу, Є. П. Ільїн визначив два її типи: зовнішньо організовану, під якою слід розуміти такий процес формування людиною мотиву, що відбувається під значним впливом ззовні (коли інші люди віддають накази, поради, розпорядження); внутрішньо організовану, під якою слід розуміти процес формування мотиву, за якого людина виходить із наявної потреби, без стороннього втручання у вибір мети та способів її досягнення [2].

Варто зазначити, що поняття мотивації використовується у двоякому сенсі: як поняття, що визначає систему чинників, які детермінують поведінку особистості (потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення тощо); як характеристика процесу, який стимулює та підтримує поведінкову активність на певному рівні [1]. Таким чином, мотивацію можна визначити як сукупність причин психологічного характеру, що пояснюють поведінку людини, її початок, спрямованість та активність.

Для виявлення особливостей мотивації праці персоналу як фактору підвищення ефективності системи управління в умовах воєнного стану проводилося емпіричне дослідження, в якому взяла участь 31 особа. Вік досліджуваних 20–32 роки, серед яких 18 осіб чоловічої статі та 13 – жіночої. Був застосований принцип добровільності та анонімності (за бажанням).

Для реалізації поставленої мети нами були використані такі психодіагностичні методики: методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса, «Методика діагностики професійної мотивації» В. І. Осьодло, методика «Вивчення мотиваційного профілю особистості» (Ш. Річі та П. Мартін) та авторська анкета «Мотивація персоналу в умовах воєнного часу».

Отримані результати емпіричного дослідження опрацьовувалися кількісно та якісно. Для кількісної обробки отриманих результатів було використано пакет програми SPSS 23.0. Для статистичного опрацювання даних використано описову статистику (відсоткові показники, середні значення), порівняльний аналіз за t – критерієм Стьюдента та кореляційний аналіз за Пірсоном. Проаналізуємо отримані нами результати за вказаними методиками та визначимо їх взаємозалежність.

Отримані результати за методикою діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса свідчать, що досліджувані

характеризується помірно високим (38,7%) та середнім рівнем мотивації до успіху (35,5%). Особистості цього типу зазвичай активні, ініціативні. Вони свідомо прагнуть опанувати знання й навички, уміють працювати організовано й докладають зусиль для досягнення бажаного результату. Респонденти у яких домінує високий рівень мотивації (22,6%) характеризуються самовладанням, самоконтролем й відповідальністю за свої дії, що неодмінно підвищує їхню успішність під час вирішення пізнавальних і професійних завдань. Слабкий прояв особистісно-професійних значущих якостей, у яких, найімовірніше, мотив характеризується через усвідомлення «потрібно» виявлено в 3,2% опитуваних.

Використовуючи «Методику діагностики професійної мотивації» В. І. Осьодло, ми виявили, що для більшості досліджуваних притаманний середній рівень загальної активності (87,1%), високий рівень (9,7%) та низький рівень (3,2%). Отримані результати свідчать про те, що більшість опитуваних нами осіб, прагнуть до покращення своїх результатів діяльності та проявляють завзятість. Вони зазвичай наполегливі в досягненні поставлених цілей, упевнені в собі, не зупиняються на досягнутому, підтверджують свою ефективність справами, готові брати відповідальність на себе.

За методикою «Вивчення мотиваційного профілю особистості» (Ш. Річі та П. Мартін) було виявлено, що у групі досліджуваних нами осіб домінуючими потребами є: потреба у високій заробітній платі та матеріальному забезпеченні (19%), потреба в чіткій структурованій роботі (19%), потреба в самовдосконаленні (17%) та потреба в цікавій, суспільно корисній роботі (17%). Це свідчить про те, що для опитуваних важливо мати роботу з хорошими пільгами та надбавками. Перш ніж мотивувати таких працівників, потрібно переконатись в їхній компетентності. Крім того, вони потребують додаткового контролю, оскільки прагнучи грошей можуть ігнорувати контрактні чи технологічні вимоги. Таким працівникам подобається, коли вони точно знають, що від них вимагається. Прагнуть бути впевненими, що правильно виконують всі вимоги виробництва. Таких працівників варто мотивувати встановленням чіткого порядку і наданням можливості встановлювати свій порядок. Вони прагнуть самовдосконалення,

росту та розвитку. Їм важливо не стояти на місці та постійно дізнаватися щось нове та корисне, сприймати свою роботу, як цікаву і важливу. На низькому рівні у респондентів є потреба у владі й впливовості (13%) та потреба бути креативним (15%). Такі респонденти не прагнуть керувати іншими і впливати на них та успішно справляються з рутинною роботою.

В умовах воєнного стану, що діє в Україні, перед багатьма організаціями виникла гостра необхідність стимулювати і активізувати людей до професійної діяльності. Ми вирішили з'ясувати, що мотивує працівників продовжувати працювати в кризових ситуаціях, попри загрозу життю. Для цього нами була розроблена авторська анкета «Мотивація персоналу в умовах воєнного часу». Дана анкета містить в собі 6 питань закритого і відкритого характеру. Питання в анкеті стосуються мотивації персоналу у воєнний час. Зокрема, що мотивує їх продовжувати працювати в Україні та які копінг-стратегії вони використовують.

В результаті проведеного анкетування було з'ясовано, що для більшості досліджуваних ситуація, яка склалася в Україні є стресовою (93,5%), і лише для малої частини опитуваних ситуація не викликала стресу (6,5%). Більшість опитуваних з початком повномасштабного вторгнення залишились в Україні (90,3%) і незначна частина досліджуваних, через певні обставини покинула рідну домівку (9,7%).

На питання «Що Вас мотивує добре виконувати свою роботу попри загрозу життю?», досліджувані відповідали: любов до справи, якою займаються (21,4%), мрії (11,2%), цінності (5,5%), підтримка близьких людей (16,8%), віра у краще майбутнє (29,1%) та перемога України (16%).

Основними копінг-стратегіями, які допомагають нашим респондентам долати тривогу та стрес в умовах воєнного стану є: віра (38,7%), комунікація (22,6%), розум (22,6%), фізична активність (6,5%), тілесні практики (3,2%), творчість (3,2%), гумор (3,2%).

Отже, за результатами проведеного емпіричного дослідження ми з'ясували, що досліджувані характеризуються помірно високим та середнім рівнем мотивації до успіху. Більшість із них прагнуть до покращення своїх результатів діяльності, проявляють завзятість. Вони зазвичай

наполегливі в досягненні поставлених цілей, упевнені в собі, не зупиняються на досягнутому, підтверджують свою ефективність справами, готові брати відповідальність на себе. Проявляють зацікавленість до професійної діяльності, яка сприймається ними не просто як виконання своїх обов'язків, але й має чітке мотиваційно-ціннісне значення. Для досліджуваної групи осіб ситуація, яка склалася в Україні є стресовою. Однак, попри це, більшість опитуваних з початком повномасштабного вторгнення залишилися в Україні та продовжують працювати. Домінуючими мотивами добре виконувати свою роботу попри загрозу життю є: віра у краще майбутнє та перемогу України, любов до справи, якою займаються та підтримка близьких людей. Основними копінг-стратегіями, які допомагають респондентам долати тривогу та стрес в умовах воєнного стану є: віра, комунікація та розум.

Список використаних джерел

1. Колот А. М. Цимбалюк С. О. Мотивація персоналу : підручник. Київ : КНЕУ, 2011. 397 с.
2. Крушельницька О. В., Мельничук Д. П. Управління персоналом : навч. посібник. Київ: Кондор, 2003. 296 с.

Л. В. Боярин,
доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук
(ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»)

ДЕСОЦІАЛІЗАЦІЯ ТА РЕАДАПТАЦІЯ ЯК НАДВАЖЛИВІ І КЛЮЧОВІ ФАКТОРИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ УЧНЯ У ПЕРІОД ЗМІШАНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

Постановка проблеми. Актуальність порушеної проблематики має глобальний характер, оскільки саме завдяки змішаній освіті, за умови кризової ситуації воєнного стану і пандемії, учні можуть отримувати необхідні знання з різних джерел та з допомогою різних форм освіти. Тому, як стверджує Бужинська С. М., основним завданням сучасних педагогів в умовах пандемії виступають:

- а) впровадження системи дистанційної та змішаної освіти;
- б) забезпечення сприятливого впливу нових технологій на освітній процес;
- в) необхідність розвитку сильних сторін і мінімізація негативних.

Тобто, виникає необхідність активно сприяти успішній соціалізації та адаптації учнів до умов змішаної системи навчання. І у цьому випадку ми можемо стверджувати, що якість і результат вищезазваних процесів абсолютно залежить від перебігу процесів десоціалізації і реадaptaції, які, на нашу думку, вельми незаслужено обділила увагою сучасна психологічна наука.

Метою публікації є дослідження деяких питань десоціалізації та реадaptaції учня у період змішаної форми навчання, а також їх вплив на соціалізацію учня.

Викладення основних результатів. Змішане навчання (Blended learning) – це освітня технологія, що поєднує навчання за участі вчителя (обличчям до обличчя) з онлайн-навчанням, що припускає елементи самостійного контролю учнем часу, місця і темпу навчання, а також інтеграцію досвіду навчання з вчителем і онлайн.

Особлива роль процесу соціалізації учнів належить освіті. Адже активна участь дитини в навчальній діяльності є однією з першооснов здійснення її соціалізації.

Як нам відомо, нещодавно служба освітнього омбудсмена, яка провела анкетування 8 тисяч батьків у всій Україні, вивела три групи проблем та труднощів, які виникли під час дистанційного навчання.

Перша – це організаційні та навчальні. Батьки поскаржилися на відсутність розкладу та його неузгодженість, на те, що онлайн-трансляції та комунікація відбувалися через різні платформи, на завеликий або ж, навпаки, замалий обсяг завдань і онлайн-уроків, недостатній час для виконання завдань, нерозуміння нових тем. **Друга група – це проблеми психоемоційні.** Зокрема, які виникли через невміння частини дітей навчатися самостійно та низьку мотивацію до навчання. Багато респондентів звертали увагу і на таку проблему дітей, як недостатнє спілкування із вчителем та ровесниками. І звісно, у багатьох **труднощі виникли через технічні обмеження** [3].

Оскільки ми знаємо, що соціалізація індивіда відбувається, як правило, поступово – тому різкі зміни у процесах освіти, зокрема різкий перехід до змішаного навчання та звуження кола агентів первинної та вторинної соціалізації можуть призвести до таких сторін соціалізації, як «десоціалізація» та «ресоціалізація».

Відомо, що за теорією І.Гофмана процес соціалізації має дві сторони:

- **десоціалізація** – добровільне або примусове відмовлення від старих цінностей і норм, правил поведінки, ролей;
- **ресоціалізація** – наступний етап засвоєння нового (нові цінності, норми, ролі, правила поведінки, традиції, звичаї).

Ірвінг Гофман, досліджуючи виправні заклади тюремного типу, виділив такі ознаки ресоціалізації в екстремальних умовах:

- ізоляція від зовнішнього світу;
- постійне спілкування з тими самими людьми;
- втрата попередньої ідентифікації, яка відбувається через ритуал перевдягання;
- відвикання від старих звичок, цінностей, норм, і – звикання до інших,

- зміна обстановки на нову;
- певна втрата свободи дій [2].

І, на жаль, ми зараз, у пору пандемії і військового часу, спостерігаємо всі вищеперераховані ознаки у дії. Що, однозначно, нам – теоретикам і практикам психологічного знання, сигналізує про початок великих суспільних трансформацій.

Тому, коли ученя потрапляє у складні екстремальні умови, де старі механізми вирішення проблеми вже не діють, а нові – ще не готові, не освоєні належним чином, у нього виникає розгубленість і тривога, які можуть, а загалом і провокують кризовий стан різного ступеню інтенсивності і прояву.

Зважаючи на ті обставини, що учні різко входили у процес дистанційної освіти, а за сприятливих епідеміологічних умов знову поверталися до звичного навчання та потім цей алгоритм повторювали декілька разів і плюс воєнний стан – ми можемо стверджувати про масштабну кризу соціально-психологічної адаптації і соціалізації усіх здобувачів освіти України, де у тій чи іншій мірі наявні процеси десоціалізації та ресоціалізації.

На нашу думку, вищевказані дефініції потребують подальшого детального теоретичного та практичного вивчення, а також дослідження їх впливу на систему освіти держави у цілому.

Висновки. Щодо шляхів успішної соціалізації учнів до змішаної форми навчання слід зазначити наступне: по-перше, повинні бути включені заходи, які сприяють інтерактивній участі учнів у освітньому процесі; по-друге, робота повинна бути добре спланована, що допомагає створити сприятливе соціальне середовище; по-третє, плани занять змішаної форми навчання повинні включати в себе альтернативні варіанти завдань. І це тільки стосовно навчання учнівської молоді, бо коли ми говоримо про успішну і результативну соціалізацію молоді у цілому, то тут потрібні більш глобальні і виважені підходи до вивчення питань десоціалізації та реадaptaції, над чим ми і будемо працювати у наших подальших наукових дослідженнях.

Список використаних джерел

1. Биков, В. Ю., Гриценчук, О. О. & Жук, Ю. О. (2015). Інформаційне забезпечення навчально-виховного процесу: інноваційні засоби і технології : кол. монографія. Биков В. Ю. (ред.) *Дистанційне навчання в країнах Європи та США і перспективи для України* (с. 77–140). Київ : Атіка.

2. Іванюк, І. В. (2015). Формування понятійно-термінологічного апарату з питань розвитку дистанційної освіти. *Інформаційні технології і засоби навчання*. (5), 31.

3. Бужинська С., Стрюкова С. Адаптація студентів ЗВО до дистанційного навчання: психологічний аспект. *Матеріали конференцій МЦНД*, 2020.

Л. П. Брич,
завідувач науково-дослідної лабораторії,
доктор юридичних наук, доцент
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ЮРИДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИКОНАННЯ БАТЬКАМИ ОBOB'ЯЗКУ ВІДПОВІДАЛЬНОГО БАТЬКІВСТВА

Побутове домашнє насильство є давньою і тотальною проблемою пострадянського суспільства. Стереотипи, які виправдовують застосування домашнього насильства, вкорінені у суспільній свідомості українців, – на підставі аналізу величезного масиву соціологічних досліджень твердить А. В. Андрушко [1, с. 438]. Ця проблема стосується не лише маргінального середовища. Цілком турботливі батьки, не усвідомлюючи, що вчиняють психічне насильство, застосовують до своїх дітей виховні стереотипи, почерпнуті ними від попередніх поколінь, що полягають у знеціненні особистості дитини. Тим самим, заподіюють своїм дітям позитиві психотравми, які своєю чергою можуть потягнути моральні девіації. Про масштаби проблеми, тотальну психологічну неграмотність батьків, поширеність застосування у сім'ях деструктивних методів впливу на дітей, зокрема, приниження їхньої людської гідності, знають практикуючі психологи, що вони й висвітлюють у своїх соціальних мережах. Уявлення про це можна отримати також, проаналізувавши коментарі під відео відповідного змісту та інші сповіді постраждалих [2]. Знецінення дітей у сім'ях – є причиною багатьох моральних деформацій, які існують в українському суспільстві сьогодні. В результаті маємо розшарування українського суспільства від нищоти [3; 4; 5] до благородства; від державної зради і колабораціонізму [6] до високої самопожертви за незалежність України. Віддалені наслідки домашнього насильства метастазами проникли у різні сфери суспільного життя. Злочинність й такий її вид, як торгівля людьми, одним зі своїх генеруючих факторів має домашнє насильство. Навпаки, почуття власної гідності, з одного боку, є запобіжником для формування рис особистості злочинця, зокрема такого, який сприймає людину як товар, з другого

рис жертви торгівлі людьми. А тому може стати ефективним загальносоціальним засобом запобігання торгівлі людьми.

Пропагування відповідального батьківства є далеко не новим в українському суспільстві [7]. Поняття відповідального батьківства має складну структуру. Проте, серед форм його прояву [8, с. 75–76] не називають виховання саме гідності дитини. У праві, як міжнародному, так і національному, як стверджує Н. М. Крестовська: «Позитивація людської гідності дитини, як правило, здійснюється через заборону посягання на гідність дитини» [9, с. 168–172]. Справді, стосовно сім'ї законодавчих приписів про обов'язок виховання гідності дитини ми не зустрічаємо. Саме щодо сімейного виховання у Законі України «Про охорону дитинства» [10] йдеться про: «забезпечення належних умов для гарантування ...зростання в сімейному оточенні в атмосфері ... гідності ...», що передбачено у ст. 4 «Система заходів щодо охорони дитинства»; гарантування захисту гідності – у ст.10 «Право на захист від усіх форм насильства»; обов'язок батьків поважати гідність дитини – у ст. 12 «Права, обов'язки та відповідальність батьків за виховання та розвиток дитини» Закону України «Про охорону дитинства» [10]. Зрозуміло, що створена в сім'ї обстановка поваги до гідності дитини вже сама по собі формує у неї почуття власної гідності. Але цього не достатньо. Водночас, більшість батьків через свою необізнаність, не знають, як цю обстановку створювати і як виховувати у дітей почуття власної гідності. Нормативного закріплення обов'язку батьків виховувати почуття власної гідності у їхніх дітей у законодавстві України не виявлено.

Українська держава демонструє розуміння важливості формування цього компонента у структурі людської особистості, що відображено у низці нормативно-правових актів, які регулюють освітній процес, що здійснюється закладами освіти. Так, серед ціннісних орієнтирів, на яких ґрунтується реалізація мети базової середньої освіти, у Державному стандарті базової середньої освіти передбачено: «утвердження людської гідності, чесності, милосердя, доброти, справедливості, співпереживання, взаємоповаги і взаємодопомоги, поваги до прав і свобод людини, здатності до конструктивної взаємодії учнів між собою та з дорослими» [11]. «Формування в учнів почуття власної гідності» також передбачено серед завдань освітньої

галузі «Суспільствознавство» у Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти [12].

Оскільки, саме сім'я, як визнають педагоги, є «провідним мікрофактором виховання та соціалізації дитини» [13], її роль у формуванні особистості важко переоцінити, то обов'язок відповідального батьківства, що включає й виховання почуття власної гідності у дитини сім'єю, повинно бути забезпечене силою державного примусу.

Перш за все, філософами, педагогами, психологами має бути розроблений курс/програма/тренінг з відповідального батьківства, вагомою складовою якого має стати рубрика: «Визнання батьками цінності дитячої особистості – основа її щасливого дорослого життя». Остання може бути самостійним навчальним курсом.

По-друге, у законодавстві України, зокрема законах: «Про охорону дитинства», Сімейному кодексі має бути передбачено для осіб, які готуються / бажають стати батьками, усиновлювачами, опікунами обов'язок пройти такий курс навчання. Держава повинна надати можливість безкоштовного проходження цього навчання. Розгорнути його можна на різноманітних платформах: освітніх інтернет-порталах, таких як, наприклад, EdEra, у закладах освіти: школах, дитячих садках. Успішне проходження цього навчання засвідчуватиметься сертифікатом.

По-третє, заходами забезпечення цього зобов'язання можуть стати:

– законодавче закріплення його як умови: отримання допомоги сім'ям з дітьми у законі України «Про державну допомогу сім'ям з дітьми»; отримання права на усиновлення дитини, опіки чи піклування над дитиною; судового захисту права баби і діда, прабаби і прадіда на виховання внуків, правнуків у Сімейному кодексі України;

– закріплення сертифіката про проходження навчання відповідальному батьківству як обов'язкового документа, який додається до заяви у разі спору між батьками щодо визначення місця проживання дитини; як обов'язкового у переліку документів, які подаються для усиновлення, встановлення опіки чи піклування над дитиною; а також обов'язкового документа, який додається до позовної заяви про захист права баби і діда, прабаби і прадіда на виховання внуків, правнуків.

Patriaе decori civibus educandis.

Список використаних джерел

1. Андрушко А. В. Теоретико-прикладні засади запобігання та протидії злочинам проти волі, честі та гідності особи : монографія. Київ : ВАІТЕ, 2020. 560 с. С. 438.

2. Біда О. Хлопчики не плачуть. Як пережите в дитинстві фізичне насильство ламає дорослих чоловіків. 25 червня 2022 р. URL: <https://hromadske.ua/posts/hlopchiki-ne-plachut-yak-perezHITE-v-ditinstvi-fizichne-nasilstvo-lamaye-doroslih-cholovikiv>

3. Масштабний скандал у Львові – в одному із гіпермаркетів продавали бронежилети із гумдопомоги. URL: https://www.youtube.com/watch?v=r0z2LDov_w0

4. СБУ ліквідувала масштабну схему розкрадання гуманітарної допомоги, яка призначалася українським захисникам. URL: <https://ssu.gov.ua/povyny/sbu-likvidovala-masshtabnu-skhemu-rozkradannia-humanitarnoi-dopomohy-yaka-pryznachalasia-ukrainskum-zakhysnykam-video>

5. 180 тисяч тон гуманірки: куди дівається і хто наживається на допомозі українцям. URL: https://www.youtube.com/watch?v=LOW9_UST4FI

6. Куп'янськ – «столиця ХНР» і сепаратистів? | Що місцеві говорять про російську окупацію, про що шкодують. Тарас Березовець. 27 вересня 2022 р. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=4TmEwhX7vCM>

7. Відповідальне батьківство – запорука щастя дитини. URL: <https://solonyanska-gromada.gov.ua/news/1634646187/>

8. Думанська В. П. Відповідальне батьківство: теоретичний аспект. *Демографія та соціальна економіка*, 2015, № 3 (25). С. 75–86. URL: <https://dse.org.ua/arhcive/25/5.pdf>

9. Крестовська Н.М. Людська гідність дитини. *Людська гідність і права людини як основа конституційного устрою держави* : збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції «Людська гідність і права людини як основа конституційного устрою держави» (м. Хмельницький, 19–20 жовтня 2018 року). Хмельницький : Хмельницький університет управління та права, 2018. 411 с. С. 168–172. URL: http://old.univer.km.ua/doc/zbirniki/Lyudska_gidnist_i_prava_lyudini_yak_osnova_konstitutsiyного_ustroyu_derzhavi_19_20_zhovtnya_2018_roku.pdf

10. Закон України «Про охорону дитинства» від 26 квітня 2001 р. № 2402-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text>

11. Державний стандарт базової середньої освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text>

12. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1392 у редакції від 01 вересня 2020 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF#Text>

13. Лялюк Г.М. Теорія і практика виховання дітей-сиріт у контексті особистісної парадигми в Україні (XX – початок XXI століття) : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук зі спеціальності: 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки. Дрогобич. 2021.

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

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ СІМЕЙ, ЯКІ ОПИНИЛИСЬ У СКЛАДНІЙ ЖИТТЄВІЙ СИТУАЦІЇ

Соціалізація особистості є складним, цілісним та структурованим процесом саморозвитку успішна соціалізація можлива за двох умов, перша: засвоєння умов соціокультурного середовища; друга: засвоєння соціального досвіду, яке неможливе без індивідуальної активності самої особистості. Не знайшовши себе в соціальному середовищі, не можна активно розвивати у ньому та впливати на нього. Оскільки, соціалізація має діяльнісний характер і тому головним критерієм, що визначатиме успішне функціонування індивіда в суспільстві є його активність, впевненість та адаптивність до сучасних умов соціального середовища.

Соціальне середовище, в якому формується особистість, здебільшого розуміється як система вимог, можливостей та очікувань, яка сприяє соціалізації і мотивує діяти відповідно до цього процесу. Велика кількість викликів які постають перед людиною відображається у функціональній структурі свідомості та самосвідомості особистості, її пізнавальній та мотиваційній сферах, у алгоритмі дій, правил та норм поведінки, а також діяльності [1].

Першим інститутом соціалізації людини виступає сім'я, позаяк у сім'ї дитина навчається основам міжособистісної взаємодії, нормам та правилам поведінки, освоює основні навички адаптації до соціального середовища.

Сучасні реалії суспільства змушують сім'ю швидко реагувати на поточні проблеми та зміни, які виникають, адаптуватись до нових обставин життя, переглядати систему цінностей. Чимало сімей потрапляють до категорії тих, які опинились у складній життєвій ситуації, оскільки вони не здатні адекватно реагувати на виклики соціального середовища,

не витримують випробувань змінами, не здатні динамічно реагувати та розв'язувати поточні і гострі сімейні проблеми [2]. Зрештою, дані проблеми накопичуються, стають хронічними, чинять вплив на всі сфери діяльності сім'ї та порушують виконання нею своїх сімейних функцій, зокрема сприяння успішній соціалізації дітей. Саме тому, нами було здійснено дослідження особливостей соціалізації та адаптації дітей із сімей, які опинились у складній життєвій ситуації.

Для дослідження нами було обрано підлітковий вік, оскільки саме у підлітковому віці гостро постає питання соціалізації особистості. У дослідженні брали участь 65 дітей підліткового віку із сімей, які опинились у складній життєвій ситуації.

Дослідження здійснювалось на основі наступних методик: методика, спрямована на вивчення рівня тривожності, (тест М. Тейлора), шкала самооцінки особистості (тест Т. Дембо–С. Рубінштейна), методика для діагностики рівня суб'єктивного почування самотності (Д. Рассела і М. Фергюсона), методика дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса і Р. Даймонд), методика «Адаптивність» (МЛО-АМ А. Г. Маклакова, С. В. Чермяніна).

На основі проведеного емпіричного дослідження нами було здійснено контент-аналіз та виявлено, що у 33% респондентів високий рівень соціально-психологічної адаптації, у 40% середній рівень та у 27% низький. У 40% досліджуваних підлітків адекватний рівень самооцінки, у 24% завищена та у 36% занижена. Досліджуючи рівень тривожності нами було встановлено, що у 42% респондентів високий рівень тривожності, у 34% середній рівень та у 24% низький. На основі дослідження рівня самотності: високий рівень виявлено у 35%, середній у 38% та низький у 27% досліджуваних підлітків. Результати дослідження за шкалами адаптивності: моральна нормативність: високий рівень – 22%, середній рівень – 38%, низький рівень – 40%; нервово-психічна стійкість: високий рівень – 34%, середній рівень – 35%, низький рівень – 31%; комунікативний потенціал: високий рівень – 29%, середній рівень – 37%, низький рівень – 34%.

З метою встановлення взаємозв'язків соціально-психологічної адаптації нами було проведено кореляційний аналіз. На основі результатів кореляційного аналізу нами було

встановлено, що високий рівень соціально-психологічної адаптації має позитивні кореляційні зв'язки із такими показниками, як: високий рівень нервово-психічної стійкості ($r=,791$) ($p\leq 0,01$), адекватна самооцінка ($r=,429$) ($p\leq 0,05$), низький рівень тривожності ($r=,658$) ($p\leq 0,01$), середній рівень самотності ($r=,387$) ($p\leq 0,05$). Середній рівень соціально-психологічної адаптації має зв'язки із: середнім ($r=,629$) ($p\leq 0,01$) та високим рівнями самотності ($r=,419$) ($p\leq 0,05$), високим ($r=,724$) ($p\leq 0,01$), та середнім ($r=,427$) ($p\leq 0,05$) рівнями тривожності. Низький рівень соціально-психологічної адаптації має зв'язки із такими показниками, як: низький рівень комунікативного потенціалу ($r=,691$) ($p\leq 0,01$), занижена самооцінка ($r=,378$) ($p\leq 0,01$) та низький рівень нервово-психічної стійкості ($r=,392$) ($p\leq 0,01$).

На основі результатів проведеного дослідження встановлено, що формування соціально-психологічної адаптації залежить від таких особливостей, як зокрема: нервово-психічна стійкість, моральна нормативність, адекватна самооцінка, тривожність, самотність, комунікативний потенціал.

Список використаних джерел

1. Кравченко Т. В. «Життєві сценарії» сім'ї та їхній вплив на соціальний розвиток особистості. *Педагогіка і психологія*. 2002. № 1–2. С. 61–67.
2. Склярук А. В. Проблемна сім'я як середовище соціалізації дитини : монографія. Херсон : «Гельветика», 2018. 272 с.

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

ІНФОРМАЦІЙНО-СМИСЛОВА ВІЙНА ТА ОНТОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ

Оволодіти світом можна по-різному. Одні країни вдаються до відкритих військових агресій, інші – до тихої економічної експансії. Проте, як в першому, так і в другому випадку для успіху повинен бути «підготовлений ґрунт», насамперед ідеологічний. Тому задовго до відкритих фаз протистояння починається *інформаційна війна* – боротьба за свідомість великих мас людей.

Інформаційна інтервенція спрямована на *деструкцію реальності*, ефективність якої залежатиме від готовності людей сприймати відповідні наративи. Відтак здійснюється вплив на формування смислових конструктів особистості задля зміни інтерпретації фактів. Адже людина конструює свій внутрішній світ з огляду на свій досвід, сформований інтерпретованими нею фактами. Наслідком цього є сформована цілісна картина світу, де все передбачуване, очевидне, цілісне. У випадку порушення такої цілісності з'являється когнітивний дисонанс, почуття онтологічної незахищеності та, відповідно, невизначеності. Здійснюються спроби відновити відчуття впевненості та онтологічної безпеки зазвичай через опертя на рутинні й звичні взаємодії (Kinvall 2004 [4]; Mitzen 2006 [5]). Ось тут і приходиться «на допомогу» пропаганда зі своїми наративами, що «допомагають» повернутися до звичної рутинності, а отже, віднайти готові кліше, які створюють відчуття захищеності.

Термін *онтологічна безпека* (англ. *ontological security*) (Е. Гіденс), у Р. Лейнга («онтологічна впевненість»), пояснює екзистенційний стан людини зі стійким почуттям реальності та ідентичності. Це стан захищеності, що формується (виховується) з дитинства унаслідок щоденного піклування, емоційного обміну, де опорою є «батько», який все знає і може, до якого будь-коли можна звернутися за захистом. Це почуття первинної онтологічної (буттєвої) безпеки, що забезпечує адекватне

позиціонування індивіда у навколишньому світі. Ця впевненість є результатом ефективності виховання людини.

Почуття онтологічної безпеки є своєрідним прошарком між індивідуальним онтологічним центром кожної людини та зовнішнім середовищем. Розвинене почуття онтологічної безпеки передбачає на рівні практичної свідомості розуміння людиною своєї екзистенційної сутності: розуміння сутності людського життя, співіснування з іншими індивідами, необхідності неперервної особистісної ідентичності тощо. Зasadничими для почуття онтологічної безпеки є базисна довіра (basic trust), яка якраз і розвивається в дитини завдяки стосункам з дорослими, які її виховують. Відтак це почуття формується і підтримується з оперттям на механізми рутинізації людської поведінки у повсякденні, завдяки чому засвоєні поведінкові програми створюють своєрідний щит, що допомагає почуватися «невразливим», відчувати надію та блокувати негативізм [1].

В інформаційно-смісловій війні почуття онтологічної безпеки експлуатується якнайбільше. Зокрема, успіх російської пропаганди на пострадянському просторі та й країн Європи з патерналістським ухилом в контексті теорії онтологічної безпеки ґрунтується на історичних реаліях останніх десятиліть. Людині властива неусвідомлювана потреба в екзистенційній безпеці, яка впливає із психологічної потреби в рутинізації життя. Тому онтологічна безпека підтримується завдяки рутинним практикам повсякденного життя, які становлять більшу частину соціальних процесів. Оскільки частина ідентичності людини формується як результат взаємодії з іншими, саме рутини допомагають підтримувати стабільну взаємодію, а відтак й ідентичність. Зразки поведінки повторюються і на цій основі відбувається відтворення соціальної системи, норм тощо. Процес забезпечення онтологічної безпеки полягає в боротьбі за залученість до процесу конструювання соціальних норм і нормативного становища в межах тієї реальності, у якій діє людина.

Необхідною умовою забезпечення та підтримки онтологічної безпеки є довіра, відсутність якої викликає почуття невизначеності, яке, своєю чергою, загострює кризові ситуації. Наприклад, людина прагне розуміння соціальної реальності

у простих та передбачуваних для неї категоріях. Це сприяє безпеці її особистісного «я». Але подібні відчуття упевненості та стабільності людина хоче проєктувати і на внутрішній суспільний лад, і на міжнародну систему загалом. Тому відчуття безпеки з'являється тоді, коли відчувається порядок і передбачуваність свого місця у соціумі, країні, регіоні, світі.

Будь-які незвичні та деструктивні події впливають на сутність рутинності, формуючи відчуття ненадійності та онтологічної незахищеності. Так, розпад радянського союзу багатьма людьми старшого покоління сприймається як трагедія, позаяк порушилася звична рутинність. До того ж, до фінансових проблем (павлівська грошова реформа), які порушили «суб'єктивну стабільність», додалися економічні проблеми, через які багато людей опинилися за межею бідності, що, зрештою, породило відчуття безпорадності. В цьому випадку люди опиняються в ситуації, коли змушені повернутися до «звичної рутинності», щоб відновити втрачене почуття «себе». Задля збереження свого «зруйнованого психологічного світу» вони хапаються за ідею відродження радянського союзу, яку просуває російська пропаганда як за рятувальну соломинку, позаяк уявна суб'єктивна стабільність повертає їх до звичної рутинізації, формуючи почуття онтологічної безпеки.

Почуття онтологічної безпеки досить тісно пов'язане з *почуттям ідентичності*. Основу ідентичності українців становить *захист цінностей буття*, відображенням чого стала революція гідності. В європейців – *захист традиційних цінностей усталеної демократії*, а в росіян, на думку О. Фільца, *захист системи «хто ми є»* [2]. Тому так легко в російській пропаганді проходить наратив «радянського союзу», в період існування якого уявна стабільність (особливо впевненість у завтрашньому дні), визначеність створювала відчуття онтологічної безпеки.

У російській пропаганді над особистістю домінує *етнічність*. Проголосивши себе наступницею радянського союзу, російська пропаганда апелює до почуття певної приналежності («русский мир»), винятковості (ми визволителі, ми всіх визволяємо від гнобителів, визволяємо «русскоязычне» населення. У цьому контексті активно просувається наратив «групомислення» (русский мир), наслідком чого є «втеча

від свободи» (Е. Фромм [3]). Групомислення є проявом групової свідомості, що породжує колективну безвідповідальність, прикладом і наслідком чого є фашизм. За фашизмом стоять фундаменталізм, фанатизм, тероризм – повний набір сучасного рашиста. Сьогодні у росії яскраво культивується і проявляється саме така нацистська суспільна свідомість. А через неформованість у росіян відчуття власної ідентичності цей аспект активно експлуатується.

Позитивний ефект у цьому напрямку війни забезпечений пропагандою, яка досягає максимального ефекту незалежно від аудиторії, через соціально-психологічний механізм *емоційного зараження*. Ця пропаганда різко відрізняється від пропаганди спілкування, пропаганди діалогу, оскільки в ній афект домінує над інтелектом. Згадаймо російські пропагандистські телеканали, що переповнені істероїдними інтонаціями та такий же дипломатичний сленг (виступи росдипломатії в ООН, Європейських інституціях тощо).

Протистояти пропаганді можна завдяки повноцінній інформаційній політиці держави з чітким акцентуванням на ціннісних пріоритетах, що формують світогляд громадян. Її механізмом мають стати інтелектуальні дискусії, орієнтовані на загальнолюдські цінності, національні традиції та прагнення, урахування історичних подій, їх помилок та преваг. Такі дискусії формуватимуть ідеальні моделі поведінки, які варто інтегрувати в реальні життєві події. В індивідуальному контексті варто оминати спрощених категоричних тверджень та прагнути автономно думати. А проговорювання ситуації в діалозі сприятиме її розумінню. Це стане засадничим для формування життєвих смислів, які в ситуації складності та невизначеності, в критичні моменти життя мають сприяти прийняттю адекватного рішення. Зрештою, це упереджуватиме згубний вплив інформаційних технологій як засобу ведення інформаційно-сміслової війни.

Запорукою протидії пропаганді є *правдиві факти*. Оскільки нема готових кліше під факти, то потрібен час щоб апелювати до них. Тому пропаганда завжди буде прагнути підірвати довіру до фактів, бомбардуючи їх різними версіями (літак Боїнг збили українці; там до аварії були мертві люди; Буча – це все постановка тощо).

Отже, інформаційно-смілова війна є різновидом воєн, які проводяться у світі. Інформаційна інтервенція спрямована на *деструкцію реальності*, ефективність якої залежатиме від готовності людей сприймати відповідні наративи. Вона порушує онтологічну безпеку і пропонує власні наративи, що «допомагають» повернутися до звичної рутинності, а відтак віднайти готові кліше, які створюють відчуття захищеності.

Почуття онтологічної безпеки є захисним прошарком між індивідуальним онтологічним центром кожної людини та зовнішнім середовищем (що у більшості випадків є ворожим для індивіда). Домінування етнічності над особистістю сприяє появі «групомислення», що породжує безвідповідальність. Протистояти пропаганді можна через інтелектуальні дискусії, розвиток автономного критичного мислення.

Список використаних джерел

1. Гидденс Э. Судьба, риск и безопасность. *Thesis*. 1994, вып. 5. С. 107–133.
2. Фільц О. Про ідентичність росіян, що означає бути українцем та як нас може змінити війна. 2022. URL: https://www.youtube.com/watch?v=wyuagrs3v7w&ab_channel=%d0%9c%d0%b5%d0%b4%d1%96%d0%b0-%d1%85%d0%b0%d0%b1%d0%a2%d0%92%d0%9e%d0%84%d0%9c%d0%86%d0%a1%d0%a2%d0%9e.
3. Фромм Е. Втеча від свободи (перекл. з англ. М. Яковлева). Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 288 с.
4. Kinnvall C. Globalization and Religious Nationalism: Self, Identity, and the Search for Ontological Security. *Political Psychology*. 2004. 25(5). pp. 741–767.
5. Mitzen J. Anchoring Europe's Civilizing Identity: Habits, Capabilities and Ontological Security. *Journal of European Public Policy*. 2006. 13(2). pp. 270–285.

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

СІМ'Я У ВИМУЩЕНІЙ МІГРАЦІЇ: ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ І ПІДЛІТКАМ РЕАЛІЗУВАТИ ОСОБИСТІСНУ ПОЗИЦІЮ

Життєвий цикл сім'ї, що перебуває у вимушеній міграції, видозмінюється. Нові виклики стосуються усіх сфер її життєдіяльності. Значущо в цих умовах (поряд з пошуком прийнятних способів виживання) забезпечити кожному із членів сім'ї транспективність власного самоздійснення (минуле – теперішнє – майбутнє), а більш перспективно – збагачення часової транспективи завдяки рефлексії подій, власних можливостей та породження нових смислів. Означене особливо актуальне для дітей, чиї уявлення про себе і навколишній світ зазнають впливу в змінених умовах життя, часто – контроверсійного. Ці процеси потребують врахування, по-перше, наявного в сім'ї соціального мікросередовища, в якому здійснюється залучення дітей до соціальних цінностей і ролей, введення їх у труднощі та суперечності сучасного світу, по-друге, паттернів сімейного виховання, по-третє, звичного для сім'ї способу спів-життя та спів-діяльності. В умовах вимушеної міграції визначальною є і регламентована домінувальна система сімейного виховання, і ситуативні чинники. Їх вияв позначається на особливостях самоактивності дітей і підлітків, їх самосприйманні. Підтверджено вплив батьківських ставлень на виявлення тривожності підлітків, сприймання підлітками і юнаками батьківських впливів в аспекті задоволеності життям. Отримані результати засвідчують наявність впливу батьківських паттернів ставлення (поведінки) на способи життєздійснення їхніх дітей, а отже, визначають можливості для проєктування успішних батьківсько-дитячих відносин.

Особливо акцентуємо на забезпеченні суб'єктності дітей шкільного віку в ситуації, коли поява нової ситуації життя (вимушена міграція) може негативно позначитися на здатності

бути агентом змін, реалізувати себе в нестабільному світі, або ж, навпаки, спонукати дітей та молодь до демонстративності у поведінці як акції протесту-бунту щодо іншої, відмінної від попереднього досвіду, емпіричної, соціокультурної, екзистенційної, сімейно-побутової реальності. Актуально враховувати той факт, що суб'єктність не тільки виявляється, експонується, але, що значущо, переживається особистістю (опис у категоріях «суб'єкт переживання», «суб'єкт розвитку», «суб'єкт смислотворення»). З огляду на це звертаємося до суб'єктнісних характеристик дитини, що представлені таким конструктом як «особистісна позиція». Її прояв презентованих декількома критеріями. Йдеться про:

– когнітивно-смысловий показник. Осмислення понять, якими позначений соціокультурний досвід дітей і підлітків. Поінформованість про моральні уявлення, моральні норми епохи, соціальної групи. Комплекс знань про мотиви, способи діяльності, її наслідки та результативність. Розуміння соціальної значущості подій, ідей, діяльності тощо, їх гуманітарного смислу;

– суб'єктно-діяльнісний. Уміння виявляти, порівнювати цілі, переконання, принципи, почуття, ціннісні установки тощо. Уміння отримувати інформацію з різних джерел (література, Internet, особистий і соціальний досвід тощо), використовувати її для власних суджень, розв'язання життєвих задач. Уміння самостійно обґрунтовувати висновки, зокрема, й з різних позицій, у монолозі та полілозі, «відкриття» власних способів дій зі знаннями (наприклад, створення блогу про власне життя в нових умовах життєздійснення). Здатність «переносити» ціннісний досвід, зразки гуманної поведінки в суспільну й особистісну практику;

– особистісно-оцінювальний. Самостійне оцінювання подій, висловлювань, вчинків, якостей (своїх і оточення), виходячи з гуманістичних ціннісних орієнтацій, настановлень. Здатність до емпатійного розуміння, готовність до співчуття. Етична рефлексія, ціннісно-смыслове самовизначення в ситуаціях, які передбачають ціннісний (моральний тощо) вибір, передбачення наслідків. Використання емоційно забарвлених атрибутів мовлення, контроль негативних емоцій.

Труднощі особистісного самовизначення, соціальної активності, поведінкових паттернів сімей з дітьми шкільного віку, які перебувають у вимушеній міграції, можуть бути спрогнозованими. Тому, акцентуючи на самозарадності, суб'єктності дитини, керуємося уявленнями про її (дитини) особистісне прагнення: узгоджувати власну поведінку з умовами довкілля та власними життєвими принципами; виявляти активність під час взаємодії з навколишньою дійсністю та у виборі її засобів; здійснювати самопізнання та самовираження, рефлексію ціннісно-сислового самоствавлення; бути учасником спільних сімейних справ; ефективно керувати власними особистісними ресурсами.

Залучення батьків до підтримання прагнення своїх дітей бути самозарадними пов'язуємо з осмисленням ними (батьками) маркерів суб'єктності (самостійність, ініціативність, креативність, свободоздатність та відповідальність). Їх моніторинг уможливить прагнення дорослих заохочувати самоактивність дітей, їх здатність долати труднощі самоздійснення, що в умовах міграційних процесів стає особливо актуальним. Закцентуємо на значущості психологічної просвіти батьків у питаннях важливості розвитку суб'єктності своїх дітей. Акцентуємо на значущості взаємодії закладів освіти та родин в означеній проблемі. Провідні завдання співпраці полягають у формуванні психологічного настановлення на ролі батьків в особистісному самоздійсненні дитини, необхідності використовувати їх (батьків) педагогічні можливості для оптимізації внутрішньосімейної ситуації. Моніторинг суб'єктнісних проявів дітей відкриває перспективи для конкретизації психологічної підтримки, спрямованої на розвиток життєвої стійкості, самозарадності дітей і підлітків. У подальшому оволодіння психотехнікою взаємодії у різних ситуаціях сімейного виховання допоможе батькам набути необхідного рівня психолого-педагогічної і соціально-психологічної компетенції; засвоїти досвід рольової самоорганізації в різних ситуаціях сімейного виховання; позбутися стереотипів розуміння дитячої поведінки і своєї; прогнозувати ситуацію, що склалася; психологічно доцільно програмувати процес взаємодії з дитиною, спираючись на своєрідність ситуації; здійснювати адекватний виховний вплив, обирати продуктивний спосіб

взаємодії з дітьми; аналізувати виховну ситуацію на етапі постреалізації. Продуктивність та ефективність взаємодії багато в чому залежить від суб'єктності самих батьків під час набуття ними нового соціального досвіду. Йдеться про здатність обрати адекватний до ситуації спосіб взаємодії з дитиною, враховувати ефекти та ризики використання неефективних стилів сімейного виховання, що придушують прояв суб'єктності; емпатійність; емоційну культуру; уміння адекватно вибудувати та використовувати межі сімейної системи (подружньої, дитячої, батьківсько-дитячої); ціннісне ставлення до потреб і проблем кожного члена родини; здатність адаптувати стиль спілкування з дитиною залежно від її віку та статі, обирати виховний вплив, що заохочують співдію між членами родини. Однак це лише зовнішня складова психолого-педагогічної підтримки батьків. Не менш значущою є психологічна допомога, спрямована на особистісне зростання дорослих членів родини, розвиток їх суб'єктності та самозарадності.

Підсумуємо: переживання суб'єктності дітьми – вимушеними переселенцями зазнає впливу настановлень батьків. Тому акцентуємо на застосуванні дорослими членами родини відкритого заохочення самоздійснення своїх дітей в новій соціокультурній реальності, виборі індириктивного підходу до їх виховання, транслюванні позитивного досвіду додання складних життєвих ситуацій (значущий Інший). Означене забезпечує залучення батьків до творення ситуації успіху в соціалізації дитини на основі результатів спостереження за особливостями її самотворення, виявом маркерів суб'єктності. Збереження, актуалізація та розвиток суб'єктності дитини, залученої до міграційних процесів, бачиться важливим педагогічним і психолого-супровідним завданням для забезпечення її життєвої стійкості. Виникає потреба сформулювати нове соціальне замовлення у сфері суспільного навчання і виховання, а саме: забезпечити можливість ефективного життєвого самоздійснення школяра, його адаптивність до мінливих умов життя, а не адаптаційну самодеформацію, яка спричиняє труднощі самореалізації та може негативно впливати на його психічне здоров'я [1]. Поява «сміслової педагогіки» визначила основою не знання, а той образ світу, картину світу, яку ці знання породжують. Перед школою постає додаткове завдання:

допомогти дітям і підліткам згенерувати цілісну і смисло-ву картину світу. Як наслідок, зміни в уявленні про освіту. У категоріях сьогодення – це надання освітніх послуг, але більш актуальним, потенційно потрібним є розуміння освіти як ресурсу.

Завдання сімейного виховання також набувають нового смислу, позаяк стосуються нового етапу життєвого циклу сім'ї – облаштування простору існування в умовах вимушеної міграції, де діти, що часто перебувають в ситуації невідомості, по-іншому відчують, сприймають себе в змінних умовах життя, а тому потребують підтримки з боку батьків, толерантного спонукання до пошуку адекватних способів самоствердження у середовищі однолітків, водночас уникнення співзалежних відносин в сім'ї, що поглиблюють вікові та соціально зумовлені труднощі індивідуалізації та соціалізації цієї категорії дітей.

Список використаних джерел

1. Галян О. Орієнтири психолого-педагогічного супроводу розвитку суб'єктності учня. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 4. С. 88–93.

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

ДО ПИТАННЯ ВПЛИВУ СУСПІЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Загальновідомо, що ефективність соціалізації в першу чергу залежить від тих соціально-психологічних впливів, під які людина потрапляє з дитинства та відчуває на собі у процесі онтогенезу. Натепер, у соціальній психології виокремлюється кілька видів впливу. По-перше, це соціально-психологічний вплив у спеціально створеному середовищі. Такий вплив втілюється у різних формах організаційної роботи. Наразі ми маємо значну кількість як позитивних, так і негативних прикладів продукування такого впливу (наприклад, дитячі садочки, школи, університети, але й «Джонстаун», місця позбавлення волі тощо).

По-друге – соціально-психологічний вплив у середовищі, створеному засобами масової інформації. Радіо, телебачення, друковані видання, Інтернет з наявними соціальними мережами – все це засоби такого впливу, що в умовах глобалізації світу несуть у собі «колективне» навантаження. Таке середовище позбавлене індивідуалізації та разом із цим впливає на кожного окремо, де б він не знаходився. Особливо впливовими є телебачення та Інтернет, які на думку дослідників володіють особливим потенціалом впливу як на свідоме, так і підсвідоме особистості (наприклад, руандійське «радіо тисячі пагорбів», рашистські ЗМІ тощо).

Відомо, що у суспільстві комунікація здійснюється між індивідами, групами, організаціями, державами та певними культурами завдяки знаковим системам, в яких відображено знання, думки, ідеї, ціннісні ставлення, емоційні стани тощо. При цьому передача того або іншого повідомлення завжди справляє певний вплив на людину, яка або як об'єкт, або як суб'єкт комунікативної діяльності змушена поділяти або не поділяти ту або іншу точку зору комунікатора на спільний предмет, і тим самим схилитися або не схилитися у його бік.

Все це справляє безпосередній вплив на психіку індивідів, й за несприятливих умов може її навіть руйнувати.

Разом із цим, соціальну комунікацію можна розглядати й як засіб формування єдиного загальносвітового інформаційного простору або, як інтеграцію каналів інформаційного зв'язку. Як відомо, такий аспект комунікації з'явився під впливом інформаційної революції на початку 90-х років ХХ ст. Проте, основним змістом інформаційної революції стало змінення предметів праці. Якщо раніше людство спрямовувало свої зусилля на природу та середовище, то з початком революційних змін головним об'єктом таких зусиль стала свідомість людини, як на індивідуальному рівні, так й на колективному. Завдяки новим інформаційним технологіям «промивання мозку» стало високорентабельним бізнесом. Особливо це спостерігається у політичному просторі, оскільки від такого «бізнесу» залежить спрямованість політичної поведінки особистості, а разом із нею й її політичний вибір.

У цьому сенсі на першому місці знаходиться телебачення. Від фахівців в області вивчення телебачення є припущення про наявність феномену «телевізійного гіпнозу». Як стверджував Л. Грімак людина, що дивиться телевізор, впадає в легкий транс або своєрідний гіпноз, буквально як стародавня людина, зачарована спогляданням вогню. Тому застосування в телебаченні методів психологічного впливу багато в чому має маніпулятивний характер, оскільки за цілком конкретними цілями можуть приховуватися абсолютно інші мотиви. До речі, приклад сучасної Російської Федерації є не тільки цікавим з точки зору того, як її телебачення перетворилося на генератор пропаганди людиноненавистництва, ксенофобії, українофобії та суцільної брехні, а як головний інструмент руйнування психічного здоров'я не тільки російських громадян, а всіх інших, хто це телебачення дивиться.

Не менш маніпулятивними, натепер, є й соціальні мережі, що захопити увагу мільйонів молодих людей. Як й телебачення, наприклад Facebook, You Tube спроможні створювати у глядачів «ефект присутності», що призводить до такого психологічного стану, при якому аудиторія ідентифікується з демонстрованими подіями та їх героями. При цьому у індивідів домінують афективні компоненти свідомості, а їх логіка

міркувань придбає риси ірраціональності: «Я бачив це на власні очі, значить, це було насправді!».

Разом із цим істотний вплив на сприйняття інформації, що міститься у телевізійних повідомленнях або інтернет-ресурсах, здійснює належність індивідів до певних соціокультурних груп та наявні ознаки їхнього психічного здоров'я:

- особиста позиція індивіда та його ставлення до тих або інших соціальних об'єктів знаходяться під сильним впливом групи, до якої він належить або хоче належати;

- індивід нагороджується за прихильність груповій думці та карається за відхилення від неї;

- індивіду важче змінити свою позицію, що відома оточуючим, ніж ту, яка залишається її приватною думкою;

- групові дискусії або колективно ухвалені рішення сприяють швидкому подоланню внутрішнього опору, якій-небудь думці або рішенню;

- підтримка хоча б однієї людини ослабляє силу тиску думки групи, до якої належить індивід;

- форма подачі інформації та її особливості (конгруентні / неконгруентні) значущо позначаються на її успішному засвоєнні індивідами (наприклад, у люмпенізованому суспільстві брутальність вважається прийнятною формою поведінки).

Отже, соціальні трансформації, що відбуваються на сучасному етапі розвитку як нашого суспільства, так й світу в цілому, перш за все пов'язані з розвитком інформаційних технологій, що впливають на стан психічного здоров'я споживачів інформації. Соціальні комунікації сприяють об'єднанню людей за допомогою споживання єдиної інформації, що безпосередньо впливає на спрямованість їхньої поведінки. Засоби комунікації роблять все можливе, щоб прищепити споживачу інформації норми, цінності, зразки поведінки та залучити його до певної соціокультури, ефективно вплинути не на когнітивні компоненти психіки індивіда, а на афективно-вольові.

Це знову добре видно на прикладі тих, хто перебуває у російських соціальних координатах існування. Психічне здоров'я не тільки середньо пересічних росіян, а й тих, хто вважається елітою російського суспільства (науковці, діячі культури тощо) має суттєві ураження. Та підтримка, яку вони надають війні проти України, є абсолютним лакмусом тих

психічних розладів, що їх переслідують. Навіть, якщо погодитися на те, що у значної частини росіян присутня «унікальна притерпілись» до ситуації кризи, то це тільки до того моменту, поки війна «не пролізла» у їхнє помешкання. Зараз все це стало досить прозорим. Втеча, замирання та шлях на заклання – три способи інстинктивного реагування. А це й є проявом афективних, ірраціональних мотивів, а не когнітивних, коли афект отримує перемогу над залишками інтелекту.

Більше того, у свідомості більш менш прогресивних росіян виникає когнітивний дисонанс щодо ставлення до війни, реваншизму, путінізму тощо. Вони якби зависають між колективною відповідальністю та провинною, з одного боку, та відчуттям колективної образи, з іншого. Вони не можуть усвідомити, чому до них не ставляться як до індивідуальностей, чому українці та цивілізоване людство робить усіх росіян відповідальними за ксенофобію та людиноненависництво. Навіть кажуть про наявний «ефект віддзеркалення» російської пропаганди в пропаганді українців та європейців. Нібито це й призводить до появи комплексної образи, що породжена знеособленими пропагандистськими технологіями. Нібито саме таке ставлення допомагає психологічному згуртуванню росіян проти українців, американців, європейців й подальшій ескалації військового протистояння. Але виникає одне запитання – чому у 2014 році ви про це не волали, чому мовчки прийняли анексію Криму та війну на Донбасі. Ні від того, що вас це влаштовувало, особисто не хвилювало, а колективний Захід не був ще радикально налаштований проти вас.

Звичайно все це мімікрія російської інтелігенції, щоб уникнути відповідальності за роки безвідповідального ставлення, як за власне, так й планетарне майбутнє.

Отож, ми маємо соціальний ландшафт, на якому психічне нездоров'я індивідів стає не тільки наявною проблемою, а й причиною подальших соціальних деструкцій. І тут мова не тільки про «інфантильних росіян», а й про нас українців, у яких «психічні шрами» від війни тільки збільшуються. При цьому, вже сьогодні ми повинні казати про можливість їхнього лікування та загоювання. Люди повинні бачити альтернативи свого життєвого шляху, мати можливість вибору, не повинні втратити спроможності відчувати власні сили та осмислення

ставлення до життя. Треба пам'ятати, що на шляху подолання викликів сьогодення індивід повинен задіяти все те, що вміщують в себе конструкти, які В. Франкл свого часу назвав цінностями переживання, творчості та ставлення. Щоб вижити та бути спроможним треба творити, треба проявляти турботу про інших, треба мати надію на майбутнє.

У цьому контексті важливою виявляється допомога, яку можуть надати індивідам соціальні комунікації. Але не пропаганда, не ідеологічні оброблення, які зазвичай вони продукують, а психологічні наративи, задача яких збільшити конструктивну ентропію сенсів людського існування.

Л. А. Гачак-Величко,
кандидат юридичних наук,
старший викладач кафедри морально-психологічного
забезпечення діяльності військ
(Національна академія сухопутних військ
імені Петра Сагайдачного)

О. В. Падагуц,
курсантка
(Національна академія сухопутних військ
імені Петра Сагайдачного)

СКЛАДОВІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЇХ ЗБЕРЕЖЕННЯ В УМОВАХ ШИРОКОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ РФ В УКРАЇНУ

На сьогодні психічне здоров'я особистості відіграє важливу роль в теперішніх кризових умовах. В результаті широкомасштабного вторгнення рф на терени України багато людей потрапляють у вир бойових дій. І як результат потребують необхідної кваліфікованої допомоги психологів. Не менш важливим лишається й психічне здоров'я військовослужбовцем, які зараз безпосередньо беруть участь у відстоюванні територіальної цілісності держави та дають відсіч противнику. Як відомо, через постійну наявність стресових факторів та участі у виконанні бойових завдань, у бійців виникає активна реакція на стресор (блювання, тремор) у 25 % випадків. Це хоч і природня реакція, проте призводить до зниження боєздатності підрозділу. Додатково, кожен військовослужбовець протягом бойових дій може пережити дві небезпечні проблеми: бойовий стрес і бойова психологічна травма. Перший виникає як своєрідна реакція організму на несподівані негативні ситуації на полі бою: кров, поранення, смерть. Через це, переймаючи досвід передових країн НАТО, у більшості військових підрозділах практикується проведення тренувань з імітацією певних складових справжніх воєнних дій.

В основу вивчення формування уявлень про феномен психічного здоров'я покладені фундаментальні теоретичні розробки Л. Виготського, О. Запорожця, С. Максименка, М. Дорошенко, В. Крайнюк, Т. Кочергіна [2].

За даними ВООЗ існують складові психічного здоров'я особистості:

- єдність психічного і фізичного «Я» (військовослужбовець може описати себе без втрати логічності та структури);

- сталі переживання в схожих за своїм змістом ситуаціях (наприклад, алгоритм дій під час обстрілу, наданні допомоги пораненому побратиму);

- свідоме критичне ставлення до себе (військовослужбовець може аналізувати свої дії та пояснювати свої почуття. Наприклад, при потраплянні в оточення, боєць усвідомлює усі ризики, свої слабкі сторони та може обрати оптимальне рішення);

- психічні реакції на подразник, які є прийнятними (наприклад, під час втрати свого побратима, перебуваючи поряд з іншими бійцями, відчувати сум чи плакати);

- дотримання вимог норм поведінки (військовослужбовець усвідомлює, що не можна вживати алкоголь, тим паче у військовій формі; дотримується цієї вимоги Статуту ЗСУ);

- здатність планувати свої дії та реалізовувати їх у житті (наприклад, розраховувати час на особистий розвиток та визначати необхідний час для певної діяльності);

- здатність пристосовувати свою поведінку до неочікуваних ситуацій (наприклад, адекватна реакція на проникнення ворожої ДРГ на власні позиції та швидкі дії для ліквідації противника);

- відсутність чи наявність психічних розладів;

- відповідність розвитку до свого віку [1].

Проте існують і загрози для психічного здоров'я військових. Найпоширенішою є бойовий стрес. Він має свої ознаки, динаміку та методи лікування. До реакцій належать: паніка, втеча, переляк, заціпеніння. У випадку ступору варто «підштовхнути» побратима, різко його рухаючи. Ознаками бойового стресу є далекий погляд, який ще називають «погляд на дві тисячі ярдів» та посмішка, яку ще називають «бойовою». Для допомоги бійцю у такому стані не завжди є можливість звернутись до кваліфікованих фахівців. Через це найпростішим способом є розмова з постраждалим та підтримка з ним фізичного контакту (обійми, дотик рук).

Велику роль у переживанні стресових ситуацій відіграє дихання. Через це потрібно допомогти побратиму стабілізувати його, застосовуючи різні техніки (дихання по квадрату).

Цікавим методом є ароматерапія, яку можна провести навіть у бліндажі, використовуючи дари природи. За сприятливих умов потрібно організовувати заходи дозвілля (спортивні ігри, перегляд кіно), зміна діяльності (від риття окопів до походів за їжею). До хорошого заспокійливого належить і вживання рідин та їжі, таких як вода, міцний солодкий чай чи льодяники. До речі, згідно Наказу Головнокомандувача ЗСУ від 18.10.2021 р. № 305 «Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення особового складу Збройних Сил України», кожен офіцер-психолог військових частин повинен мати при собі валізу з наявними засобами для психологічної допомоги постраждалим бійцям.

Особливу увагу щодо збереження психічного здоров'я потрібно звертати на військових ГППУ (групи посиленої психологічної уваги). ГППУ – група бійців, яка об'єднує їх за наявністю певних поведінкових чи психологічних відхилень, які становлять загрозу чи негативно впливають на діяльність підрозділу. Вона повинна вчасно коригуватись, адже під ризиком є кожен борець. Організація допомоги особам цієї групи покладається як на безпосередніх командирів, так і на фахівців з психологічної допомоги.

Загалом, безпосередня участь у бойових діях сприяє виникненню стресів, які у свою чергу знижують здатність бійця успішно виконувати поставлені задачі. Через це розуміння складових психічного здоров'я, загроз для них та методів першої допомоги є важливими не лише для фахівців-психологів, але й для усіх військовослужбовців та пересічних цивільних осіб.

Основними напрямками роботи даного комплексу заходів є: клінічна робота; освітня робота; дорадча допомога. Збереження психічного здоров'я військовослужбовців здійснюється у тісній взаємодії силами командирів, офіцерів-психологів, офіцерів з морально-психологічного забезпечення, медичного персоналу, психологів, капеланів шляхом проведення занять з особовим складом. Вивчаються питання: надання само-

та взаємодопомоги при бойовій психічній травмі; ранньої діагностики та надання відповідної медико-психологічної допомоги; підтримки високого морально-психологічного стану військ; медико-психологічної реабілітації; профілактики порушень військової дисципліни; запобігання суїцидам; професійного психологічного (психофізіологічного) відбору і раціонального розподілу особового складу по військовим колективам; психологічної просвіти особового складу (поширення агітаційних та довідкових матеріалів) тощо [3].

Список використаних джерел

1. Психічне здоров'я як складова національної безпеки : веб-сайт. URL: <https://www.umj.com.ua/article/52851/psychichne-zdorov-ya-yak-skladova-nacionalnoi-bezpeki>.

2. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць інституту психології імені Костюка Г. С. НАПН України. 2018. Том XI: Психологія особистості. *Психологічна допомога особистості*. Випуск 18. Житомир: ЖДУ імені І. Франка, 2018. 348 с.

3. Вказівки щодо збереження психічного здоров'я військовослужбовців в зоні застосування військ (сил) та під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів). Київ : Українська військово-медична академія МО України, 2018. 102 с.

Н. А. Голярдик,

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

В. В. Журавльов,

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

ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Українське суспільство сьогодні переживає чергову кризу, пов'язану з багатьма чинниками. Найбільш руйнівною обставиною сьогодення є війна на території нашої держави. У зв'язку з цим проблеми мають і діти, і дорослі. Але вони переживають і розв'язують їх по-різному. Усі вони потребують допомоги не лише в задоволенні базових життєвих потреб. Важливим складником роботи з дітьми, які пережили стресові події, є формування життєстійкості.

Загалом низка вчених виокремлює такі причини виникнення стресів, як: неспіввідношення генетичних програм з сучасними умовами, стрес від реалізації негативних батьківських програм, стрес, пов'язаний з неадекватними установками, неможливістю реалізувати актуальну потребу. Також можна виокремити стреси від неадекватної реалізації умовних рефлексів, стреси, пов'язані з помилками мислення тощо [3, с. 29].

Також у складних умовах сьогодення можна виокремити таку причину стресу як ситуація невизначеності, у якій ми усі перебуваємо наразі. Невідомо, що станеться завтра, як діяти в окремих критичних ситуаціях, до чого готуватися і як планувати далі своє життя.

До несприятливих факторів, які викликають стрес, можна віднести інтенсивне інтелектуальне навантаження, порушення режиму сну, емоційні переживання, що пов'язані з можливою зміною соціального статусу особистості, зниження здатності до критичного мислення.

Якщо говорити про види стресу, то можна зробити висновок, що характер впливу стресу на людину залежить від трьох основних факторів:

- інтенсивність стресу;
 - його тривалість;
 - сприятливість конкретної людини до даного стресору
- [3, с. 30].

Встановлено, що найбільшу небезпеку викликають не сильні і короткі стреси, а тривалі, хоча і не настільки сильні. Короткочасний сильний стрес активізує людину, після чого всі показники організму повертаються в норму, а слабкий, але довготривалий стрес викликає виснаження захисних сил організму людини [2, с. 288].

Війна триває, а тимчасова стресова ситуація перетворюється у тривалий стрес, який призводить до психічного та емоційного виснаження.

Можна виокремити чотири групи потенційно стресогенних факторів, властивих для будь-якого виду діяльності. Перша група факторів – комунікативні (особливості міжособистісних стосунків). Група інформаційних факторів пов'язана зі структурою діяльності і відображає послідовність та впорядкованість професійних операцій. Стресогенні фактори емоційного характеру поєднують фактори відповідальності, загрози для здоров'я. Фізіолого-генетичні фактори стресу включають стресори, що безпосередньо впливають на організм людини (фактор середовища, фактор ритмічності процесу праці).

Говорячи про передумови виникнення стресу в сучасних умовах життя саме у дітей старшого шкільного віку, варто зазначити, що підлітковий та юнацький вік характеризується загальною перебудовою організму, нестійкістю психіки, сумнівами, мріями про стабільне майбутнє тощо. Усе це, безперечно, супроводжується виникненням стресів. Старший шкільний вік – це суцільні протиріччя, хвилювання, страхи, для нього характерні максимальні диспропорції в рівнях і темпах

розвитку. В цілому це період завершення дитинства і початку «виростання» з нього, який супроводжується бурхливими переживаннями, страхами щодо свого місця в суспільстві. Змінюються стосунки з дорослими і товаришами. Яскраво проявляється прагнення до самостійності та властивих дорослим форм поведінки, що супроводжується конфліктами [4, с. 87]. Також важкі умови сьогодення відображаються на поведінці та психіці дітей. Саме на цій основі і формуються стресові ситуації.

Зазначимо, що особливу увагу серед професійних стресів дослідники приділяють стресам навчальної діяльності. Це зумовлюється переважно тим, що вплив різноманітних чинників на особистість дітей старшого шкільного віку, особливо в період складання екзаменів (ЗНО), може істотно позначатись на формуванні установок, інтересів, ціннісних орієнтацій, спеціальних навичок, що необхідні в подальшій соціалізації, а також на врівноваженості почуттів, переживань, душевному стані старшокласника, від якого великою мірою залежить і його фізичне здоров'я.

Саме у старшому шкільному віці дитина переживає стресовий стан. Стрес може сприяти мобілізації дитини, підвищити її адаптаційні можливості в умовах дискомфорту й небезпеки – евстрес. Але він може й зруйнувати старшокласника, різко знизити ефективність його роботи і якість життя – дистрес [5, с. 31].

Дослідники Н. Єфремова й О. Тушина, О. Макаренко, М. Голубева виділяють такі можливі причини появи негативних психічних станів у шкільному віці:

1. Неправильне виховання в сім'ї – неприйняття дитини з боку батька, гіперсоціалізація з боку матері.

2. Наявність компенсаторних характерологічних властивостей особистості дитини та негативних особистісних утворень (егоцентризм, афективність, брехливість, симуляція, демонстративність та ін.).

3. Негативне ставлення вчителя до дитини, для якої він є авторитетом.

4. Неадекватні взаємостосунки з однолітками [1, с. 18].

Можливі й такі психоемоційні, фізичні й поведінкові реакції на війну, як: шок (заперечення, заціпеніння), страх (повтору ситуації, відсутність безпеки), злість (на того,

хто це спричинив; несправедливість; загальна дратівливість), смуток (щодо втрат, почуття депресії), відчуття сорому (за те, що виявився безпорадним, не утік, не допоміг); проблеми зі сном, фізичні проблеми; соціальна поведінка (почуття відстороненості, втрата інтересу до навчання або бажання вчитися, дратівливість).

Беручи до уваги вищезазначене, основними причинами виникнення стресу у старшому шкільному віці, на нашу думку, часто є:

- навантаження (фізичне, фізіологічне, емоційне);
- монотонність у повсякденній діяльності;
- повсякденні подразники;
- переломні етапи життя;
- соціальні та соціально-психологічні фактори;
- невизначеність;
- особистісна дисгармонія (порушення емоційного стану);
- вплив подій та навколишнього середовища.

Отже, походження стресових факторів (стресорів) може бути різноманітним. Це фізичні, хімічні, теплові, соціальні, психічні чинники, напруга, втома, біль, приниження, довготривала фізична або розумова робота, безсоння, раптовий успіх тощо. Незалежно від того, позитивні чинники діють чи негативні, відповідь організму буде однаковою. Стрес не завжди є результатом порушення. Будь-яка нормальна діяльність – гра в шахи, емоційні обійми, придбання цуценяти, можуть обумовити розвиток стану стресу, не завдаючи організму шкоди.

Список використаних джерел

1. Макаренко О. Психологічні аспекти подолання стресу / О. Макаренко, М. Голубєва. *Соц. психологія*. 2010. № 2. С. 18–27.
2. Наугольник Л. Б. Психологічні чинники розвитку стресу у працівників міліції / Л. Б. Наугольник, Р. З. Наугольник. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2013. Вип. 2. С. 286–295.
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013. 128 с.
4. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник для студентів ВНЗ. К. : Кондор, 2011. 470 с.
5. Шапранова Т. А. Профілактика навчального стресу / Т. А. Шапранова, К. О. Родькіна. *Практ. психологія та соц. робота*. 2009. № 7. С. 31–34.

В. В. Горошко,
завідувач кафедри криміналістики та психології,
кандидат юридичних наук, доцент
*(Одеський державний університет
внутрішніх справ)*

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

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА ФАКТОРИ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ПОДОЛАННЮ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ

Нині в Україні актуальність проблеми психічного здоров'я зумовлена реаліями життя, що характеризуються глибинними соціальними змінами, пов'язаними перш за все з оновленням системи цінностей та утворює специфічну ситуацію, яка вимагає від кожної людини самостійного рішення щодо мети, сенсу життя, поняття сутності свого буття. Будь-які зовнішні зміни можуть супроводжуватися негативними психологічними наслідками, якщо вони не підкріплюються адекватними змінами в системі цінностей самого індивіда, не знаходять підтримки в його особистіснозмістових утвореннях. В цих випадках проявляється недостатня сформованість механізмів особистісної адаптації. Однією із форм дезадаптації, яка настає в аналогічних ситуаціях є внутрішньоособистісний конфлікт, який супроводжується такими виявленими негативними наслідками, як особиста невлаштованість, нестабільність та невизначеність, втрата емоційної рівноваги під час стресових ситуацій. В результаті все це призводить до нестійкості та невірноваженості психіки, незбалансованості її проявлення.

Проведене, нами, емпіричне дослідження показало, що в основі внутрішньоособистісного конфлікту лежить поляризація змістовних утворень особистості, яка, в свою чергу, супроводжується індивідуальним почуттям дискомфорту. Полюса конфлікту наділяються особистісним змістом у багаторазовій системі соціальних зв'язків та відносин, в які включається суб'єкт і в яких він намагається задовольнити свою потребу

в самореалізації. Система соціальних відносин, таким чином, виступає об'єктивним фактором розвитку внутрішньоособистісного конфлікту, тоді коли ціннісні відносини визначають суб'єктивне сприяння людиною внутрішньоособистісної конфліктної ситуації.

Суб'єктивно внутрішньоособистісний конфлікт сприймається як порушення внутрішньої рівноваги та внутрішньоособистісної гармонії. Таке сприймання обумовлено силою та інтенсивністю стану дискомфорту, яке виникає. Цей стан стає стимулом пошуку виходу із конфлікту і у випадку інтегруючого конфлікту стає слабшим у зв'язку з наближенням мети самореалізації за допомогою позитивної дезінтеграції. Як показало дослідження, позитивна чи негативна дезінтеграція відбуваються в таких сферах самореалізації як ділова спрямованість, спрямованість на взаємодію, особистісна спрямованість, матеріальна спрямованість.

Результати дослідження свідчать, що внутрішньоособистісний конфлікт притаманний якщо не всім, то більшості людей, оскільки кожна людина в певний момент часу випробує більш або менш інтенсивний стан дискомфорту, обумовлений поляризацією тих чи інших змістових утворень. Змістовно такий конфлікт визначається актуальними відносинами особи. До того ж, чи буде внутрішньоособистісний конфлікт ситуативним або затяжним, знову ж таки залежить від особливостей індивідуального сприйняття конфліктної ситуації, рівнозначно як і від ступеня особистісної значимості полярних тенденцій.

Головними факторами виникнення внутрішньоособистісних конфліктів виступили такі, які характеризуються великою особистісною значимістю. Один із них являє неможливість набуття змісту, визначення мети діяльності, спілкування та інших видів соціальної взаємодії. Іншими словами, необхідність пошуку припустимих напрямлень задоволення потреби в самореалізації приводить до внутрішньоособистісного конфлікту, якщо таких не виявити. Інший фактор чітко визначається нездатністю досягнення уже наміченої мети самореалізації, яка залежить як від об'єктивних умов (об'єктивні труднощі, соціокультурна ситуація та ін.), так і від суб'єктивних (суб'єктивне сприйняття конкретної ситуації

взаємодії, особливості діяльності, індивідуально-психологічні властивості суб'єкта, уміння творчо знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем та багато інших). Два названих фактори значно складають плоскість внутрішньоособистісного конфлікту, хоч і виділяються інші, не менш суттєві.

Під час дослідження було виявлено ряд особливостей випробуваних залежно від ступеня виявлення у них того чи іншого внутрішньоособистісного конфлікту або показника загальної внутрішньоособистісної конфліктності. Найсуттєвішою такою особливістю є те, що для людей з високим рівнем внутрішньоособистісної конфліктності характерне відчуття незадоволеності результатами та процесом самореалізації. Іншими словами можна сказати, що самореалізована особистість постійно зіштовхується з внутрішньоособистісними конфліктами, однак, що не менш важливо, виробляє навички їх ефективного переборювання. Таке переборювання здійснюється за типом позитивної дезінтеграції, в результаті якої відбувається наближення мети самореалізації. Навпаки, неможливість чи невміння перебороти особистий внутрішньоособистісний конфлікт мету самореалізації віддаляє, що робить малоімовірним досягнення відчуття внутрішньої гармонії, позитивної самооцінки, ефективного спілкування, результативності трудової діяльності.

Відчуття неможливості самореалізації особливо інтенсивно накопичується у випадках професійно обумовлених внутрішньоособистісних конфліктів, а також тоді, коли людина не в змозі виробити особисті механізми і засоби виходу із ситуації внутрішньоособистісного конфлікту. В останньому випадку, зокрема, особистість стає більш схильна маніпуляціям з боку тих, хто оточує, або покладається на випадок чи обставину. Що стосується професійно обумовленого внутрішньоособистісного конфлікту, то для нього найбільш характерний зв'язок із загальною життєвою метою індивіда, оскільки, очевидно, під час міжособистісних взаємодій він виробляє більше способів вирішення внутрішньоособистісних конфліктів, ніж у сфері здійснення професійної діяльності. Іншою причиною такого положення може бути і те, що, як свідчить із нашого дослідження, професійна реалізація є невід'ємною від загальної осмисленості життя особистості.

Люди з внутрішньоособистісним конфліктом мають складності в соціально-психологічній адаптації, а також в галузі міжособистісних взаємодій. Так, рівень соціальної адаптованості знижується під час неможливості вибору адекватних способів розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів під час втрати значимості діяльності, яка здійснюється, неможливості професійної самореалізації в результаті нерозв'язаних конфліктів. У зв'язку з цим різко знижується рівень розуміння самого себе та інших, що призводить до збільшення загального стану дискомфорту. Ефективність соціальних взаємодій, таким чином, стає менш очевидним під час прояву внутрішньоособистісного конфлікту.

Іншою особливістю є те, що люди з високими показниками внутрішньоособистісної конфліктності мають тенденцію не розв'язувати проблеми. Тут, очевидно, розвивається деякий стан дискомфорту. Іншими словами, страх можливих невідомих наслідків, які можуть виникнути в результаті переваги однієї з альтернатив, призводить до намірів відкласти як можна довше її вибір і тим більше період прийняття рішення. Інше пояснення може бути в тому, що такі люди сильніше переживають внутрішньоособистісні конфлікти з причини неадекватного розвитку навиків проблемного розв'язання.

Емпіричне вивчення внутрішньоособистісного конфлікту з'ясувало, що досліджуваний феномен є динамічним явищем. Як будь-який процес, він має певні стадії, на яких показники стану дискомфорту різні. У цілому дискомфорт різко зростає в момент усвідомлення внутрішньоособистісного конфлікту, а потім спадає на всіх стадіях, враховуючи час після реалізації прийнятого рішення. Також було виявлено, що стан дискомфорту є інтегративною характеристикою, включаючи негативні емоції, неспокій, невпевненість, незадоволення, песимізм, хвилювання та емоційне виснаження.

Одержані нами результати дають можливість зробити ще декілька важливих висновків. Так, з'ясовано, що внутрішньоособистісний конфлікт виникає під час ситуації взаємодії суб'єкта з усіма системами соціального оточення, в результаті цього він виступає як єдність суб'єктивного і об'єктивного. Неприятлива ситуація такої взаємодії суперечить прагненням до самореалізації. Ця суперечливість може визначатися,

наприклад, тим, що ситуація взаємодії пред'являє вимоги, які не співпадають з намірами та інтересами людини, або різко обмежує його можливості, або не надає необхідних ресурсів та можливостей для самореалізації.

Надалі можливо декілька варіантів розгляду проблеми. Перший поміщається в активному пошуку конструктивного розв'язання внутрішньоособистісного конфлікту, який виникає. Таке розв'язання відбувається як вибір альтернативи, яка в розумінні особистості є найбільш важливою, бажаною, цінною, що в кінцевому результаті допоможе досягти мети самореалізації. Інший можливий варіант поміщається в пошуку компромісу і в розумному сполученні переваги обох альтернатив. Однак, обидві названі можливості поєднуються з готовністю нести відповідальність за прийняте і реалізоване рішення і, як наслідок, вимагають розвитку певних вольових та особистісних якостей.

Таким чином, внутрішньоособистісний конфлікт передбачає наявність ціннісних відносин особистості до усвідомленого протиріччя і є джерелом її активності. Це відношення стає фактором смислотворення, поєднуючи емоційні відносини і особистісну рефлексію як деякі якості особистісної значимості чи суб'єктивної цінності, які поляризуються під час внутрішньоособистісного конфлікту тенденцій. Аналіз психологічних особливостей виявлення внутрішньоособистісних конфліктів, дає можливість визначити психологічні умови і фактори, які сприяють перебороти внутрішньоособистісний конфлікт. Такими факторами є: навички саморегуляції несприятливого емоційного стану, варіативність способів вирішення проблемних ситуацій; розвиток навичок проблемного розв'язання; здатність вибрати ефективні способи досягнення мети самореалізації; здатність вживати нові цінності та установки; гнучка та динамічна система цінностей; розвиненість особистісних якостей, необхідних для успішної соціальної адаптації та особистісного росту; уміння ставити і корегувати мету самореалізації.

Список використаних джерел

1. Боднар А. Я. Емоційне вигорання як внутрішньоособистісний конфлікт / Боднар А. Я. *XVIII міжнародна науково-практична конференція «Конфліктологічна експертиза : теорія та методика»* / [орг. комітет: А. М. Гірич (голова) та ін.]. Київ : [б. в.], 2019. С. 8–12.

2. Матієнко Т. В. Вплив внутрішньоособистісного конфлікту на професійну діяльність працівників ОВС. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2014. № 2. С. 156–158.

3. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навчальний посібник. К. : ВД «Професіонал», 2006. 416 с.

4. Лукова, М. (2020). Внутрішньоособистісний конфлікт як один із чинників розвитку лідерських якостей студентів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2–3(20), 83–92.

Д. Т. Гошовська,
кандидат психологічних наук, доцент
(Волинський національний університет
імені Лесі Українки)

Я. О. Гошовський,
доктор психологічних наук, професор
(Волинський національний університет
імені Лесі Українки)

ХАРЧОВА ДЕПРИВАЦІЯ ЯК ПОЛІФУНДАМЕНТАЛЬНЕ ОБМЕЖЕННЯ ТА БЛОКАДА БІО-, ПСИХО- І СОЦІОГЕНЕЗИ ОСОБИСТОСТІ

У надскладних і кризових екзистенційних умовах і обставинах, спричинених війною, різновидова депривація, набуваючи статусу панпсихічного стану, виступає поліфундаментальним обмеженням біо-, психо- і соціогенези людини. Зазвичай соціальна, сімейна, сенсорна, комунікативна, матеріальна, сексуальна, духовно-соматична, харчова депривації потужним і гнітючим тривожно-фрустраційним плетивом детермінують життєдіяльність особистості, блокуючи її повносправну і гармонійну життєдіяльність. Основні концептуальні лінії окресленої проблематики можна звести до аналітичного охоплення цілої низки тематичних домінант.

Насамперед, харчова депривація є обмеженням базового інстинкту до їжі як ключового джерела людської екзистенції : від вродженого смоктального рефлексу до традиції поминальної тризни, щоб через сакралізований (присмачений) ритуал провести людину у засвіти. Щось подібне зауважуємо в обряді причастя та багатьох інших «культурно-харчових домінуваннях» у житті людської спільноти (наприклад, п'ятикнижжя про Гаргантюа і Пантагрюеля у геніального Франсуа Рабле – культ їжі в часи голодних воєн Середньовіччя. До речі, закінчується сатиричний бурлескний роман словами, які згодом у Й. Гьоте вилилися в «Ergo bibamus!» – отже вип'ємо : свободу, знання, життя, алкоголь, любов тощо, як визнання перемоги у віковичному протистоянні життя і смерті).

В історичній ретроспективі голодні бунти в тоталітарних спільнотах як масове «антидеприваційно-харчове звільнення»

виступали індикаторами надзвичайної важливості харчування для людини, а табування доступу до джерела життєвої енергії здебільшого несуть деструктивно-девіантне змістово-функціональне навантаження.

Констатовані нами у школах-інтернатах покарання вихованців-сиріт за непослух обмеженням їжі породжували в них спалахові афективні реакції, в яких через плач, галас, розпуку та інші психоемоційні імпульси-сигнали маніфестувалося те, що харчі, отримувані у віконечку шкільної їдальні, набувають статусу своєрідного харчового імпринтингу. Жорстоке покарання вихованців голодом, іноді практиковане деякими несумлінними працівниками в закритих інтернатних інституціях, є кримінально відповідальним і забороненим «виховним» засобом, адже в дітей-сиріт згадуване вже віконце в кухні, через яке видають їжу, набуває на рівні природової пам'яті ключового значення – це єдине джерело харчів для підтримання життєдіяльності. З наративів та інтерв'ю нам вдалося встановити, що в ситуації покарання голодом діти, які від народження на знають батьків, можуть відчувати страх смерті, демонструють справжній розпач, істеричний плач, переживають відчуття зацькованості, приреченості, фрустраційної апатійності, меншовартості, знехтуваності й занедбаності, оскільки це єдине енергетично-калорійне джерело для виживання і життя [1].

У контексті харчової депривації також зустрічаються численні свідчення прикрих випадків компенсаторного поїдання дітьми – сиротами від народження, харчових відходів зі смітника, зубної пасти, фарби з панелей та інших непридатних для їжі речовин і сурогатів. У ЗМІ зустрічаються повідомлення про те, що заморені голодом діти, урбаністичні діти-мавглі – полишені п'яними матерями на тривалий час, для того, щоб вижити, їли все, навіть туалетний папір, пральний порошок тощо. Такий девіантно-патологічний ракурс прояву харчової депривації лише засвідчує значущість виваженого наукологічного осмислення та гуманного соціального вирішення окресленої проблематики.

Окремо слід наголосити, що у молитвах чи не всіх світових релігій прямо або опосередковано йдеться про прохання «хліба насущного». Попри сакралізований зміст цього, вочевидь,

якраз звідси цікава версія, що досвід спроб християнізувати мешканців заполярного кола, які ніколи не бачили пшениці, звівся до необхідності модифікації пастором молитви «дай нам м'ясо тюленя...».

Перефразувавши відоме «любов і голод світом правлять», можна зробити очевидний мікровисновок – харчова депривація щільно корелює зі смертю. Депривація їжі є глобальною проблемою світового масштабу : на протипагу «золотому мільярдіві» існує щонайменше стільки ж людей, які голодають (понад 800 тис. офіційно, насамперед, Африканський континент). Значна кількість людей з так званого «третього світу» – просто харчуються, не набираючи достатньої кількості необхідних калорій. Відабстрагувавшись від мальтузіанства (ключові слова: Мальтус, перенаселення планети, голод, скорочення кількості населення...), деякі футурологи все ж таки відзначають, що депривація їжі набуває глобального значення у зв'язку з перенаселенням та через світову продовольчу кризу, що неухильно настає. Зазначимо, що прихильники вульгарного мальтузіанства маніпулятивно і сегрегаційно стверджують, що в багатомільярдній Азії мешканці часто їдять комах, черв'ячків та інших непривабливих у гастрономічному плані тварин не з прагнення до екзотичної кухні, а через елементарну/аліментарну нестачу білкової їжі. Крізь призму харчової депривації дуже цікавою є культурологічна версія про «траводні» і «м'ясоїдні» народи, появу і функціонування стереотипів на рівні побутового психологізму про азійські орди і м'ясо по-татарськи тощо.

Зауважуємо страх світової спільноти через війну в Україні насамперед через імовірний зрив посівної кампанії та постачання на ринки аграрної продукції, а так звані «зернові угоди» подаються масовій свідомості як одні з основних політичних здобутків ООН. Для українства харчова депривація теж надзвичайно екзистенційно складна проблема з дуже розлогими вимірами : від недоїдання студентів у дефіцитні радянські часи до жахів голодомору. Безперечно, така болісна проблематика і тематика потребує окремого висвітлення. Про фатальні наслідки голодомору для українців йдеться у працях А. Маслюка про психофізіологічну харчову депривацію, в яких констатовані її численні негативні впливи [2]. Вочевидь, доцільно вести

мову про не ілюзорний кореляційний зв'язок між ментальною та харчовою депривацією. Розуміючи недоречність/недолугість будь-яких біологізаторських паралелей, все ж таки зауважимо, що біхевіористи констатували у щурів домінантне переживання страху (і наслідків) покарання голодом, спричиненого експериментальною харчовою депривацією, який зберігається у п'ятому поколінні.

Коротко висвітлимо різні інші ракурси і модальності харчової депривації, що загрожують повноцінному життєіснуванню людини. Харчова депривація як тотальне і перманентне недоїдання, біологічний голод, аліментарна дистрофія, психофізіологічна і психофізична дистрофія, тому в біо-, соціо- і психогенезі особистості зауважуємо затримки розвитку, ретардацію, девіталізацію та інші руйнівні сценарії та наслідки. Харчова депривація в умовах різновидової (соціальної, сімейної) депривації (проблемні, бідні сім'ї з групи ризику, занедбані напівсироти, неблагополучні багатодітні сім'ї тощо) проявляється багатомодально і потребує детального вивчення та негайної соціокорекції та соціорекреації. Складним варіантом харчової депривації є харчовий маразм – стан, відомий людям уже багато століть, що викликається хронічним недоотриманням харчових калорій. Маразм може вражати людей у будь-якому віці, хоча його дія на розвиток, зокрема і насамперед нервових структур – істотно більша, коли цей стан розвивається на першому році життя. Особливо він зустрічається після воєн та інших глобальних катастрофічних подій. Не менш важливим ракурсом є квашіоркор (Kwashiorkor) – стан, розпізнаний тільки в ХХ столітті, сутнісною ознакою якого є розлади, зумовлені нестачею протеїну. Вік, в якому він настає, коливається від 1 року до 3 років, а психологічні зміни у дитини, страждаючої квашіоркором, включають апатію і дратівливість, зокрема такі діти часто впадають у сонливий стан, що змінюється періодами монотонного плачу або ехолалії. Зазвичай можуть спостерігатися стереотипні дії, роздирання і з'їдання клаптів одягу, а також копрофагія. Типовими симптомами виступають анорексія, нудота, блювота і пронос (діарея), що зустрічаються практично у всіх таких хворих. Слід зазначити, що смертність серед страждаючих квашіоркором вельми висока – від 30 до 50 %. Звичайно, вкрай склад-

ним і лімінально-помежовим девіантним станом є нервово-психічна анорексія та булімія, компульсивне переїдання та інші харчові розлади. Загальновідомою сумною статистикою є те, що щонайменше кожну 62 хвилину помирає одна людина через такі харчові розлади. Детального аналізу потребують і ціла низка інших дражливих і небезпечних деприваційно-харчових ракурсів, зокрема феномен канібалізму, вимушена/добровільна робінзонада (наприклад, голод на острові. (екстремальна депривація)), аскетизм ченців тощо. Напротивагу негативним і блокуючим розвиток впливам харчової депривації типовими її позитиви зазвичай називають дієту, дієтичне харчування, які збалансовують і гармонізують здорову життєдіяльність людини. Люди з харчовою депривацією зазвичай переживають дискомфортні сенсорно-соціальні психостани й потребують ревіталізаційної допомоги. Девіталізація і ревіталізація є бінарними термінологічними міфологемами. Задля оптимізації стану справ нами в контексті генетичної психології (за академіком С. Максименком) були розроблені й запроваджені медіально-рефлексійні технології ревіталізації (синтез – ресоціалізації, рекреації, реабілітації, реєдукації, реструктуризації тощо) депривованої особистості. Важливим є механізми ампліфікації як самопідсилення та автосугестії як самонавіювання, що дають змогу для успішного самофутурування.

Список використаних джерел

1. Гошовський Я., Гошовська Д. Пригноблений освітній простір сучасного сирітства : від закладової до харчової депривації. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції (19 жовтня 2018 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів : ЛьвДУВС, 2018. С.104–108.
2. Маслюк А. М. Проблема самосвідомості в лімінальному стані (на матеріалах самозвітів жертв голодомору). *Персонал*. 2007. № 2. С. 8–12.

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

СКЛАДОВІ ТА КРИТЕРІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Розвиток сучасного суспільства, що супроводжується складними, почасти суперечливими глобалізаційними процесами, детермінував підвищені вимоги до рівня психічного здоров'я, а в умовах воєнного стану, введеного в Україні, у зв'язку із військовою агресією російської федерації, активізувалися питання його збереження та стабілізації. Адже, втрата психічного здоров'я суттєво впливає на якість життя особистості. Останнє, здебільшого супроводжується перманентною хронічною втомою, невротичністю, емоційною неврівноваженістю, депресією, роздратованістю, агресивністю, тривожністю, відчуттям спустошеності життя, втратою самовладання, вираженим егоцентризмом. Відповідно до даних Всесвітньої організації охорони здоров'я 300 млн. жителів нашої планети потерпають від психологічних розладів. У зв'язку з цим, актуалізується проблема виявлення причин послаблення психічного здоров'я особистості та його своєчасної профілактики.

Поняття психічного здоров'я є однією із відносно нових, але найбільш значимих категорій сучасної психології. Йому присвячені праці А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, В. Ананьева, Б. Братуся, Ф. Василюка, І. Дубровіної, В. Пахальян, О. Шувалова та інших.

Одним із універсальних визначень даної дефініції є трактування психічного здоров'я як стану душевного благополуччя людини, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і можливістю свідомого регулювання поведінки і діяльності [4, с. 113]. Важливими елементами його аналізу виступають його структурні характеристики та основні критерії.

При визначенні структури психічного здоров'я особистості найчастіше використовують ієрархічну структуру

особистості, компоненти якої і визначають складові психічного здоров'я.

Так, С. Рубінштейн пропонує трирівневу структуру особистості: психофізіологічний, індивідуально-психологічний та особистісно-смысловий рівні. Спираючись на цю модель, можемо припустити, що повноцінна сформованість конструктивних особистісних якостей на зазначених рівнях визначає відповідні компоненти психологічного здоров'я: психосоматичний, індивідуально-психологічний, соціально-особистісний.

Б. Братусь розширює 3-х рівневу модель С. Рубінштейна, додаючи до неї вищий (IV-й) – екзистенційний рівень. Останній він розглядає як рівень життєтворчості, що досягається через здійснення особистісного вибору, знаходження сенсу життя, керування смисловою регуляцією й відповідає рівню духовно-смыислової саморегуляції. Вищий (екзистенціальний) рівень психічної організації, що презентує духовно-смысловий компонент психологічного здоров'я, проявляється у здатності людини до життєтворчості через визначення сенсу життя, здійснення особистісного вибору, керування смисловою регуляцією [2, с. 42].

На думку М. Корольчука, здоров'я особистості забезпечується також на різних, але взаємопов'язаних між собою рівнях функціонування: біологічному, психологічному й соціальному. Здоров'я на біологічному рівні передбачає динамічну рівновагу функцій всіх внутрішніх органів та їх адекватне реагування на впливи зовнішнього середовища. На психологічному рівні здоров'я пов'язане з особистим контекстом, у межах якого особистість постає як психічне ціле. Чим гармонійніше поєднані всі суттєві властивості, що складають особистість, тим вона більш стійка, врівноважена й здатна протидіяти впливам, що перешкоджають її цілісності. Психічне здоров'я зазнає впливу (як позитивного, так і негативного) з боку соціального оточення. Тільки люди зі здоровою психікою почувають себе активними учасниками в соціальній системі [1, с. 9–10].

Розкриваючи поняття психічного здоров'я, Всесвітня організація охорони здоров'я виокремлює сім його компонентів, зокрема:

- усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного;

- постійність й однаковість переживань в однотипних ситуаціях;
- критичне ставлення до себе і своєї діяльності;
- адекватність психічних реакцій впливу середовища;
- здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм;
- планування власної життєдіяльності і реалізація її;
- здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин [3, с. 316].

Оцінюючи рівень психічного здоров'я людини, використовують різноманітні критерії. Найбільш інформативними, на думку більшості авторів, є наступні критерії: відповідність суб'єктивних образів відображуваним об'єктам дійсності і характеру реакцій – зовнішнім подразникам; адекватний віку рівень зрілості особистості, зокрема емоційно-вольової та пізнавальної сфер; адаптивність у мікросоціальних стосунках, здатність до свідомого планування життєвих цілей і підтримання активності у їхньому досягненні.

В свою чергу, В. Шапарь до основних критеріїв психічного здоров'я відносить: відповідність суб'єктивних образів відображуваним об'єктам дійсності та характеру реакцій – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій; адекватний віковий рівень зрілості особистісної емоційно-вольової та пізнавальної сфер; адаптивність у мікросоціальних відносинах; здатність особистості до самостійного керування поведінкою, розумного планування життєвих цілей і підтримки активності в їхньому досягненні.

Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я визначають психічне здоров'я особистості за такими основними критеріями, як: усвідомлення й відчуття безперервності, постійності, ідентичності власного Я; відчуття постійності й ідентичності переживань в однотипних ситуаціях; самокритичність; здатність до самоорганізації згідно з прийнятими нормами, правилами, обставинами, ситуаціями; здатність планувати своє життя й реалізовувати задумане; здатність змінювати свою поведінку відповідно до зовнішніх і внутрішніх вимог. Як бачимо більшість класифікацій критеріїв психічного здоров'я схожі за своїми змістовими характеристиками.

Їх врахування є важливим аспектом моніторингу психічного здоров'я особистості.

Отже, як показує практика, психічне здоров'я охоплює шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття і свідомість. Воно характеризується відсутністю будь-яких виражених хворобливих змін чи станів особистості, тісно пов'язане із її внутрішнім станом організму. Реалізація психічного здоров'я здійснюється на різних рівнях життєдіяльності особистості, зокрема: на біологічному, тут мова йде про відсутність вад особистого розвитку, психічному, що передбачає ресурси та можливості особистості протидіяти стресовими викликам та ситуаціям і соціальному, що забезпечується реалізацією екзистенціальних потреб особистості. Усе це загалом сприяє її успішній соціальній інтеграції та формує передумови для психічної саморегуляції та корекції своїх психічних станів.

Більшість вітчизняних учених підкреслюють, що психічне здоров'я є відносно стійким станом організму і особистості, який дає змогу усвідомлено, враховуючи свої фізичні та психічні можливості, а також навколишні природні та соціальні умови, здійснювати та забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні) біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматичних відносин в організмі. Водночас, визнаємо, що стан психічного здоров'я кожного із нас залежить від адаптивних можливостей, рівня психічної рівноваги та органічності організації психіки.

Список використаних джерел

1. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : Інкос, 2002. 272 с.
2. Павлик Н. В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. № 1 (21). С. 34–59.
3. Пляка Л. В. Психологічне здоров'я як психологічна проблема. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України* / за ред. С. Д. Максименка. К. : ГНОЗІС, 2011. Том XIII. Ч. 2. С. 315–322.
4. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. К. : «Академвидав», 2006. 424 с.

І. Р. Гуль,

приватна психотерапевтична практика
(Українська асоціація сімейних психологів,
Львівське обласне відділення)

М. Ю. Гуль,

магістр психології
(Українська асоціація сімейних психологів,
Львівське обласне відділення)

ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ КРИЗОВОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ В ПРОФІЛАКТИЦІ ПТСР У БОЙОВИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ

Ситуація, в якій перебуває Україна з 2014 року, внаслідок захоплення частини Луганської та Донецької областей, змусила психологів та психотерапевтів, які традиційно працювали з мирним цивільним населенням шукати та розробляти нові техніки психологічної допомоги та корекції. Це зумовлено великою кількістю ветеранів АТО/ООС, які перебували в зоні бойових дій на сході нашої держави.

Однак, це що відбулося 24 лютого 2022 року, а саме – повномасштабне вторгнення ворожих військ на територію України створило нові виклики для психологічної служби.

Особи, які повертаються з реальної війни, або ж приходять на ротацію, в абсолютній більшості мають прояви гострої стресової реакції на бойову травму, що в свою чергу призводить (чи з часом призведе) до гострого, хронічного чи відстроченого посттравматичного стресового розладу.

З досвіду нашої практики, дуже часто в цієї категорії клієнтів спостерігаються прояви алкоголізму, наркоманії, стійкої депресії.

Для втілення програми кризової допомоги нами, в кожному індивідуальному випадку, складався план моделі для вирішення проблеми з метою її успішної реалізації, яка передбачає:

– виявлення самої проблеми, відновлення картини події і максимально доступне пояснення потерпілому травматичних наслідків;

– збір своєрідного анамнезу: необхідно в'яснити, чи звертався такий клієнт за допомогою до інших фахівців, що саме було пропрацьовано і яких результатів досягнуто;

– і ключовим, на нашу думку, є допомога в пошуку шляхів виходу з кризового стану.

Окремо слід зазначити, що особи, які звертаються за допомогою, часто мають психосоматичні розлади, зокрема, скаржаться на гастрологічні прояви, запаморочення, біль голови (мігрені), болі у грудній клітині, проблеми імунологічного характеру.

Враховуючи гостроту проблеми, в роботі з такими клієнтами, першорядним є недопущення, чи зведення до мінімуму, виникнення ПТСР не тільки в короткому, але й у віддаленому періодах.

Метою нашого дослідження було застосування кризової інтервенції, яка як відомо, визначається як екстрена і невідкладна психологічна швидка допомога, спрямована на повернення людини до адаптивного рівня функціонування, запобігання психопатології, зниження негативної дії травмивної події.

В процесі роботи з такими клієнтами ми застосовували кризове консультування та психотерапію в поєднанні з арт-терапією. Це дало можливість пережити та прийняти клієнтами набутий травмивний досвід через вираження сильних болючих емоцій, проговорення та переосмислення в сприятливій емпатійній і підтримуючій обстановці актуальних гострих емоцій та проблем, підвищення адаптації в нових умовах і спільний пошук реальної, досяжної мети для подальшого виходу з кризи.

Отже, базуючись на власному (на жаль, ще не великому) досвіді застосування кризової інтервенції можна зробити наступні висновки:

– цей метод кризової психотерапії є дієвим і спостерігаються реальні позитивні результати в подоланні бойової травми;

– має важливе значення в профілактиці як раннього так і віддаленого ПТСР;

– потребує подальшого дослідження, так як є перспективним у роботі з бойовими військовослужбовцями ЗСУ.

О. В. Дробот,
професор кафедри психології,
соціальної роботи та педагогіки,
доктор психологічних наук, доцент
*(Таврійський національний університет
імені В. І. Вернадського, м. Київ)*

ПРОБЛЕМА ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ ВИПУСКНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасний рівень розвитку професійних відносин в суспільстві, особливо в умовах воєнного стану, вимагає від фахівців не тільки володіння необхідними професійно важливими якостями, але й наявності особистісного потенціалу, який дозволив би успішно працювати в умовах непростой ситуації в країні, постійних трансформацій, безперервного удосконалення й ускладнення управлінської діяльності. У таких умовах сучасний професіонал має володіти максимально вираженими професійними якостями, чітко ідентифікувати себе з власною професією та бути орієнтованим на постійний розвиток у соціальному середовищі. Професійна ідентифікація спонукає майбутнього фахівця до результативної діяльності в професії, професійної самоідентифікації, що є сутністю професійної ідентичності [3, 4]. Виступаючи складним інтеграційним феноменом, професійна ідентичність об'єднує уявлення людини про своє місце в професійній групі й, відповідно, у суспільстві, ставлення до своєї професійної належності [7].

Соціогенна втрата професійної ідентичності призводить до професійного маргіналізму, що стає помітним соціальним явищем, причому не стільки у формі безробіття, скільки в особливій формі професійного маргіналізму на робочих місцях, який дослідниця О. Єрмолаєва [5, 6] називає діючим маргіналізмом та визначає його як розпад і трансформацію професійної ідентичності, що пов'язано з неадекватним виконанням соціальних функцій професії.

Повною мірою це стосується майбутніх фахівців, а саме студентів, які впродовж навчання у закладах вищої освіти мають засвоїти професію, тобто набути професійних знань, вмінь та навичок, сформувані почуття причетності до норм професії та усвідомити її соціальну значущість. На жаль, можна

спостерігати, що у частини студентів випускних курсів закладів вищої освіти недостатньо сформована система професійних цінностей, моралі та знання, вміння й навички з відповідного фаху.

Методологічною та теоретичною основою дослідження даної проблеми виступають наукові принципи діяльнісного підходу С. Рубінштейна (принцип єдності свідомості і діяльності); концептуальні положення про розвиток особистості в процесі професійної діяльності (В. Зінченко, О. Леонтьєв, В. Мясіщев); дослідницькі положення щодо відповідності особистісних якостей вимогам професії (А. Борисюк, Ю. Бохонкова, З. Ковальчук, В. Панок, В. Рибалка та ін.); уявлення про професійне становлення особистості як суб'єкта діяльності: стадіальність професійного розвитку, переживання професійних криз, формування професійної ідентичності Н. Завацька, Є. Клімов); дослідження в галузі психології ідентичності та криз в процесі розвитку особистості (праці Дж. Марсія про статус ідентичності, праці Е. Еріксона про формування ідентичності та необхідність переживання особистістю криз для розвитку).

Професійна соціалізація особистості відбувається сьогодні в ситуації значної соціальної варіативності – невизначених безпекових і соціальних ситуацій, різноманіття принципів організації соціальних спільнот, видів діяльності, соціальних ролей та групових норм. Як зазначає Г. Андрєєва, «для пересічної людини нестабільність суспільства сприймається, перш за все, як абсолютна невизначеність ситуації і тому, як неможливість навіть найближчого прогнозування своєї долі» [1, с. 260].

Професійна ідентичність, з погляду Т. Березіної, виконує такі функції, як розвиток «професійного почуття», тобто емоційного прийняття себе як людини, що займається певною справою, усвідомлення відповідної ментальності, впевненість у професійній компетентності, самостійності і ефективності, переживання своєї професійної цілісності та визначеності [2].

В якості елементів професійної ідентичності розглядаються потреби, інтереси, установки, переконання та інші компоненти мотиваційної сфери особистості, які реалізуються та задовольняються в процесі професійного шляху. Засобами досягнення професійної ідентичності є відповідні знання

й здібності, які забезпечують реалізацію активності, спрямованої на досягнення заданої професійної ідентичності [8].

Повною мірою ідея про те, що професійна ідентичність є продуктом тривалого особистісного та професійного розвитку, що залежить від соціальних умов, представлена в концепції професіогенезу О. Єрмолаєвої [5]. Автор виходить із того, що професійна ідентичність складається тільки на досить високих рівнях оволодіння професією та виступає як стійке узгодження основних елементів професійного процесу. Аналіз етапів оволодіння професією та відповідних рівнів ідентичності показує, що ступінь ідентифікації суб'єктом себе із професією визначає можливості реалізації перетворюючої функції ідентичності. Професійна ідентичність виступає регулятором та координатором, що виконує стабілізуючу та перетворюючу функції, комбінація яких забезпечує професійне самовизначення й розвиток професіонала.

При відсутності професійної ідентичності має місце професійний маргіналізм. О. Єрмолаєва наводить сутнісну ознаку маргіналізму [6]: при зовнішній формальній причетності до професії – внутрішня неприналежність до професійної етики й цінностей як у плані самосвідомості (самоототожнення з відповідальністю, посадовими обов'язками і мораллю), так і в сфері поведінки (дія не в межах професійних функцій і етики, а під впливом інших мотивів або цілей).

Таким чином, професійна ідентичність є актуальним у науковому та практичному плані предметом сучасного психологічного дослідження. Це явище є інтегративним поняттям, в якому виражається взаємозв'язок когнітивних, мотиваційних і ціннісних характеристик особистості, що забезпечують орієнтацію у світі професій, професійному співтоваристві та у широкому соціальному оточенні, що дозволяє більш повно реалізовувати особистісний потенціал у професійній діяльності, а також прогнозувати можливі наслідки професійного вибору та намічати перспективи власного розвитку. Професійна спрямованість і самосвідомість (ідентичність) є найважливішими показниками професійного розвитку, професійної самоідентифікації, професійної ідентифікації. Отже, в контексті розглянутих праць недостатньо дослідженою виявляється

проблема професійної ідентифікації випускників закладів вищої освіти, особливо студентів старших курсів в сучасних кризових умовах, що є актуальним у подальшому дослідженні.

Список використаних джерел

1. Андреева Г. М. Психология социального познания. Москва : Аспект Пресс, 2000. 288 с.
2. Березина Т. С. Экспериментальное исследование формирования динамики профессиональной идентичности педагогов в ситуации обучения в вузе. *Вестник Московского государственного областного университета. Серия «Психологические науки»*. № 3. 2008. Москва : Изд-во МГУ. С. 162–171.
3. Зливков В. Проблема особистісної та професійної самоідентифікації в сучасній психології. *Соціальна психологія*. 2006. № 5. С. 128–136.
4. Клибанівська Т. М. *Професійна ідентичність: теоретичний аспект* : збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології». 2020 р., № 1, Т. 2. С. 52–57.
5. Ермолаева Е. П. Профессиональная идентичность и маргинализм: концепция и реальность. *Психологический журнал*. 2001. Т. 22, № 4. С. 51–59.
6. Ермолаева Е. П. Психология профессионального маргинала в социально значимых видах труда. *Психологический журнал*. 2001. Т. 22. № 5. С. 69–78.
7. Лукомська С. О., Чуйко О. В. Термінологічні аспекти професійної ідентичності. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Миколаїв, 2013. Т. 2. Вип. 11 (99). С. 184–187.
8. Поваренков Ю. П. Психологическое содержание профессионального становления человека. Москва : Изд-во УРАО, 2002. 160 с.

О. О. Євдокімова,

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

К. Р. Маннапова,

доцент кафедри соціології та психології,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ)*

ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З ДІТЬМИ, ЩО СТАЛИ СВІДКАМИ АБО ЖЕРТВАМИ ВОЄННИХ ПОДІЙ В УКРАЇНІ

Зарубіжні дослідники зазначають, що довготривалий вплив насильства на дітей підвищує ризик розвитку багатьох і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації [1].

Станом на середину вересня майже 1500 українських дітей постраждали внаслідок повномасштабної війни РФ проти України. За офіційною інформацією ювенальних прокурорів, більше 400 дітей загинули. Також понад 900 дітей отримали поранення різного ступеню тяжкості. На жаль, ці цифри не є остаточними, оскільки триває робота з їх встановлення в місцях ведення активних бойових дій, на тимчасово окупованих та звільнених територіях. За даними Національної поліції України 239 дітей зникли без вісті, за даними Національного інформаційного бюро – 7420 дітей депортовані

Найбільше дітей постраждало у Донецькій, Харківській, Київській, Миколаївській, Чернігівській, Луганській, Херсонській, Запорізькій областях.

Не дивлячись на те, що війна стала викликом для усіх верств населення, особливим психотравмуючим чинником вона стала саме для дітей. Адже у ці цифри не входять усі діти, які перебували і перебувають безпосередньо у зоні бойових дій, ставали жертвами і свідками артилерійських обстрілів та стрілянини, спостерігали і, на жаль, продовжують спостерігати руйнування рідних домівок, рідного міста або села. Багато дітей переживали важкі негативні емоції, коли губилися

у скупченні людей на вокзалах, переживали страх втрати чи страх бути загубленими. Українські діти за ці місяці бачили поранених та померлих, ставали свідками катувань та вбивств людей.

Вже сьогодні психологи Харківського національного університету внутрішніх справ працюють з дітьми, які зазнали тяжких втрат, бачили, як зазнають поранень чи помирають члени їхніх сімей та друзі, були поранені самі. Як результат пережитого важкого життєвого досвіду дітей наші психологи спостерігають такі реакції як:

- гіпертрофована прихильність до дорослих, яка спостерігається не тільки у дошкільнят та дітей молодшого шкільного віку, але й у підлітків, та виявляється у тому, що діти не бажають розлучатися з батьками навіть на заняттях з психологом;
- діти відчують фізичну біль, яка проявляється у скаргах на шлунково-кишковий тракт, відчуття тиску у грудях, голові, тремтіння кінцівок;
- регресивні реакції (енурез, енкопрез як втрата контролю за тілом та впливу на події, що відбуваються тощо);
- діти переживають страхи втрати, відкритого простору, страх задихнутись та бути похованим живою, загубитись, померти з голоду, страх гучних звуків, настання ночі;
- замороженість почуттів (дисоціація), яка може виявлятися у надмірному сміху, клоунаді або знесиленні та заляканні;
- раптові спалахи агресії, ненависті, як симптом фрустрації потреб, безсилля та зневіри у краще майбутнє.

Відповідно до вищезазначеного, задача надання першої психологічної допомоги дітям, психологічно травмованим унаслідок воєнних подій, набуває особливої актуальності з метою уникнення розвитку у них посттравматичного стресового розладу, адже лише якісне професійне опрацювання гострої стресової реакції запобігає подальшій фіксації на травматичній події.

Окрім великої практичної роботи, викладачі кафедри соціології та психології ХНУВС збільшили акцентування на опрацюванні зазначених проблем у межах викладання своїх навчальних курсів. Адже наших студентів, майбутніх психологів необхідно навчати багатьом практичним речам і навичкам,

які актуалізувала війна. Чимало постраждалих дітей мають проблеми зі здоров'ям і потребують як медичної, так і психологічної (а в деяких випадках – і психіатричної) допомоги. Часто діти, які пережили травму, через відсутність словникового запасу не можуть чітко висловити свою думку. І викладачі корегують свої курси з урахуванням нагальних проблем, які стоятимуть перед майбутніми фахівцями у роботі з подібними ситуаціями.

На жаль, як психіатричні, так і психологічні дослідження показують, що війна має довготривалі наслідки для дітей і підлітків. Діти значно частіше, ніж їх однолітки без досвіду перебування на війні, страждають від таких проблем як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), а також є більш схильними до зловживання алкоголем і наркотичними засобами [2, 3, 4]. Мурті та Лакшмінараяна [5], проаналізувавши всі дослідження про психічне здоров'я дітей, що проводилися в таких зонах збройних конфліктів як Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина, Руанда, Шрі-Ланка, Сомалі та Уганда, дійшли висновку, що психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для дитячої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми. Тому перед психолого-педагогічною спільнотою України постають нові серйозні виклики щодо теоретичного та практичного вирішення опрацювання посталих задач.

Список використаних джерел

1. Fernando, C and Michel Ferrari (2013) Handbook of Resilience in Children of War. New York, Heidelberg, Dordrecht, London : Springer.
2. Jones, L. (2013) Then they started shooting: Children of the Bosnian war and the adults they become. New York: Bellevue Literary Press.
3. Joshi, PT and Deborah O'Donnell (2003) Consequences of child exposure to war and terrorism. Clinical Child and Family Psychology Review 6(4): 279–291.
4. Lustig, SL and Lakshika Tennakoon (2008) Testimonials, Narratives, Stories and Drawings: Child Refugees as Witnesses. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America 17: 569–584.
5. Murthy, SS and R. Lakshminarayana (2006) Mental health consequences of war: a brief review of research findings. World Psychiatry 5(1): 25–30.

І. В. Жданова,
доцент кафедри соціології та психології,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ)*

Т. Г. Абдулхалікова,
слухачка аспірантури
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ)*

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Реалії сучасного життя, пов'язані із воєнними діями в Україні, пред'являють серйозні вимоги до особистості людини, її вміння опановувати складні, травматичні життєві ситуації, зберігати своє здоров'я, насамперед, психічне. Стає актуальним пошук додаткових ресурсів особистості (фізичних, соціальних, психологічних), серед яких життєстійкість як індивідуально-психологічна властивість особистості займає одне з центральних місць. Зміцнення та розвиток життєстійкості є важливими як для мирного населення, так і для представників «силових» професій, які є стресовими та ризиконебезпечними (військові, працівники Національної поліції, ДСНС та інших).

Поняття «життєстійкість» увійшло до наукового обігу у кінці 70–90-х років ХХ століття завдяки дослідженням та працям S. Kobasa та S. Maddi (вони ввели поняття «hardiness») та закріпилося на пострадянському науковому просторі саме у зазначеному перекладі завдяки роботам Д. Леонтьєва [1]. Життєстійкість розглядається науковцями у контексті проблеми збереження фізичного, психічного й соціального здоров'я людини, але не вичерпується цим. Більш широке, екзистенційне тлумачення життєстійкості полягає у розумінні її як чинника, що надає життю цінність і смисл за будь-яких обставин [4]. Досягається це за рахунок включеності суб'єкта у власне життя та діяльність, можливості контролювати те, що відбувається, прийняття ризику як чиннику особистісного розвитку та набуття життєвого досвіду. Отже, наявність життєстійких

переконань (за S. Maddi) та заснованих на них механізмів протистояння стресу (фізіологічного, когнітивного, мотиваційного, соціально-психологічного та поведінкового) дає можливість людині не тільки зберігати своє здоров'я, а й перетворювати стресові обставини життя на можливості особистісного зростання. Необхідно також підкреслити, що життєстійкість не є константою, її можна розвивати та трансформувати.

Деякі науковці розглядають життєстійкість як складову більш широкого психологічного феномену – життєздатності (Є. Вернер, К. Балабанова, Л. Березовська, К. Мананова, О. Хамініч та інші), яке у психологічній науці досліджується в різних її аспектах. Вчені вказують на основні функції життєздатності, які полягають у забезпеченні адаптації, саморегуляції, управління власними ресурсами, збереженні цілісності, самоорганізації, що, насамперед, є важливим у кризових умовах життя [2; 6].

У контексті зазначеної проблеми заслуговує на увагу і розгляд феномену резильєнтності, розробка якого пов'язана з іменами E. Werner, R. Smith, A. Masten, K. M. Connor, J. R. Davidson та інших. У визначенні резильєнтності (С. Ваніштендаль) підкреслюється, що це здатність людини долати життєві труднощі і будувати повноцінне життя у важких умовах [2; 5; 6].

В останні роки на науковій площині з'явилося таке поняття як професійна життєстійкість (Кукун О. М.). Професійну життєстійкість особистості науковець визначає як «системну особистісно-професійну властивість, що формується у фахівця упродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності у професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних ризиків», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам у роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання» [4, с. 75]. Дуже цінним є розробка автором інструментарію для дослідження цього феномену, зокрема, «Опитувальника професійної життєстійкості», який дозволяє визначити не тільки загальний рівень професійної життєстійкості, а й ступінь вираження трьох її складових (включеність, контроль та прийняття ризику) та чотирьох компонентів (емоційний, мотиваційний, соціальний і професійний) [4].

На нашу думку, професійну життєстійкість доцільно розглядати не тільки як чинник, що впливає на особистісно-професійне зростання людини і попереджає професійні девіації та розлади здоров'я, а як потужний чинник забезпечення професійного здоров'я людини в цілому. Професійне здоров'я, у свою чергу, є умовою професійної працездатності, надійності та ефективності людини, професійного довголіття фахівця [3].

Таким чином, дослідження проблеми життєстійкості як чинника професійного здоров'я людини є актуальним завданням, яке потребує свого вирішення.

Список використаних джерел

1. Балабанова К. В. Феномен життєстійкості в професійній діяльності осіб ризиконебезпечних професій. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. *Психологія*, 2016. Вип. 53. С. 5–12.

2. Березовська Л. І. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. Питання психології. *Вісник Національного університету оборони України*. № 1 (48). 2017. С. 26–30.

3. Жданова І. В. Професійне здоров'я правоохоронців як предмет наукового дослідження. *Право і безпека*. Харків : ХНУВС, 2015. №4. С. 150–155.

4. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2020. Випуск 20. С. 67–81.

5. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3: *Консультативна психологія і психотерапія*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.

6. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 6. Т. 2. 2016. С. 160–165.

Н. І. Жигайло,
професор кафедри теорії та історії політичної науки,
заступник декана філософського факультету з наукової роботи,
керівник освітньої програми «Психологія бізнесу та управління»,
доктор психологічних наук, професор
*(Львівський національний університет
імені Івана Франка)*

ПСИХОЛОГІЯ ПЕРЕМОГИ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Актуальність дослідження. В цей непростий час робота психологів та психотерапевтів потрібна як ніколи і надалі потрібна буде ще більше. Зараз на допомогу нам приходять колеги з усього світу, у котрих є досвід роботи в умовах війни, в різних травматичних та кризових ситуаціях. Команда Львівського обласного відділення товариства психологів України, яку очолює заступниця декана філософського факультету з наукової роботи, докторка психологічних наук, професорка кафедри теорії та історії політичної науки Львівського національного університету імені Івана Франка Наталія Жигайло разом із колегами Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди (Тамара Хомуленко, Борислав Хомуленко) за участі психотерапевтів Америки, Європи, Нової Зеландії (Роберт Дилтс, Джудит Делозье, Ричард Болстеда, Мішель Руж, Кімберлі Прогаска, Тереза Сіансіоло, Арт Гізер, Стівен Гілліган, С'юзі Смітт, Брайан Ван Дер Хорст), напрацювали корисні психологічні техніки та деталізували необхідну психологічну допомогу при психотравмах.

Виклад основного матеріалу. Поради фахівців нами уніфіковані та доповнені. Вважаємо, що передовсім подолати страх допоможе заміна цього відчуття вірою у перемогу. Дуже важливо робити інформаційні паузи від читання новин, а натомість наповнювати себе позитивом, молитвою та не забувати пити багато води. Важливо також тримати у формі власне тіло: займатися спортом, працювати фізично, виділяти 70 хвилин для безперервної ходьби щодня, а ще медики радять вживати вітамін С. Докласти усіх зусиль, щоб врівноважити сон, адже лише сон відновлює емоції. Серед іншого – проводимо інформаційну підтримку, допомагаємо іншим, рятуємося гумором

і грою, обіймаймося – це додає впевненості, посміхаймося – це оздоровляє, будуємо плани на майбутнє і говоримо якнайбільше миротворчих гасел: «Бог», «Любов», «Перемога», «Мир», «Дякую», «Слава Україні! Героям слава!» (Наталія Жигайло).

Також існують чіткі, конкретні, покрокові вказівки виходу із стану травми (за Сидом Джекобсоном). Необхідно дати відповідь на такі основні питання: «Що сталося?», «Що потрібно?», «Що плануєш?». Основні фільтри – видалення, викривлення, узагальнення. В час небезпеки слід бути в стані коуч, тобто зосередженим та мобілізованим. Намагатися повернутися в «навчаний стан розуму» - у стан, в якому ви були ресурсні – надихнути. Перейти до цього стану можна з допомогою вербального коду, наприклад, «все буде добре», «все гаразд» тощо.

Ще один блок порад (від Мішель Руж) стосується того, як впоратися з травмою, як допомогти собі та іншим. В основі пояснення представлено «шлях героя» на прикладі Джона МакКейна – відомого політика і громадського діяча, який у свій час був в'язнем війни. Вижити йому допомогли три речі: віра в Бога; віра в себе; віра в свою країну.

Операційний зміст віри – вірити в щось поза тобою, в те, що тебе підтримує, довіряти тому, результату чого поки що немає. Шляхи виходу: дати клятву собі; взяти намірення; робити конкретні кроки. Необхідно навчитися переходити із стану креш (напруження) в стан коуч (зосередження) за допомогою зорових вправ, контакту з тим, що оточує, концентрації на об'єкті. Важливо знайти центр в собі – заземлення.

Ресурсами для цього є вищі сили, пам'ять наших предків, українська культура, суспільство, внутрішній діалог («Я», щось унікальне в мені). Після цього, за словами фахівців, настає внутрішній стан спокою.

Також експерти виокремили практичні рекомендації для заспокоєння. Симпатична нервова система допомагає вижити, втекти від небезпеки, а парасимпатична допомагає розслаблятися. Потрібно робити дихальні вправи, позіхати, сміятися, рухатися; робити вправи цигун і тай-чі, займатися тілесноорієнтованою психотерапією, нормалізувати сон.

Комплекс практичних вправ, сформованих Кімберлі Прогаскою, пояснює, які цікаві повчальні кейси можна виокремити

для покращення свого психологічного стану. До прикладу: «війна всіх «вилікувала» від ковіду». Також фахівці наголошують, що підлітки і діти найважче переживають травми, проте кожному з нас властиві когнітивні помилки, зокрема, думки про те, що ніщо вже не відновиться. Але потрібно пам'ятати: завжди є надія і віра, що все буде добре. «Використання досвіду успішних стратегій минулого знадобиться нам для побудови стратегій майбутнього, а найбільш цілюща сила – сила людських взаємин», – пояснюють фахівці.

Методи нейролінгвістичного програмування, окремі практики роботи з собою, ключові помилки в умовах війни, шляхи переходу зі стану падіння в стан піднесення сформулював психолог Борислав Хомуленко (Харків). «В екстремальних умовах ми відмовляємося від звичного способу життя, внаслідок чого розум виходить зі стану базової рівноваги. Тому важливо повернутися до звичного нам щодення. Гумор на війні дуже важливий, а ще не менш важливо – допомагати тим, чим ми можемо допомогти. Все це створює фоновий емоційний баланс. Здійснювати інформаційну підтримку (навіть якщо це для самозаспокоєння), знайти свої ключові дії, будувати плани на майбутнє – всі ці кроки сприяють виробленню гормону щастя (дофаміну)», – пояснює Борислав Хомуленко.

Також фахівець додає, що в складних умовах виживають (по Віктору Франклу) ті люди, у кого є наявні смисли – енергія дається під зміст. «Важливо також побороти внутрішнє зло у собі. А ще є цікавий факт – в стані війни люди рідко хворіють», – наголосив Борислав Хомуленко.

PhD спеціалістка в галузі нейропсихології, біхевіористики, авторка методичних розробок щодо інноваційних підходів у роботі з людьми з РАС, синдром Дауна, порушеннями інтелектуального розвитку та поведінки Тереза Сіансіоло поділилася досвідом роботи з дітьми з особливими потребами в умовах війни. «В час війни ми продовжуємо турбуватися про своїх дітей, виконувати рутинну роботу. Особливої уваги потребують діти з особливими потребами. Для них потрібні візуальні стимули і сигнали. Вони чутливі до емоційного стану своїх батьків – дзеркалізують його. Безпечне місце для такої дитини на підлозі в кутку. Важливо міцно обійняти, вкрити коциком, взяти за руки, тренувати відчуття безпеки. Проаналізувати, які дії

виконує дитина на повторі (до прикладу гра на гаджеті). Гаджет виконує заспокійливу функцію, хоч захистом як таким не є, але в дитини відбувається переключення уваги», – пояснює експертка.

За її словами також важливо повторювати фразу, яка буде виконувати роль мантри: «ми сім'я», «ми в безпеці». Повторювати її щоразу однаково, щоб вона циркулювала в мозку дитини. «Дитина має мати свій обов'язок, наприклад, принести воду, прослідкувати, щоб бабуся випила ліки. Це убезпечить її від хаотичних дій. Також важливо застосовувати будь-яку форму активності, враховувати індивідуальні особливості дитини», – наголосила Тереза Сіансіоло та акцентувала, що досвід роботи з дітьми з особливими потребами може бути корисним для всіх дітей.

Американський психолог та психотерапевт Стівен Гілліган (послідовник Мілтона Еріксона) вважає, якщо ми хочемо допомогти комусь із травмою - потрібно почати з себе, із свого власного стану. Учений рекомендує п'ять кроків, які допомагають зціленню: зібрати свою увагу в одну точку в собі; згадати свої цінності, свою ціль, свої позитивні наміри; налаштуватися на себе, з'єднатися зі своїм диханням, медитувати, молитися; роздумувати, що ми можемо зробити.

Стівен Гілліган наводить приклади людей, які пережили війну: священника, який у свій час переносив поранених – для нього це був досвід духовного переходу; лікаря, який працював на фронті та розробив ідею плацебо (не вистачало знеболювального, тож він давав пораненим воду зі сіллю і казав, що це морфій, і це справді діяло). Все це механізми зв'язку з життям. За сильного напруження потерпілого, розблокувати його можливо через зв'язок із кимось з рідних, коханою людиною, предками, з тим, кому вона симпатизує. Також варто намагатися відчутти заземлення та зв'язок із позитивними спогадами (з дитинства, з приємної події). Це приклад простого і сильного ресурсу, який допоможе зцілитися – шукаємо в минулому, теперішньому і майбутньому зв'язок з позитивним. Стівен Гілліган рекомендує: «Ніколи не дивіться противнику в очі. Ніколи не чіпляйтеся за проблему, бо це певний спосіб самому стати проблемою. Важливо вірити: «я переможу», «я це зможу».

Цікавий кейс: колишню прем'єр-міністерку Ізраїлю Голду Меїр запитали, з ким вона радиться в проблемній ситуації.

Вона відповіла: «З бабусею (якої вже нема) і з внучкою (якої ще нема)». Тобто, зв'язок з минулим теперішнім і майбутнім допоможе нам пройти всі складності життя. Основний меседж Стівена Гіллігана: «Є сила всередині людини, яка більша і глибша, аніж біль!» Спікер висловив захоплення єдністю нашого народу та прикладом героїзму, який демонструють українці.

Досвідом роботи психологів та психотерапевтів в умовах війни поділилася С'юзі Смітт, яка розповіла, як контролювати мозок у стресових ситуаціях та поділилася найбільш робочими і простими інструментами. Понизити рівень стресу можливо за допомогою таких вправ: дихання по квадрату впродовж хвилини; порухати пальцями на ногах; назвати 5 речей, які оточують; 4 речі, які чуємо; 3 речі, які можна відчутти на дотик; 2 речі, які можна понюхати; 1 річ, яку відчуваємо на смак.

Також існує техніка 6 секунд: посміхнутися і тим самим розірвати зв'язок із стресом всередині. Стверджувати собі: «мій розум пильний, але тіло розслаблене». Дихати глибоко. Цю техніку можна використовувати для дітей – покращується їхня увага і навчальний процес; під час водіння машини; коли прискорене серцебиття тощо. «Хороших новин по телевізору майже немає, тому в більшості ми буваємо в стресі від перегляду новин» – слушно підмітила спікерка. – Тому «дивлячись телевізор, одразу застосовуйте цю техніку». Також буває стрес на певний тон голосу. Простий спосіб позбутися безсоння (коли крутяться думки в голові) – це командним голосом сказати собі: «Стоп!» (додати знак «стоп» в своїй уяві), глибоко дихати, і сказати собі: «Я з усім впораюся». Поводити очима по колу – одна із технік позбавлення нав'язливих думок. Правило вісімки, розщеплення травми та інші важливі техніки також представила С'юзі Смітт і зазначила, що кожен техніку слід повторювати 12, 24, 36 разів.

Психолог та психотерапевт Арт Гізер вважає, що побувавши в оточенні людей, сповнених песимізму і страху, ти дуже швидко стаєш таким самим. І навпаки, варто активувати позитивні емоції, щоб вийти із стану страху. Фахівець навчив працювати з енергією; очищати своє енергетичне поле; керувати своїм внутрішнім духом; зміцнювати свою імунну систему; спрямовувати свою енергію рідним, близьким, тим, кого ви любите. Зокрема, була представлена техніка магніту,

за допомогою якої можна очищатися від негативної енергії і притягувати позитивну. В рамках доповіді фахівець подав цінні рекомендації і техніки віднови внутрішнього стану людини, зокрема, цікаву техніку «озеро».

Річард Болстед із Нової Зеландії продовжив ділитися досвідом праці психотерапевта в роботі з психотравмами війни. Він представив процес зцілення травми з допомогою техніки швидкого руху очей. (Науково підтверджено, що ця техніка працює на рівні ДНК). Майбутні діти народжуються із захисною реакцією на стрес, а ще цю техніку можна застосовувати при повітряних тривогах та бомбардуваннях як першу невідкладну допомогу. За словами фахівця, стійкість (стресостійкість) – важлива цінність. Те, як наш мозок сприймає подію, є складнішим від самої події. Річард Болстед навів цікавий приклад про мишу, яку при зустрічі піднесла дівчина хлопцеві. На цій основі у нього розвинулася фобія. І хоч миша ніколи не спричиняла йому шкоди, але в корі головного мозку відбувалися такі ж процеси, як під час загрози життю.

Спікер також наголосив на важливості техніки «кінотеатр». Методика «хейвенінг» (зона безпеки) дуже ефективна для посттравматичного синдрому і дозволяє закріпити власну стресостійкість та емоційну сферу, допомагає нашому розумному мозку знову приймати рішення, розслабитися. В цьому процесі використовуємо рухи погляджування (обличчя, плечей, долонь) і мисленнєві вправи (рахування, наспівування, інші). На завершення повторюємо фрази: «Я в безпеці», «Внутрішній мир», «Спокій». При цьому виділяється серотонін, окситоцин, що знижує напруженість, підвищує відчуття безпеки. Обійми, до речі, виконують таку ж функцію. Ця техніка діє швидко, просто й ефективно.

Ще один досвід роботи з психотравмами прозвучав від психолога Борислава Хомуленка (Харків). Учений запропонував Еріксонівський гіпноз в роботі з ПТСР. Посттравматичний стресовий розлад – складний психічний стан, який виникає внаслідок травм. Досвід гіпнотерапії є і такий – терапія штучною неправдою заради позитивного результату. Гіпнотерапія Еріксона – психотерапевтичний підхід, який використовує гіпнотичний транс, щоб допомогти пацієнтові застосовувати власні психічні асоціації, спогади та життєвий потенціал

для досягнення своїх терапевтичних цілей. Гіпноз – це змінений стан свідомості, подібний до сну. Це фіксація уваги на комфортні асоціації. Різновидів входження в транс багато. Є країни, де цей метод застосовують навіть під час хірургічних операцій. Його можна використовувати в час бойових дій; ним можна зняти больовий шок при пораненні, під час обстрілів тощо. Існують чіткі, покрокові рекомендації щодо входження пацієнта в транс. Важливо, з'ясувати, що любить робити пацієнт, коли йому було добре (катання на велосипеді, гра на гітарі). Вміння перефокусуватися із стану болю і страждання в стан позитиву; вміння обходити гострі кути для досягнення балансу – мистецтво гіпнотерапії.

Американський психотерапевт Брайан ван дер Хорст поділився своїм досвідом праці із психотравмами під час війни. Спікер наголосив на цінностях, які допомагають вижити в складних умовах. «Секрет мого спокою в тому, що всі ті небезпечні моменти, в яких бував, я міг контролювати (до прикладу, стрибки на глибину)», – каже фахівець. На війні дещо по-іншому: потрібно виробити стратегію безпеки, наповнити простір зайнятістю, можна навіть писати статті. З'являється відчуття, що ми керуємо ситуацією. Також важливо обговорювати з іншими цінності. »Гірше уже позаду», – перше заспокоєння. Не правильно говорити: «Ви не помрете», треба казати: «Ви будете жити; ви будете почуватися добре і спокійно», – вважає експерт. А ще треба будувати плани на майбутнє: на кілька днів, тижнів, років – це чинники, які наближають перемогу. Також в ході дискусії обговорили цікаві кейси, типові приклади, шляхи виходу.

Висновок. Паніка, страх – вірні супутники ворога та поразки; віра у перемогу – сильний і мотивуючий чинник самої перемоги, а найпотужнішим ресурсом перемоги є три речі: віра в Бога; віра в себе; віра в свою країну.

Важливо виконувати свої безпосередні обов'язки, допомагати іншим, повернутися в «навчальний стан розуму», у стан, в якому ви ресурсні. Адже після темряви ночі завжди настає світло нового дня. Вкотре висловлюємо подяку керівництву держави, військовослужбовцям Збройних Сил України, волонтерам, журналістам, людям доброї волі за героїчну оборону нашої Батьківщини.

О. Я. Заверуха,
старший викладач кафедри філософії та педагогіки,
кандидат психологічних наук
*(Львівський національний університет
ветеринарної медицини та біотехнологій
імені С. З. Гжицького)*

МОТИВАЦІЯ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

Питання мотивації ніколи не втратять актуальності до того часу, поки існує людство. Дослідженню мотивації й мотивів присвячено безліч публікацій (В. Вілюнас, Д. Узнадзе, А. Файзуллаєв, Дж. Аткинсон, К. Мадсен, А. Маслоу, Х. Хекхаузен, А. Колот, С. Занюк та ін.). Значна частина з них стосується психологічного дослідження мотивації до навчання. Це вказує на те, що питання мотивації до навчання й пов'язаними нею явищами може претендувати на статус однієї з центральних в межах педагогічної психології. Так, результативний і процесуальний компоненти формування знань та навичок є особливо залежними не лише від якості навчального процесу, а й від зацікавленості особистості, яка навчається. Тому, теоретико-методологічні особливості активізації та підтримання мотивації до навчання, їх поглиблений аналіз та дослідження з різних позицій ще довгий час будуть актуальними.

Сучасна соціально-економічна ситуація в країні й певні трансформаційні процеси в освітньому просторі створюють вимоги формування професіоналів, що будуть спроможні впроваджувати новітні та високоефективні розробки різного як призначення, так й рівня складності. Новим фахівцям щоразу швидше потрібно вміти опановувати нові технології, відшукувати в швидкому режимі діяльності шляхи ефективної реалізації, вдосконалювати майже щоденно своє професійне «Я», власну професійну компетентність. Умови сьогодення постійно вимагають не лише навичок саморозвитку, а й стійкого їх застосування, що відображається у процесі професійного становлення. Це є основою професійної успішності та запорукою високого професіоналізму.

У психологічних наукових джерелах щодо мотивації до навчальної діяльності є особлива увага, що не є випадковим збігом обставин, оскільки мотиви до навчання перебувають серед домінуючих факторів, що забезпечують результат навчальної діяльності. Окрім цього, навчальна діяльність є однією з провідних протягом періоду становлення та самовизначення особистості майбутнього та діючого професіонала. Навчальна діяльність особистості, що обрала напрям професійної діяльності, активується та спрямовується її мотивацією, що є найбільш важливою складовою даного процесу. Саме від достатньої мотивації залежить наполегливість у навчанні, бажання вчитися й добиватися результатів й рухатися далі. Саме через активізацію мотиваційних процесів початок академічного навчання визначає особливості подальшого розвитку особистості в соціальному середовищі, що потім визначає його особливості в професійній сфері. У процесі навчання відбувається перетворення дитини в суспільно-корисну істоту, яка в процесі онтогенезу через мотиваційні процеси набуває навичок до самоперетворення. Також, навчальний процес здатен змінювати особистість та активізувати її мотиваційну складову. Через це можуть виникати суперечності між мотивацією до навчання та вимогами до процесу навчання й навчальної активності. Вони останнім часом характеризуються значною динамікою в запровадженні новацій. А також суперечності між потребою практики й браком відповідних, достатніх науково-педагогічних технологій [6].

Сучасне реформування системи освіти всіх рівнів спричиняє актуалізацію пошуку шляхів вдосконалення навчального процесу, який орієнтований на формування ініціативних, самодостатніх, перспективних, творчих особистостей, що мають здатність повноцінно конкурувати у вимогах сучасного та майбутнього професійного середовища. Через зазначене, сучасний освітній простір все більше набуває тенденцій підтримки молодого покоління на шляху формування в них життєвої цілі бути професіоналом. Вказане засвідчує необхідність формування в навчальному процесі мотивації формування себе як професіонала у перспективі, а не лише для вирішення певних поточних питань (оцінка, цікавий процес,

педагогічна взаємодія). Такий варіант мотивації до навчання є більш стійким та потужним й може мати значний комплекс супутніх корисно-позитивних ефектів. Очевидно, що може претендувати на одне з ключових завдань закладів освіти, а особливо вищої [3].

Професійне становлення можна вважати процесом вдосконалення та розвитку професіоналізму, інтегративну характеристику особистості, що професійно зріє, є суб'єктом творчої діяльності, спілкування, досягнення в комплексі соціальної, особистісної, діяльнісної, духовної зрілості в межах наявної або й майбутньої професії. Мотивація професійного становлення є складовою, що спрямовує, запускає та підтримує на достатньому рівні процес набуття професійної досконалості. Мотивація цього явища в особистості може бути визначена як сукупність внутрішніх спонукань, що зумовлюють, спрямовують та регулюють процес професійного зростання. До найбільш важливих особливостей даної мотивації належать такі явища як полімотивованість, множинність, структурність, ієрархічність, сила та стійкість мотивів, особистісна й професійна спрямованість, ступінь адекватності. При цьому, сукупність мотивів та їх ієрархія визначають ступінь зрілості мотивації щодо професійного становлення особистості, що є відповідністю мотивації фактичному змісту професійного становлення. Це визначає постановку відповідних цілей, що спрямовані на особистісне та професійне зростання [2].

Виходячи з аналізу найбільш вагомих особливостей формування та розвитку мотивації до навчання в умовах закладу вищої освіти можна стверджувати про те, що вказане явище створюється синергетичними ефектами, які можуть бути досягнені в освітньому середовищі, де найбільше функціонують цінності особистісного розвитку, духовного задоволення, креативності. При цьому, реалізується простір міжособистісної взаємодії як фактор моральної підтримки, основи для формування самоповаги, самоінтересу, самоприйняття, саморозуміння та самовпевненості; існують достатні підстави з розвитку професійно важливих якостей та цінностей. Внутрішня та зовнішня мотивації здатні забезпечити синергією

її дефіцитарних потреб особистості через підкріплення особистісними та соціальними потребами в саморозвитку [4].

Особистість здобувача вищої освіти здатна сформуванати потужну мотивацію професійного становлення в межах навчальної мотивації внаслідок когнітивно-афективної оцінки власних ресурсів, що надає додаткову інтенцію для подальшого підсилення. Тому самодетермінація особистості щодо навчання та професійного становлення є функцією психологічного зростання протягом всього життя, а розвиток особистості є способом взаємної актуалізації внутрішнього потенціалу особистості, інтересів й поєднання знань, цінностей та механізмів регуляції, що призводить до їх гармонізації [1].

Список використаних джерел

1. Гордієнко В. І. Розвиток особистості в процесі професіоналізації: професіогенез особистості. Психологія праці та професійної підготовки особистості : навч. посіб. / за ред. П. С. Перепелиці, В. В. Рибалки. Хмельницький : ТУП, 2001. С. 48–67.
2. Дербеньова А. Г. Усе про мотивацію. Х. : Вид. група «Основа», 2012. 207 с.
3. Занюк С. С. Психологія мотивації : навчальний посібник / С. С. Занюк // К. : Либідь, 2002. 304 с.
4. Кислюк О. Співвідношення понять «мотив», «стимул», «потреба» та інтерес до навчання. *Соціальна психологія*. 2004. № 5. С. 109–118.
5. Куций О. А., Психологія кар'єри : навчальний посібник. Л. : Сполом, 2017. 303 с.
6. Лисюк С. Г. Мотивація як одна з складових професійної спрямованості особистості / С. Г. Лисюк. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВУЗі* : зб. наук. праць / ред. кол. : Дем'янюк А. С. [та ін.]. Рівне : Волинські обереги, 2002. С. 79–82.

О. А. Зарічанський,
старший науковий співробітник
відділу проблем інформаційно-психологічного протидорства
науково-дослідного центру,
кандидат педагогічних наук, доцент
*(Військовий інститут
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка)*

ВИЗНАЧЕННЯ МАРКЕРІВ КОРУПЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ

З метою вдосконалення роботи з профілактики та запобігання корупційної поведінки нами було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення психологічних маркерів схильності до корупційних дій. Актуальний стан досліджень антикорупційної стійкості не дає певних орієнтирів і будь-яких рекомендацій щодо підбору методик вивчення даного явища.

У проведеному емпіричному дослідженні взяли участь 300 осіб з умовно-нормативною поведінкою та 312 осіб, які відбувають покарання за корупційні діяння (отримання хабара та перевищення посадових повноважень).

До комплексу методик, за допомогою яких вивчалися психологічні характеристики досліджуваних, були включені: опитувальник SACS «Стратегії подолання стресових ситуацій»; тест правової та громадянської свідомості (автор Л. А. Ясюкова); психодинамічно орієнтований особистісний опитувальник «Ресурс» (автор В. А. Шаповал).

Акцент на зазначені методики було зроблено у зв'язку з тим, що вони дозволяють глибоко вивчити особистісні особливості стрес-долаючої поведінки досліджуваних, особливості їхньої правосвідомості і суб'єктно-професійної ідентичності, що дозволяє оцінити і виміряти використовувані ними способи адаптації в стресових ситуаціях, включаючи обставини вчинення корупційних дій, рівень їх правової та громадянської правосвідомості, а також неспецифічні та несвідомі особистісні особливості досліджуваних.

Порівняльний аналіз показників, отриманих у результаті тестування за Опитувальником SACS дозволив виявити вірогідні відмінності за шістьма шкалами (з дев'яти) у групах

нормативної поведінки (перша група) та засуджених (друга група). Значення обох категорій респондентів перебували на рівні середніх, проте значні відмінності між групою нормативної поведінки та осіб, які відбувають покарання, дозволили відзначити ряд поведінкових особливостей осіб, засуджених за злочини корупційної спрямованості:

- прагнення активно і самостійно вирішувати проблеми, що виникають;

- недовіра, невпевненість та негативне ставлення до оточуючих;

- тенденції до індивідуалізму, відсутність спрямованості до кооперації;

- прагнення до маніпуляції як способу психологічного впливу на поведінку інших;

- прийнятність та активне використання асоціальних дій, пов'язаних з порушенням соціальних, етичних норм, цинізм, що відкрито демонструється;

- агресивні дії, спрямовані на заподіяння моральної та фізичної шкоди іншим; конфронтація, тиск.

Порівняльний аналіз результатів, отриманих за методикою оцінки правової та громадянської свідомості, показав наявність вірогідних відмінностей за трьома з п'яти шкал між групою нормативної поведінки та осіб, які відбувають покарання.

Особи, які відбувають покарання мають нижчий загальний рівень правосвідомості порівняно з нормативною групою, що дозволяє охарактеризувати такий рівень правосвідомості як недостатньо сформований та неповноцінний; схильні емоційно, а не раціонально оцінювати висловлювання та вчинки людей, про що свідчать встановлені низькі значення за шкалою «Побутова сфера правосвідомості»; є потенційно конфліктними у міжособистісних взаємовідносинах; демонструють низький рівень правових знань та поінформованості, поінформованості про законодавче регулювання, що, можливо, пов'язано з загальною особистісною інфантильністю або вузькістю інтересів, які не охоплюють соціально-політичну сферу.

Оцінюючи результати, можна говорити про те, що загальний рівень правосвідомості корупціонерів характеризується правовим нігілізмом, що додатково обумовлює такі

характеристики: негативне ставлення до самого принципу формального законодавчого регулювання відносин; орієнтація лише на моральні нормативи і лише у тому варіанті, який визнається особисто; негативне ставлення до будь-яких інших морально-етичних норм та життєвих цінностей, які не збігаються із власними; непослідовність у поведінці: не виконуються обіцянки та договірні зобов'язання; схильність діяти, виходячи з власних міркувань, думок, розуміння ситуації; відсутність ініціативності та вимогливості до оточуючих.

Психодинамічно орієнтований особистісний опитувальник «Ресурс» дозволив визначити низку вищих значень деструктивно-дефіцитарних шкал засуджених за корупційні злочини. Відмінності отримані за тридцятьма параметрами. Для вирішення завдань, поставлених у дослідженні, були виділені найбільш значущі шкали, що дозволяють визначити маркери корупційної поведінки. Встановлено вищі показники за шкалою деструктивного зовнішнього «Я-відмежування» (O2) у групах засуджених. Це свідчить про більшу ступінь закритості і жорсткості зовнішнього кордону «Я», деформації (спотворення) контактного бар'єра, що перешкоджає продуктивному обміну соціальною енергією, спілкування та самореалізації.

Для зазначених осіб характерні: надконтроль проявів власних переживань та почуттів; байдужість до проблем, труднощів, потреб інших; нездатність прийняти допомогу; відчуття емоційної порожнечі; пасивна життєва позиція, відсутність ініціативності.

Відмінності за шкалою дефіцитарного зовнішнього «Я-відмежування» (O3) відбивають високий рівень функціональної недостатності зовнішнього кордону «Я», що вказує на прагнення до пошуку постійної підтримки, схвалення, захисту та визнання з боку оточуючих, а також на такі характеристики, як залежність, невпевненість, надмірна орієнтованість на оцінки, норми та цінності групи, конформну поведінку.

Високі значення за шкалою дезадаптації за психосоматичним типом (Ps) свідчать про прагнення ухилитися від вирішення проблем, зниження самооцінки, самокритичності, самоконтролю та загальної незрілості особистості колишніх корупціонерів.

Значні відмінності за шкалою дезадаптації за нейротичним типом (Ne) свідчать про наявність ознак невротичних

розладів, викликаних конфліктним поєднанням різноспрямованих і внутрішньо не суперечливих тенденцій: мотивації досягнення з мотивацією уникнення невдач; схильності до активних і рішучих дій із прагненням до блокування активності в ситуації стресу; підвищеного почуття гідності та прагнення до домінування з невпевненістю в собі та надмірною самокритичністю; стеничних емоцій гніву, захоплення, гордості і презирства з астенічними емоціями страху, почуття провини, тривожності.

Перебуваючи в стані постійної емоційної напруги та незадоволеності, такі особи діють на маргінальному (граничному) рівні своїх можливостей, щоб заслужити схвалення з боку оточуючих, а головне (що найбільш важко) – власне схвалення, внаслідок гіперсоціальних установок становлять більше труднощів для самих себе, ніж для оточуючих. Звідси випливає постійна незадоволеність і невдоволення собою, спроба це компенсувати через корупційну поведінку.

Відмінності отримані й за шкалою загальної деструктивності (De). Вона відображає ступінь деформації первинного потенціалу конструктивності «Я-структури» особистості випробуваного і, будучи сформована як сумарний показник по шести деструктивних шкалах, фактично відображає приховану психопатологічну симптоматику піддослідних. Вищі значення у групах засуджених за корупційні злочини свідчать про переважання у них деструктивних (проривних, маргінальних, руйнівних) несвідомих програм поведінки, що спотворюють і заважають (відводять в інший бік) розвитку та актуалізації своєї ідентичності, адаптації до умов соціуму, що змінюються. Нездатність реалізувати свою неповторність та унікальність у суспільстві конструктивним (мирним) шляхом призводить до жорсткої стереотипної фіксації на клішованих соціальних ролях та активно-руйнівних форм маніпулятивної поведінки (тип активного маніпулятора).

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволило виявити специфічні риси, властиві особистості осіб, засуджених за скоєння корупційних злочинів, які надалі можна використовувати як маркери схильності до корупційної поведінки.

Oleksandra Volodymyrivna Isayeva,
Research supervisor
(Kharkiv National University of Internal Affairs)

Natalia Lvivna Horbach,
senior lecturer of the Department of Foreign Languages
(Kharkiv National University of Internal Affairs)

MENTAL HEALTH OF CHILDREN IN DIFFICULT LIFE CIRCUMSTANCES

State policy for the protection of children's rights in Ukraine has become a priority of social policy. In recent years, the main direction of implementation was ensuring the right to family upbringing of orphans and children deprived of parental care, support for national adoption, development of foster families and family-type children's homes, reforming institutions for orphans and children deprived of parental care, etc. Despite the active implementation, the phenomenon of social orphanhood still remains relevant for the country. Every year, several thousand children are left without parental care, in particular due to difficult life circumstances, irresponsible attitude of parents to fulfilling their duties, parents' use of alcohol and drugs, as well as due to their cruel treatment of the child. This necessitates the active implementation of policies aimed at the prevention of social orphanhood, the introduction of new technologies of social work with such children and families, aimed at preserving the family for the child.

In Ukraine, social protection institutions – shelters for children and centers of social and psychological rehabilitation – operate for children who find themselves in difficult life circumstances. Shelters for children are institutions of social protection created for the temporary stay of children aged 3 to 18 years. In accordance with the Model Regulation on the shelter for children of the Children's Service, children are in the shelter for the time necessary for their further placement, but no more than 90 days. The main tasks of the shelter are:

1. Social protection of children deprived of family upbringing, who found themselves in difficult living conditions, left educational institutions.

2. Creation of appropriate living and psychological and pedagogical conditions to ensure normal life activities of children,

providing them with opportunities for education, work and meaningful leisure time.

Traditionally, the vast majority of children are born, develop physically and spiritually, and are brought up in a family. In the family, the child receives the first knowledge about the world – elementary rules of behavior in society, norms of social and interpersonal relations, acquires the ability to navigate in larger social communities, and acquires communication skills with people of different age categories. The foundation of the child's outlook and beliefs, his value orientations, moral and ethical ideals, and behavior patterns is laid in the family.

The results of the study «Children in difficult LIFE situations» proved that the main reasons that provoke difficult life circumstances are parents' irresponsibility in raising their own children; alcoholism of parents, aggressive behavior of parents in relation to children; family conflicts and unemployment. Among other reasons mentioned by less than a third of the respondents, the illness of parents or children, labor migration, lack of housing and negative relations of children with one of their parents or relatives stood out.

In general, according to the results of the research, in families that find themselves in difficult life circumstances, relatively close or generally rather distant relationships prevail between parents and children, which complicates the adaptive capabilities of children who, according to their age characteristics, are not yet able to respond independently and adequately to difficult life circumstances.

Characterizing children who live in families that find themselves in difficult life circumstances, interviewed experts note a number of problems, among which the following are the most common:

1. problems with learning;
2. neglected appearance of children;
3. problems in relations with parents and peers, problems in communication with adults;
4. health problems.

The main problem of children in families who find themselves in difficult life circumstances is related to the inability of parents to effectively fulfill their parental duties. However, the most painful need, which is not fully satisfied and affects the course of many

other negative factors, is the need of children for love, respect and friendly support from all family members.

Another characteristic feature that characterizes modern parents is incompetence in the field of knowledge about the formation and development of a child's personality. Most of them claim that the baby should be taught to be independent as early as possible, since excessive attention and close physical and emotional contact can harm the child. At the same time, at the stage of the child's natural desire to separate from the object of the mother (from 1 to 3 years), there is a whole series of parental warnings and instructions that significantly limit the child's activity and contribute to the formation of dependent behavior.

It should be taken into account that the same child can be subjected to violence both by parents and by peers. As it turned out, such a high degree of manifestation of physical violence is caused by many factors, including the low pedagogical culture of parents, sometimes their lack of elementary moral qualities, a general culture of behavior, or imitation of an authoritarian style from their own parents. Quite often, being under the influence of alcohol or narcotic substances, parents have poor self-control and inflict physical punishment on the child or exert psychological pressure, which negatively affects its general condition and development.

Literature

1. «CHILDREN IN DIFFICULT LIFE CIRCUMSTANCES» Programs and methods of socio-psychological rehabilitation and adaptation of children who are in the center of socio-psychological rehabilitation.
2. Law of Ukraine «On Social Services» of June 19, 2003 No. 966-IV.
3. Law of Ukraine «On bodies and services for children and special institutions for children».
4. Decree of the President of Ukraine dated 22.10.2012 No. 609/2012 «On the National strategy for the prevention of social orphanhood for the period until 2020».
5. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine «Issues of activities of guardianship and guardianship bodies related to the protection of children's rights» DATED 09/24/2008 p. No. 866.
6. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated January 28, 2004. No 87 «On the approval of the Standard Regulation on the Center for Social and Psychological Rehabilitation of Children».

Ю. О. Кабічкіна,

здобувач вищої освіти магістерського рівня
за спеціальністю 053 «Психологія»

*(Національний університет
«Одеська юридична академія»)*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ З ЇХ ПРОФЕСІЙНОЮ УСПІШНІСТЮ

В умовах воєнного стану та кризи в державі, найбільш актуальним питанням для роботодавців, а особливо роботодавців в приватному секторі, стало підвищення вимог до якості роботи працівників та встановлення більш жорстких критеріїв оцінювання здобувачів на вакантні посади. Наслідками помилково прийнятих управлінських рішень щодо наймання персоналу, який не відповідає вимогам до посади встановленим на підприємстві, можуть стати фінансові витрати компанії на навчання зазначених працівників та покриття фінансових збитків як наслідків невідповідності таких працівників займаній посаді.

На сучасному ринку праці в Україні вже більша кількість підприємств проводить перевірку знань кандидатів на посади за допомогою тестування, проте як показує практика, більшість роботодавців під час оцінювання кандидата не враховують взаємозв'язок індивідуальних психологічних особливостей працівника зі специфікою майбутньої роботи (властивостей темпераменту, мотиваційних чинників, акцентуацій характеру). Також слід взяти до уваги, що на кожному підприємстві встановлюється свій окремий профіль компетентності, який враховує не тільки компетентності у сфері професійних знань, а також особистісні компетенції (аналітичні здібності, самоорганізація, вміння працювати в стресових ситуаціях). Тому, актуальним питанням, є встановлювати ще до прийняття на роботу, чи має кандидат необхідні підприємству особистісні компетенції для успішної роботи.

Розглянемо таке питання, як взаємозв'язок індивідуальних психологічних особливостей працівників з їх професійною успішністю.

На успішну трудову діяльність людини, безпосередній вплив мають мотиваційні чинники людини, акцентуації його характеру та властивість темпераменту. Характер має велике значення не тільки для особистості, але й суспільства. Життя та робота колективу, особливо настрої кожної людини, визначаються якостями характерів індивідів.

Під час вивчення особистості працівника, обов'язково необхідно приділяти увагу її акцентуаціям.

Акцентуація – це індивідуальні риси характеру, але які мають тенденцію до переходу в патологічний стан [1; с. 4].

А. Личко визначає акцентуації характеру, як крайні варіанти норми, за яких окремі риси надмірно посиленні, унаслідок чого виявляється вибіркова уразливість для певних психогенних впливів за доброї навіть підвищеної стійкості до інших [3].

Карл Леонгард виділив такі типи акцентованих особистостей розділені на дві групи:

1) акцентуації характеру (демонстративний, педантичний, застрягаючий, збудливий;

2) акцентуації темпераменту (гіпертимний, дистимний, тривожний, циклотомічний, емотивний, афективно-екзальтований). Кожен з них має свою характеристику та свої особливості.

Для діагностики типу акцентуації особистості, використовується опитувальник Г. Шмішека–К. Леонгарда. Під час проведення дослідження можна встановити, який тип акцентуацій притаманний кандидату/робітнику та проаналізувати, чи будуть у подальшому заважати акцентуації характеру та темпераменту успішно виконувати особі свої професійні обов'язки. Результати діагностики за Г. Шмішеком–К. Леонгарда, часто показують, те що у індивіда може бути виражено декілька акцентуацій.

Проведені мною емпіричні дослідження лише підтверджують безпосередній зв'язок індивідуальних психологічних особливостей працівників з їх професійною успішністю.

Дослідження проводились на базі приватного медичного закладу серед 100 працівників, які займають посаду медичної сестри. По перше, їх керівниками було проведено експертне оцінювання якості їх роботи по шкалі від 1 до 10 балів.

За результатами, працівники були поділені на 2 групи: 1 група (15% працівників) які набули від 1 до 4 балів (низький рівень успішності); 2 група (35% працівників) – працівники, які отримали по шкалі від 8 до 10 балів (високий рівень успішності). 2 групи робітників було продіагностовано за допомогою опитувальника Г. Шмішека–К. Леонгарда та тесту «Психологічна характеристика темпераменту» В. Русалова».

За результатами діагностики було встановлено, що робітникам з першої групи властива акцентуація за дистимічним (80%) типом та властивий меланхолічний (75%) тип характеру. У той же час, у робітників із 2 групи (високий рівень успішності) домінуючим є гіпертимний тип (70%) та властиві флегматичний та сангвінічний типи характеру.

Під час вивчення функціональних обов'язків сестри медичної, було встановлено, що медичні сестри на даному підприємстві повинні виконувати велику кількість робочих інструкцій, спілкуватись з великою кількістю пацієнтів, постійно підвищувати свій професійний рівень. Робітники у яких домінує акцентуація за дистимічним типом та яким властивий меланхолічний тип характеру, не можуть повністю відповідати вимогам цього підприємства.

Під час прийняття на роботу працівників та проведення аналізу роботи наявних кадрів, слід також аналізувати мотиваційні чинники робітників.

Тимошенко О. С., розглядає мотивацію як сукупність зовнішніх рушійних сил, які спонукають людину до діяльності, а також окреслюють межі та форми цієї діяльності, надають їй спрямованість, орієнтовану на досягнення визначених цілей [4].

Мотивація працівників у сучасному світі є досить актуальним питанням, так як от вірно розробленою мотиваційною програмою, залежить як працівники будуть працювати, тобто на пряму простежується взаємозв'язок : мотивований працівник – якісно виконана робота – зростання прибутку підприємства. Проте не завжди підприємство може задовольнити мотиваційні вимоги працівника.

Роботодавцю під час прийняття працівника на посаду, необхідно розуміти чи зможе він задовольнити потребу

працівника, чи ні. Немотивований працівник буде працювати неефективно, або звільниться з роботи, бо роботодавець не виправдав його очікувань.

Використання на підприємствах методики «Діагностики мотиваційної структури особистості» (В. Е. Мільмана), допоможе встановити спрямованість особистості: робочу або загальножиттєвську та діагностувати мотиваційний та емоційний профілі особистості.

За результатами проведеного дослідження за методикою «Діагностики мотиваційної структури особистості» (В. Е. Мільмана), на базі приватного медичного закладу було встановлено, що працівникам з низькою ефективністю труда властивий загальножиттєвський мотиваційний профіль (98%).

У осіб із вищим рівнем конструктивності життєвої перспективи спостерігається домінування за такими соціально-психологічним установкам: орієнтація на результат, орієнтація на гроші, орієнтація на егоїзм, прагнення до свого добробуту та комфорту.

Таким чином, велике практичне значення має питання вивчення взаємозв'язку індивідуальних психологічних особливостей працівників з їх професійною успішністю.

Вивчення психологічних особливостей робітника до прийому його на роботу, дадуть змогу прийняти до уваги характерні риси його особистості та прийняти вірне рішення щодо прийняття його на посаду, переведення на іншу роботу, або відмову у прийнятті на роботу.

Під час аналізу компетентності працівника слід враховувати не тільки його професійні компетенції та і особистісні. Проте, приймати рішення відносно працівника (здобувача на посаду) необхідно не тільки на підставі результатів тестування за допомогою яких встановлюються психологічні особливості, а на підставі проведеного аналізу, з урахуванням усіх факторів.

Задля аналізу особистісних рис працівників необхідно застосовувати методи дослідження у вигляді тестування, опитування тощо. Наприклад, бажано використовувати наступні методики: методика «Діагностики мотиваційної

структури особистості» (В. Е. Мільмана); опитувальник Г. Шмішека–К. Леонгарда (акцентуації характеру); опитувальник структури темпераменту за В. М. Русаловим

Список використаних джерел

1. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словник-довідник з психологічної діагностики / Л. Ф. Бурлачук. К., 1989. С. 200.
2. Леонгард К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. Р. : Феникс, 2000. 316 с.
3. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / Личко А. Е. СПб. : Речь. 2009. 265с.
4. Тимошенко И., Соснин А. Мотивация личности и человеческих ресурсов. К. : Европа, 2002. 676 с.

А. В. Казанська,
магістрантка кафедри психології
(Херсонський державний університет)

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ВПЛИВУ В РЕКЛАМІ

Вступ. Реклама є одним із засобів масової комунікації, що супроводжує життя сучасної людини. Вона є інформацією для споживача про товари та послуги і засобом маніпулятивного впливу на поведінку людини. Реакцією у відповідь на вплив реклами є прагнення людини захиститися від її, здебільшого, агресивної дії, що, в свою чергу, стимулює розробників реклами до пошуку нових методів впливу на психіку.

Мета дослідження полягає у аналізуванні психологічних методів впливу в рекламі.

Виклад основного матеріалу. Психологія рекламної діяльності в Україні як галузь психологічної науки мала кілька етапів становлення. У першій чверті минулого сторіччя дослідження та розробки в цій галузі також проводилися на теренах України, як і в інших країнах Європи та США [3]. Потім, у зв'язку з розвитком планової економіки, дослідження звелися до мінімуму, а публікації з цієї проблематики переважно мали критичний характер. Причому, найчастіше розглядався зарубіжний досвід. Третій етап, як зауважує Н. Санакоева [5] починається з 90-х років минулого сторіччя та триває до наших днів. Цей етап характеризується стрімким зростанням інтересу до рекламних досліджень та розробок у зв'язку з переходом української економіки від державного планування до ринку, розвитком вільного підприємництва, конкуренції та масштабним поширенням концепції маркетингу [3].

По широті інформаційного насичення традиційна реклама (телевізійна, зовнішня, по радіо тощо) займає основну частину ринку всієї реклами, хоча за силою впливу у деяких випадках вона поступається іншим маркетинговим комунікаціям [4]. На відміну від індивідуально-орієнтованих маркетингових комунікацій, традиційна реклама впливає на аудиторію, яку часом дуже складно уявити і описати.

Проблема психологічного впливу особливо значуща на етапі розвитку та змін суспільства, оскільки тісно пов'язана

з цілою низкою аспектів етичного характеру. Адже, будь-який вплив, який передбачає зміну свідомості людини, може представляти певну перешкоду свободи вибору. Саме цим зумовлена актуальність окресленої проблематики.

Загальновідомим є той факт, що реклама може мати психологічний вплив за допомогою таких методів: гіпнозу, навіювання, наслідування, зараження, переконання; вплив стереотипів, іміджу, механізмів «ореолу», ідентифікації, технології «25 кадр», нейролінгвістичного програмування, а також за допомоги повідомлення, що діє на підсвідомість – це така інформація, отримання якої навіть не усвідомлюється тим, хто сприймає інформацію [3].

Враховуючи розмаїття методів психологічного впливу в рекламі, окреслимо деякі з них.

Так, щодо застосування гіпнозу в рекламі, то багато дослідників говорять про те, що цей метод є неефективним засобом через великі витрати [1]. Навіювання є основним методом впливу. Це багаторазове повторення інформації (повідомлення), що ґрунтується на раціональній аргументації.

Щодо феномену психічного *зараження*, як методу рекламного впливу, то він відстежується під час проведення масових заходів і особливо ефективний у молодіжному просторі.

Метод *переконання* часто ґрунтується на порівнянні переваг товару з недоліками інших товарів, на демонстрації унікальної торгової пропозиції, на збільшенні обсягу інформації про товар, на перебільшенні. Тобто, виокремлюють позитивні якості одного товару, що різко відрізняються від якостей іншого [3]. Також можна сказати, що привабливість товару, безсумнівно, грає важливу роль у методі переконання (наприклад, привабливість економії, апетитність, почуття любові і турботи тощо). Багато рекламодавців дуже успішно створюють лояльність по відношенню до торгової марки, тобто позитивні думки споживачів про товар або послугу, що змушують їх бажати повторної покупки. Розумна аргументація та емоції стосовно того чи іншого товару можуть сильно впливати на споживчу поведінку.

Таке спрощення як *стереотип* дуже впливає на сприйняття і розуміння явищ навколишньої дійсності. Загальновідомим є факт, що стереотип – це певний стійкий образ чогось

або будь-кого. Він багато в чому визначає вибір товару чи послуги, наприклад, гендерні стереотипи [5].

Щодо механізму «ореолу», то прикладом його впровадженням у рекламі є використання дитячих образів, тварин, історичних пам'яток, техніки, географічних ландшафтів, космічної фотозйомки тощо. Механізм «ореолу» полягає в тому, щоб очевидними чи незвичайними особливостями привернути увагу до товару, який погано продається чи не продається зовсім [3]. Також найчастіше використовуються образи відомих людей, зокрема акторів, виконавців, спортсменів та інших.

Як модель психологічного впливу реклами на споживача у ряді випадків використовується концепція психологічного *настановлення*. Психологи диференціюють психофізіологічні та соціально-психологічні настановлення. Соціально-психологічне настановлення (attitude) виникає внаслідок соціальних контактів, соціального впливу, соціальних очікувань [2]. Наставовлення мають складну багатоконпонентну структуру. Виокремлюють когнітивну (пізнавальний), афективну (емоційний) та конативну (поведінковий) складові настановлення [1, с. 46].

Так, психологічне настановлення пояснює стимул споживача до реалізації дії у відповідь: звернення уваги, купівлі товару, бажання користуватися тією чи іншою послугою. Існує безліч таких стимулів, пов'язаних не тільки з якістю та оригінальністю рекламного послання, але й з урахуванням психологічних чинників сприйняття особистості, сформованих з часом стереотипів чи життєвого досвіду людини.

Також, психологічний вплив на свідомість у рекламі досягається шляхом використання нейролінгвістичного програмування. Так, нейролінгвістичне програмування у своєму розумінні є моделюванням унікальності усвідомлених і неусвідомлених типів поведінки кожної людини, вкладених у те, щоб постійно рухатися до розкриття свого потенціалу. Даний напрям вивчає те, як влаштоване наше мислення, мова та поведінка. Нейролінгвістичне програмування ґрунтується на тому, що свідомість, тіло та мова індивідуума визначають картину його світосприйняття, і це сприйняття (а, отже, і поведінка) змінюється в ході життя в міру набуття людиною нового досвіду,

а також його можна змінити навмисно за допомогою реструктуризації особистого досвіду за допомогою різних технік [3].

Отже, вплив рекламного повідомлення є основною проблемою психології реклами. Під психологічним впливом можна розуміти соціально-психологічну активність людей, яка спрямована на інших людей та їх групи з метою зміни психологічних характеристик особистості, зокрема її поглядів, думок, відносин, ціннісних орієнтації, настроїв, мотивів, настановлень, стереотипів поведінки тощо, групових норм громадської думки чи переживань людей, що опосередковують їхню діяльність та поведінку.

Висновки. Значна різноманітність методів психологічного впливу в рекламі забезпечує успішність рекламної діяльності, широту споживчого вибору, просування товарів, що рекламуються. На сьогоднішній день реклама займає особливе місце в економіці будь-якої країни, вона дозволяє здійснювати щоденний обіг товарів та послуг. Ті методи, які використовують рекламодавці, не перебувають у статичному положенні, щодня вони вдосконалюються або зароджуються нові. Все це свідчить про міцну позицію реклами в житті людей, особливо на сьогоднішній день, оскільки сучасне суспільство – це ера сучасних інформаційних технологій.

Список використаних джерел

1. Компанієць Т. І. Психологічні аспекти реклами як інструменту успішного збуту продукції. *Вісник Бердянського університету менеджменту і бізнесу*. 2015. № 2. С. 46–49.
2. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика: навч.-метод. посіб. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 158 с.
3. Психологія реклами: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. В. Зазимко, М. С. Корольчук, В. М. Корольчук та ін. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2016. 384 с.
4. Разумова Г. В., Гнатченко О. В. Психологічні механізми впливу реклами на споживача. *Східна Європа: економіка, бізнес та управління*. 2020. № 24. С. 138–144.
5. Санакоєва Н. Д. Теорія та історія реклами. Запоріжжя : Просвіта, 2014. 142 с.

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

Л. І. Кузьо,
доцент кафедри іноземних мов
та культури фахового мовлення факультету № 2 ІПФНП
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ ВОЄННІ ПОДІЇ В УКРАЇНІ

Феномен резильєнтності як особливості психіки особливо актуально проявляється у періоди переживання криз особистістю, опору стресам та вироблення захисних стратегій поведінки.

Зазвичай резильєнтність трактується у таких контекстах: перше як риса особистості, по – друге як процес, а по-третє як адаптаційно-захисний механізм [1, с. 63].

Резильєнтність у загальному розумінні є здатністю індивіда протистояти та адаптуватися до несприятливих та травматичних подій. Вона виступає характеристикою, що забезпечує пом'якшення наслідків стресу та сприяє успішні адаптації індивіда [1, с. 65].

Воєнні події в Україні, спричинені повномасштабним вторгненням зі сторони росії, стали значним психотравмуючим фактором для українців, тому формування резильєнтності є необхідною умовою адаптації до ситуації війни та вироблення внутрішніх ресурсів для протистояння впливу несприятливих факторів.

З метою визначення особливостей, рівня та складових резильєнтності було проведено емпіричне дослідження із використанням методики «Людина під дощем» що перебували у м. Києві під час воєнних дій у лютому-квітні 2022 року. дослідження взяло участь 50 осіб (12 жінок та 38 чоловіків). Вік досліджуваних від 20 до 60 років.

Завдяки використанню проективної методики «Людина під дощем» нам вдалося з'ясувати силу Его, вміння та навички

опірності та протистояння несприятливим та небезпечним ситуаціям та обставинам, захисні механізми та стресостійкість особистості у ситуаціях, пов'язані із переживанням кризових ситуацій. Аналіз малюнків та їхня інтерпретація дозволила визначити особистісні ресурси та особливості реагування на несприятливі ситуації.

Під час роботи з проєктивним матеріалом методики «Людина під дощем» ми використовували загальні підходи у аналізі малюнків, а саме: загальний вигляд-пропорції-розмір; розміщення на сторінці; характер ліній; побудова композиції; стиль малювання; зміст зображення; сила натиску; ступінь осмислення малюнку [2].

За результатами опрацювання методики «Людина під дощем», виокремлено три групи осіб відповідно до рівня прояву резильєнтності: низький, середній та високий.

У малюнках осіб з високим рівнем опірності (15%) спостерігається розміщення малюнку у верхній частині аркуша або рівномірно на весь аркуш, що свідчить про оптимістичне сприйняття ситуації і віру краще (зокрема у перемогу).

Більшість зображуваних людей на малюнку – дорослі чоловічі фігури, що вказує на «чоловічий» тип реагування, що проявляється у активності та пошуку шляхів виходу із ситуації. У більшості малюнків наявна парасолька, що вказує про рівень адаптованості і умінні справлятися з труднощами. На усіх малюнках присутні додаткові елементи, а саме: дерева, веселка, сонце, дитина, що можуть вказувати на потребу отриманні до-

Показники резильєнтності за методикою «Людина під дощем»

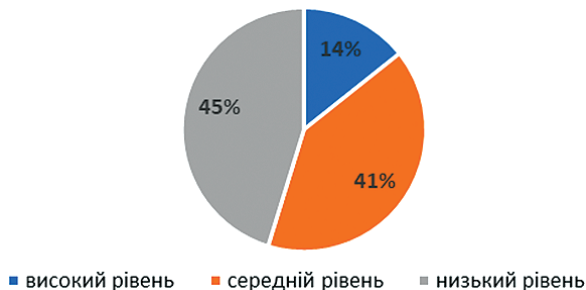


Рис. 1. Показники резильєнтності за методикою «Людина під дощем»

даткового захисту і підтримки. Хмари на малюнках поодинокі, а подекуди зовсім відсутні, що свідчить про реальне оцінювання неприємної ситуації. Дощ, що зображений у вигляді вертикально спрямованих штрихів, свідчить про збалансованість, впевненість та рішучість. Особи здатні адекватно оцінювати і переживати наслідки тривожної ситуації, про що свідчить відсутність калюж та бруду на малюнках. Зображені веселі та задоволені обличчя є показником оптимістичного та позитивного налаштування людини у несприятливих ситуаціях.

Для осіб із середнім рівнем опірності (40%) властиво розміщення малюнків у центральній частині аркуша, що вказує на реальну оцінку ситуації. На деяких малюнках люди зміщені вліво, що може бути показником на зосередженні особи на собі, своїх думках, на звернення в минуле.

У більшості зображено дорослих осіб, як чоловічої, так і жіночої статі, рідше діти. Зображення чоловічої фігури на малюнку є свідченням «чоловічого» типу реагування, що проявляється у активності та пошуку шляхів виходу із ситуації, у той час як зображення жіночої є показником пасивності, вразливості, потреби в опорі та підтримці.

Наявність дитячої фігури може бути показником інфантильності та незрілості. Відсутність одягу на частині зображень пов'язана з ігноруванням особами певних стереотипів поведінки, імпульсивністю реагування. У більшості малюнків наявна така деталь, як парасолька або капелюх (кепка), що вказує про рівень адаптованості і умінні справлятися з труднощами. Відсутність будь-якого захисту на деяких малюнках, вказує на незахищеність, потребу в турботі. Проте у більшості малюнків відсутні будь-які додаткові елементи, що свідчить про відсутність потреби в отриманні додаткового захисту і підтримки. Спостерігається відсутність хмар, що дає можливість припускати про уникнення або відсутність очікування неприємностей.

Дощ на малюнках зображений у вигляді безладних штрихів або нахилений у різні сторони, що дає можливість припускати про тривожну та нестабільну ситуацію довкола людини. На частині малюнків дощ відсутній, що свідчить про витіснення або небажання сприймати ситуацію як негативну.

Водночас особи здатні адекватно оцінювати і переживати наслідки тривожної ситуації, про що свідчить відсутність калюж та бруду на малюнках.

Особі з низьким рівнем опірності (45%) на малюнках людини під дощем зазвичай демонструють нахилені в сторону, нестійкі чоловічі та жіночі фігури внизу малюнку, що значно є меншими в порівнянні з зображенням «людини». Це свідчить про наявність депресивного настрою, схильності до занурення у світ фантазій про минуле або майбутнє, бажання втекти від проблем. Нестійкість людини на малюнку може означати напругу, відсутність стрижня, рівноваги.

У частини малюнків наявна така деталь, як парасолька або капелюх, капюшон, що вказує на адаптованість. Також є зображення, на яких людина одягнена в додатковий одяг, наприклад плащ, що може свідчити про потребу у додатковому захисті. Численні хмари на більшості малюнків є символом очікування неприємностей і вказують на депресивні тенденції.

Дощ, як правило, зображено у вигляді коротких, нерівних та безладних штрихів по всьому полю, а також відсутність будь-яких захистів вказують на тривогу і сприйняття навколишнього середовища як ворожого.

Рідко трапляються врівноважені, однакові штрихи, в один бік, що може свідчити про збалансованість. Зображення на більшості малюнків калюж, що розміщуються або навколо людини, або вона стоїть у ній, свідчать про наявність невирішених проблем, важкість переживання наслідків тривожної ситуації. Також слід відзначити наявність натиску, різкого штрихування та незакінчених ліній на малюнках свідчать про тривожні, агресивні тенденції у психічному стані людини, наявність конфліктних ситуацій. Відсутність емоцій на зображеннях також вказує про депресивні тенденції, втому та тривожні стани.

За результатами дослідження виявлено, що майже половина осіб має низький рівень резильєнтності, що зумовлено більшою мірою початком війни і початковою стадією формування адаптивних механізмів та більшою зосередженістю на емоційному компоненті у переживанні надскладної ситуації – війни. Проте у значній кількості досліджуваних сформувалися

успішні захисні та адаптивні механізми, що допомагають у пристосуванні до складних життєвих обставин, що супроводжують воєнні дії в Україні. Серед досліджуваних більшість швидко та успішно знайшли внутрішні ресурси і гідно прийняли виклики війни, що відобразилося у поведінці та діяльності.

Список використаних джерел

1. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. *Психологія*. Випуск 64. 2021. С. 61–82. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
2. Jue, J. and Ha, J. (2019) The Person-in-the-Rain Drawing Test as an Assessment of Soldiers' Army Life Adjustment and Resilience. *Psychology*, 10, 1418–1434. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.1011093>

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

К. В. Скакунова,
здобувачка вищої освіти 4 курсу групи П-43
спеціальності 053 «Психологія»
Інституту управління, психології та безпеки
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА АГРЕСИВНОСТІ ЖІНОК-ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Агресивність властива для всіх живих істот і еволюційно виконує важливу функцію виживання виду). У людей агресивність перебуває під контролем свідомості та морально-етичних норм.

Так, згідно психоаналітичної теорії агресивність біологічно притаманна людині, як і іншим живим істотами. Вона тісно пов'язана з лібідозною енергією індивіда. Всі агресивні дії не-свідомо спрямовані на саморуйнування і живляться енергією Танатоса (смерті) [2].

Доброякісна агресивність (інструментальна агресивність) не пов'язана із негативними тенденціями у проявах, а як правило, виступає «агресією оборони», проте може виступати пусковим механізмом для справжніх агресивних проявів.

Злоякісна агресивність (ворожа агресивність) неадаптивна форма агресивності притаманна людині і має соціальне коріння та проявляється у різноманітних формах жорстокості і насилля. Здебільшого характеризується руйнівною і деструктивною поведінкою.

З точки зору біхевіористського підходу агресивність обумовлена і виправдана природою життєвих процесів і є нормальною реакцією на визначені шкідливі подразники, в кінцевому результаті сприяє збереженню виду .

У рамках гештальт підходу агресивність вважають біологічною функцією організму (Ф. Перлз). він проводить паралелі між психічними і фізіологічними процесами і вважає,

що кожен повинен бути відповідальними за прояв власної агресивності, адже» «...уникаючи агресивності, ми вносимо у своє життя страх» [2].

Транзакційний аналіз Е. Берн вважає агресивну силу, з якою особа виявляє свою любов або ненависть.

Першоджерелами агресивності є вороже сприйняття світу, егоїзм і надмірна вразливість. Агресивність може бути наслідком неправильного виховання, внутрішнього конфлікту чи комплексів.

Теорія соціального наuczіння розглядає агресивність як якість, що сформована у процесі соціального наuczіння.

У фрустраційній теорії агресивність розглядають не з позицій еволюційного, а ситуативного процесу. Агресивність відповідно трактується як реакція на фрустрацію, спроба перебороти перешкоду на шляху задоволення потреб, досягнення задоволення та пошуку емоційної рівноваги.

Сучасні дослідження доводять, що жінки характеризують таким же рівнем агресивності, як у чоловіків, а подекуди і вище. Американський вчений Дж. Уайт вважає, що «...навіть у тому випадку, якщо біологія все ж збільшує готовність чоловіків до агресії, очевидно, що чинники середовища можуть діяти так, щоб звести до мінімуму або ж, навпаки, довести до максимальної величини будь-яку статеву відмінність».

Жіноча агресивність частіше пасивна та вербальна, причинами її також можуть бути перевтома, депресивність та придушення негативних емоцій. Щодо гормональних причин то часто пов'язані із проблеми щитовидної залози або клімаксом.

На думку П. Ковальова для осіб чоловічої статі більш притаманні пряма і непряма фізична агресія і пряма вербальна, а для жінок – непряма вербальна агресія [2].

За результатами наукових досліджень чоловіки характеризуються фізичною агресією, а вже потім вербальною, що супроводжується негативізмом і роздратованістю. В той час у жінок не настільки виражена фізична агресія і негативізм. Для жінок характерне переживання почуття провини та страху після агресивних дій реалізованих ними у взаємодії з іншими. Жінки здатні придушувати свої агресивні тенденції, а почуття провини та тривоги блокує прояв агресивності на різних рівнях і відповідно у різних формах [2].

Узагальнюючи формування агресивності у представників обидвох статей можна виокремити сукупність причин, а саме порушення чи проблеми органічного походження, часто це бувають проблеми пов'язані із порушенням функцій ЦНС, гормональні зміни, хронічні захворювання, проблеми пов'язані із девіаціями, а також ряд причин психологічного характеру, серед яких нездатність керувати власними емоціями, невроз, дитяча травма, авторитарний стиль виховання в сім'ї, депресивність та ще ряд проблем з якими особа стикається у житті.

Діяльнісно, служба у Національній поліції тісно пов'язана із високим рівнем відповідальності, напруженістю, значними психологічними і фізичними навантаженнями, несенням служби в складних та інколи навіть небезпечних для життя умовах.

Працівники Національній поліції зобов'язані володіти певним ступенем агресивності, щоб мати можливість протистояти порушникам. Проте надмірний вияв агресивності може провокувати появу конфліктності нездатність визначати розумні межі подолання опору [1].

Специфічне змістове наповнення діяльності призводить до зміни професійної мотивації, виснаження, зростання втоми, обмеження комунікативних зв'язків і відповідно до появи професійної деформації. Особливість професійної деформації у жінок-поліцейських або у військових гарнізонах формується через виснаження фізичне та моральне, емоційне вигорання та напруженість діяльності [3].

У сімейних стоунках такі жінки стикають із труднощами щодо реалізації себе у ролі дружини та матері, часто навіть окреслюючи це словами «погана дружина», «ледарка», «погана мама», тому через невдоволення собою часто можуть проявлятися у сімейному та повсякденному житті жорстокість, агресивність.

Агресія у жінок поліцейських як показник проявляється у відсутності прагнення враховувати почуття, права та інтереси інших людей, небажання проявляти емпатію, прихильності, та у бажанні підпорядкування з боку інших осіб.

Узагальнюючи дану теоретичну думку агресивні дії чи прояв агресії виступає засобом досягнення мети, способом

психологічної розрядки, можливість задоволення потреби в самореалізації та самоствердженні.

Список використаних джерел

1. Андрушко Я. С., Довгань Х. П. Агресивність працівників поліції: статеві аспекти дослідження. *Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Випуск 2. 2017. С. 16–24.
2. Дзвінчук Д. І., Качмар О. В. Агресіологія: міждисциплінарні засади : навчальний посібник. Івано-Франківськ, 2019. 300 с.
3. Кісіль З. Р. Професійна деформація працівників органів внутрішніх справ України: історіографія та феноменологія. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2014. Вип. 2.

З. С. Карпенко,
професор кафедри теоретичної
та практичної психології,
доктор психологічних наук
(Національний університет
«Львівська політехніка»)

ТЕХНОЛОГІЯ РОБОТИ З ВЕРБАЛЬНОЮ АГРЕСІЄЮ В КРИЗОВОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ ПОДРУЖНІХ ПАР

Важкі випробування російсько-українською війною виявилися викликом і тестом на життєздатність багатьох подружніх пар. Тривала розлука у зв'язку з участю когось із подружжя у військових діях, вимушена еміграція дружини (часто з дитиною чи кількома дітьми), шок від пережитого, скорбота за втратами, часто психічні розлади – неповний перелік факторів, що можуть спричинити непорозуміння, загострити протиріччя, інспірувати підозри у зраді тощо, поставивши подружжя на межу розлучення з розривом звичних сімейних стосунків.

Екстремальні обставини сьогодення, як ніколи раніше, актуалізують проблему оздоровлення і гармонізації подружніх взаємин шляхом пошуку новітніх моделей кризового консультування [2]. Пропонуємо авторську модель роботи з вербальною агресією подружніх пар, що переживають кризу, побудовану на аксіопсихологічних та схема-терапевтичних засадах.

Згідно із принципом інтегральної суб'єктності [3] людина як інтенціональна істота прагне до розкриття свого потенціалу на таких рівнях буття:

1) відносного суб'єкта – вітальної ідентичності (біологічного індивіда, психосоматичного організму), наділеного здатністю рефлекторного налаштування («передчуваю») на сприятливі умови життя й орієнтованого на ключову цінність «вітальність» (здоров'я);

2) моносуб'єкта – я-ідентичності у балансі з тілом (власне суб'єкта умовно індивідуальної діяльності), який здійснює діяльність певного предметного змісту (пізнання, спілкування, праця) згідно з виробленими соціальними нормами і технічними стандартами. Адаптивна, нормовідповідна активність моносуб'єкта забезпечується сформованою здатністю

«треба» – морально-психологічною саморегуляцією за допомогою усвідомленого обов'язку;

3) полісуб'єкта чи особистості (ти-ідентичності у балансі з Я) як суб'єкта суспільно розподіленої діяльності, керованої імперативом моральної свідомості – сумлінням або інстанцією «мушу» і спрямованої на цінність творення добра для ближніх;

4) метасуб'єкта як індивідуальності (ми-ідентичності у балансі з Ти), що репрезентує себе в актах творчої діяльності й унікальних внесках у культуру. Суб'єктна здатність цього рівня втілюється цілепокладанням «буду» або «смію» і забезпечує досягнення індивідуального інноваційного ефекту, оцінюваного за естетичними канонами прекрасного;

5) абсолютного суб'єкта (духовної ідентичності у балансі з Ми) – людини як носія універсальної духовності з притаманною їй супердиспозицією «благо» як результату розуміння смислу існування конкретного суцього у світовому порядку (суб'єктна здатність «приймаю»).

Ключовим поняттям Дж. Янга є схеми як моделі (взірці, патерни) життя, що впливають на когніції, емоції, спогади, поведінку, особливості сприйняття соціальних ситуацій та стосунків з іншими людьми [2, с. 23]. Дисфункційні схеми породжуються патологічними переживаннями незадоволення базових потреб у дитинстві та можуть актуалізуватися під час переживання критичних ситуацій.

Схема-терапевти виокремлюють п'ять базових потреб і відповідних їм сфер прояву і застосування дисфункційних схем. Це: 1) потреба потреба в безпечній прив'язаності, прийнятті та турботі; у разі її депривації переживаються втрата зв'язку й відкинення (почуття покинутості, недовіри/скривдження, дефіциту емоцій, дефективності/сорому, соціальної ізоляції/відчуження); 2) потреба в автономії, компетентності, почутті власної ідентичності; в разі її депривації переживається обмеження автономії та здатності досягати успіху й реалізовувати себе (почуття залежності/безпорадності, вразливості до кривди та хвороб, злиття і дифузності особистої ідентичності, відчуття некомпетентності й очікування неминучих невдач); 3) потреба у встановленні реалістичних меж і самоконтролі; порушення меж інспірує претензії особи

на особливий статус та права, породжує проблеми з самоконтролем і самодисципліною; 4) депривація потреби у свободі вираження потреб та емоцій веде до формування схем підкорення, самопожертви, пошуку визнання; 5) блокування задоволення потреби у спонтанності та грі веде до формування схем негативізму/песимізму, емоційної інгібіції, схем надвисоких стандартів/гіперкритичності і покарання.

Схема-терапія оперує також концептом часток, що являють собою психічні стани з їх емоційними маркерами, які поділяються на дитячі частки, дисфункційні батьківські частки і здорові частки дорослого і щасливої дитини. Схема-терапевти вважають, що первинними є дитячі і батьківські частки (в зазначеній послідовності), а вторинними – копінг-частки підкорення («здатися», змиритися з певним станом речей), уникнення (втеча, відсторонення, замикання в собі) і гіперкомпенсації (напад, боротьба до «переможного кінця»).

Авторська позиція полягає в тому, що між відповідними рівнями суб'єктності/ідентичності та базовими потребами існує органічний зв'язок. У пропонованій технології використовуватимуться також три копінг-стратегії, що зазвичай відіграють деструктивну роль у спілкуванні подружжя, проте в деяких ситуаціях певний копінг може виявитися ефективним [4]. Питання полягає в тому, щоб визначитися, що і коли обирати та поміркувати над альтернативами.

Організація рефлексивної взаємодії пари на консультативній зустрічі складається з низки кроків.

Крок 1. Один із партнерів заповнює опитувальник від себе, тоді як інший намагається вгадати, роблячи нотатки, які відповіді дає його візаві.

Крок 2. Порівняння відповідей, їх уточнення і обговорення.

Крок 3. Партнери міняються ролями.

Крок 4. Порівняння відповідей, їх уточнення і обговорення.

Крок 5. Узагальнення (бажано з участю ко-терапевта).

Нижче наводиться перелік запитань для рефлексії та діалогу.

1. Коли я чую від тебе слова, що стосуються моєї зовнішності (обличчя, фігури тощо) на кшталт..., вимовлені з ... інтонацією в ситуації..., я відчуваю в тілі (в горлі, в грудях, мої руки... тощо), мені хочеться: а) схватися (втекти); б) вдарити

(напасти); в) визнати, що ти маєш рацію, виправитися, щоб сподобатися тобі (підкоритися); г) інше: Я воліла б чути від тебе таку реакцію на мій зовнішній вигляд:...

2. Коли я чую від тебе докір, що я погана господиня, я: а) я пропускаю це мимо вух, не зважаю; б) у мені все бунтує проти цього, хочеться запустити в тебе чимось; в) погоджуюся, бо в чомусь ти маєш рацію, мені треба більше старатися; г) інше: Мої сильні сторони як господині... Я б хотіла навчитися таких речей у веденні домашнього господарства:...

3. Коли ти ревниво допитуєшся, чому я так пізно повернулася з роботи, де і з ким я зустрічалася в неділю після обіду, чому одягла надто відверту сукню і т. д., я: а) я ретельно підбираю слова, щоб тебе не розсердити, згладити ситуацію, часто наперед придумую легенду, яка тебе задовольнить (щоб уникнути зайвих розпитувань і хибного тлумачення моєї поведінки); б) в мені зріє протест: «Яке ти маєш право мене контролювати?! Ти – не мій начальник, а я тобі не підзвітна, я – не в'язень, а ти – не наглядач» тощо; в) почуваюся незатишно, ніби я завинила, проштрафилася, розгублено, я намагаюся щось пояснити, але це виглядає як намагання виправдатися; г) інше: ... Я б воліла, щоб у таких випадках ти..., я...

4. Коли ти висловлюєш мені претензії щодо мого стилю життя, кола спілкування і громадської роботи тощо, я: а) вирішую, що треба бути непомітною, менше говорити, не виділятися, зосередитися на сім'ї; б) гніваюся, бо відчуваю, що маю право на професійну самореалізацію, дружити з тими, з ким хочу, допомагати тим, кому потрібна моя допомога; в) у присутності моїх колег чи спільних знайомих ми повинні демонструвати гармонію і злагоду, взагалі – дбати про самих себе і найближчих людей і не заморочуватися проблемами сторонніх; г) інше:... Було б ідеально, якби я..., ти...

5. Коли ти закидаєш мені, що я несерйозна, легковажна, непрогнозована, ненадійна, мені хочеться: а) закритися від тебе, відсторонитися, ніби ти зазіхаєш на мою свободу, я прагну спілкуватися з тими людьми, з якими можна бути розкутою і веселою; б) вигукнути: «Хочу і буду!», «Що ти мені зробиш?», «Відстань!» тощо; в) намагаюся проявляти стриманість, щоб не сказати зайвого, не вивести тебе з рівноваги; г) інше:...

Я вважаю, що те, що ти називаєш несерйозністю, легковажністю, непрогнозованістю, ненадійністю, насправді є...

Я вдячна тобі за:... а) поблажливість, терплячість, вміння змовчати, стриманість, здатність не докучати, не «нависати» тощо; б) наполегливість, ініціативність, цілеспрямованість, вміння наполягти на своєму; в) намагання підлаштуватися, піти на компроміс, поступливість; г) прагнення з'ясувати непорозуміння у спокійному діалозі, вміння вислухати і взяти до уваги мої потреби й аргументи; д) інше:...

Зміст цього рефлексивного діалогічного інтерв'ю є серцевиною кризового консультування подружніх пар у представленій тут орієнтовній технології.

Список використаних джерел

1. Арнц А., Якоб Г. Схема-терапія: модель роботи з частками. Львів : Свічадо, 2014. 264 с.
2. Горностай П. П. Консультативная психология. Теория и практика проблемного подхода. Киев : Ника-Центр, 2018. 400 с.
3. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 720 с.
4. Simeone-DiFrancesco C., Roediger E. & Stevens B. Schema Therapy with Couples. F Practitioner's Guide to Healing Relationships. Oxford: John Wiley & Sons, Ltd, 2015. 286 p.

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

НОВІ ГОРИЗОНТИ СУЧАСНОЇ ВІТЧИЗНЯНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В ІУПБ ЛЬВДУВС

Виходячи з реалій сучасності та тривалості широкомасштабної війни росії в Україні маємо напрацьовані інноваційні досвіди роботи з новою, до тепер не звіданою, дитячою травмою: пережитим насиллям, свідченням допитів та катувань, втратою батьків, братів і сестер, отриманими тілесними ушкодженнями, наявним непокидаючим страхом смерті, спостереженням руйнування усього рідного та створеного... Задля хоча б часткової компенсації дітям пережитих лихоліть на базі Інституту управління, психології та безпеки був відкритий Кризовий центр першої психологічної допомоги з перших днів війни. Щоденно без вихідних проводились психологічні та психотерапевтичні консультації та перша психологічна допомога в першу чергу дітям, а також дорослим, які їх супроводжували. За перші чотири місяці війни допомогу отримало понад 150 осіб. Паралельно велась робота по залученню грантодавців до практичної та наукової роботи. Нами була розроблена та подана заявка на грантову програму щодо психокорекційного проекту для дітей біженців під назвою «Шлях до мрії!», в якому будуть брати участь викладачі кафедр практичної та теоретичної психології та і студенти ІУПБ ЛьвДУВС, а також члени Української Спілки Психотерапевтів. Грант поданий американським жертводавцям. Маємо надію на успіх у цій чудовій справі.

Метою проекту було окреслено: дослідити особливості психічних та психологічних станів дітей, що пережили досвід війни, допомогти їм справитись з гострими станами, підняти ресурси, щоб жити далі і бачити перспективи власного життя. Задля отримання очікуваного результату нами було запропоновано створити терапевтично-освітній простір спочатку із двох експериментальних груп, які будуть вести студенти-психологи ЛьвДУВС під супроводом професійних

психотерапевтів, які працюють в ІУПБ ЛьвДУВС та під патронатом провідних супервізорів Української Спілки Психотерапевтів (див. рис.).

За аналізом отриманих кейсів необхідно буде скоректувати програму та розповсюдити досвід по Львівській області та інших регіонах України, навчаючи спочатку студентів та психологів, психотерапевтів новим досвідам роботи із сучасною дитячою травмою. А також планується поширення практичних знань через оприлюднення навчальних матеріалів (тренінгів, кейсів, курсів, інтерактивного навчання тощо) та узагальнення проведених наукових досліджень та їх оприлюднення у звіті.

Ще одним напрямком грантових досліджень є наша участь у міжнародному науково-дослідному проєкті «Уявлення вчителів про онкохворих дітей», у якому приймають участь представники-науковці з України (УКУ, ЛьвДУВС), Польщі (Торунський університет Миколи Коперніка), Словаччини

Структура проєкту

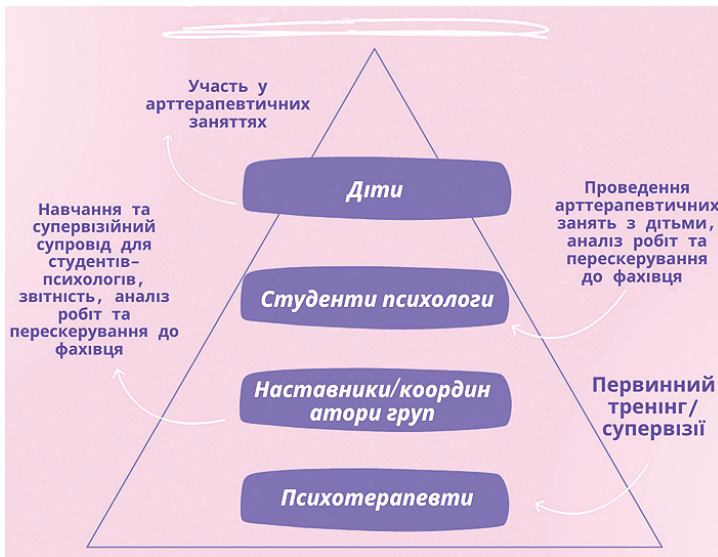


Рис. Схеми роботи у проєкті «Шлях до мрії!»
(розробники Галина Католик, Мар'яна Нич, Софія Музика)

(представники психотерапевтичної спільноти), Італії (Папський університет в Римі). Проект в процесі дослідження. Основною метою проекту є виявлення нових ризиків, загроз і небезпек в уявленнях вчителів у різних країнах Європи про онкохворих дітей, які навчаються у середніх школах, та відповідного стосунку з ними, а також проєкції цього стосунку на систему дитячих шкільних колективів. На сьогоднішній день нами уже досліджено, що тільки у Львівській області 15% вчителів мають справу з онкохворими дітьми, які у них навчаються. Виявлено, що онкохворі діти часто зазнають:

- булінгу зі сторони однолітків,
- є ізольованими в шкільних колективах,
- потерпають від дистанційованого відношення до них вчителів (феномен прокази).

Щодо **очікуваних результатів зазначимо**, що реалізація проекту дозволить сформувати ефективний механізм взаємодії психотерапевтів з вчителями, розробити едукативну програму для вчителів та батьків з метою захисту таких дітей у суспільному просторі. Онкохворі діти потребують тотальної гуманізації суспільства по відношенню до них, а їх кількість за показниками ВООЗ постійно зростає. Відтак освітяни повинні розуміти наявний стан хвороби таких дітей, напрацьовувати власну емпатію та пропагувати чуттєвий стиль стосунку у шкільну спільноту. Нам необхідно буде дати оцінку, здійснити аналіз та узагальнити розуміння найкращих психокорекційних практик для досягнення результатів у боротьбі з професійним навіглаством в освіті щодо важкої онкологічної патології у дітей. Також, командою міжнародного проекту буде окреслено інші можливі шляхи та механізми, доступні освітнім суб'єктам для підтримки їхніх зусиль з виявлення жорстоких стосунків по відношенню до онкохворих дітей.

На даний час міжнародною робочою групою розроблена заявка та план проекту, за останні два роки проведено ряд досліджень в Україні, які вже є оприлюднені в наукових публікаціях. Заявку подавала Польська сторона. Проект триває.

Список використаних джерел

1. Католик Г. В. Дитина в контексті криз. «Дитяча та юнацька психотерапія: теорія і практика : колективна монографія; за заг. ред. Католик Г. В. Львів, Астролябіум, 2009. С. 95–116.

2. Katołyk H. Percepcja lęku przed śmiercią w kontekście tanatopedagogicznej relacyjnej terapii zastępczej – badania grupy realizowanych na terenie Ukrainy / H. Katołyk, Z. Fornella, J. J. Binnebesel «Humanizm i medycyna» red. naukowa. B. Stelcer, W. Strzelecki. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, 2015. S. 108–155.

3. Katołyk H. J. Binnebesel, Z. Formella, Specyfika funkcjonowania i komunikacji z dzieckiem przewlekle chorym «Pacjent «inny» wyznaniem opieki medycznej» red. naukowa E. Krajewskiej-Kułał, A. Guzowskiego, G. Bejdy, A. Lankau. Uniwersytet Medyczny w Białymstoku. Wydawnictwo Naukowe SILVA RERUM, Poznań 2016. S. 371–397.

4. Католик Г., Біннебезель Й. Сприйняття страху смерті в контексті замісної реляційної терапії та танатопедагогіки. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (8), ч. 2. С. 208–222.

5. Католик Г. В. Стульківська М. М. Сприйняття дітьми смерті. *Вікові та больові аспекти, Соціально-правові студії*. 2020. Випуск 2 (8). С. 210–217.

6. Католик Г. В. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Як вижити дитині у світі, де дорослі «з'їхали з глузду?» 04–05 червня 2022 року. Тернопіль–Львів / Тернопілі-Львів 2022. Укладач. Наукова редакція збірника. 149 с.

7. Binnebesel J., Католик Г., Стульківська М. Досвід кроскультурних досліджень страху смерті (танатичного страху). *Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти (теоретичний та психотерапевтичний досвід)* / за загальною редакцією Галини Католик. Львів : Міссіонер. 2022. С. 7–37.

8. Миколайчук М., Католик Г., Корнієнко І., Binnebesel J. Ставлення до термінальних захворювань та смерті учнів у вчителів з різним рівнем емоційного вигорання. *Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти (теоретичний та психотерапевтичний досвід)*. За загальною редакцією Галини Католик. Львів : Міссіонер. 2022. С. 290–318.

Є. С. Коваленко,
начальник центру морально-психологічного забезпечення
*(Об'єднаний штаб Командування об'єднаних сил
Збройних Сил України)*

ПРАВОВА КУЛЬТУРА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

На думку дослідників, в сучасній Україні простежується загальне зниження рівня правосвідомості українського соціуму, послаблення моральних цінностей, а правопорушення стали ледь не нормою поведінки [3]. Військова служба є дуже специфічним родом професійної діяльності. Вона являє собою законодавчо врегульований процес зміни правового становища військовослужбовців, головною характеристикою якого є те, що на військовослужбовців покладаються обов'язки із збройного захисту країни. Суворі військова дисципліна, порядок у військах забезпечуються в результаті жорсткого свідомого дотримання і виконання всіма військовослужбовцями законів, військових статутів, наказів і розпоряджень командирів. Аналіз стану злочинів, правопорушень та військової дисципліни у військах свідчить про достатньо високий рівень правового нігілізму та інфантилізму серед військовослужбовців. Питання сформованості правової культури військовослужбовців у зв'язку з цим набувають великого значення.

Правова культура вимагає від військовослужбовця певного рівня правосвідомості, знання законодавчих норм, які формують систему ціннісних орієнтацій особистості у правовій сфері. Проходження військової служби у Збройних силах України передбачає знання основоположних законодавчих документів, що її регламентують, а також вміння застосовувати ці знання в практичних ситуаціях. Достатньо часто новобранцям, на початку проходження військової служби є властивим правовий інфантилізм, для якого характерна відсутність системних знань про свої права та обов'язки, розпливчасті уявлення в галузі правознавства, низький ступінь поінформованості щодо специфіки військового правопорядку тощо.

Дослідження феномена правової культури військовослужбовця неможливе без змістовного визначення наукової

категорії «правова культура суспільства», оскільки ця категорія є основою загальної правової концепції суспільства, яка виступає базисом правової культури будь-якої особистості. Поняття «правова культура» розглядається через призму процесу історичної трансформації основних правових понять та категорій, принципів права та правосуддя, які є необхідними критеріями розвиненої правової системи; правова культура суспільства є показником ступеня розвиненості в соціумі системи правосуддя, законодавчої сфери, ставлення до права державних структур та рівня суспільної свідомості, а правова культура особистості – знання людиною юридичних документів, дотримання вимог, зазначених у них на основі внутрішніх переконань [1].

Серед моделей розвитку правової культури можна відзначити такі дві:

– модель генеалогічного розвитку, в якій правова культура визначається досвідом попередніх поколінь, його просоціальною адаптацією до мінливих соціальних умов (від «культури батьків» залежить «культура дітей»);

– модель стрибкового розвитку, що нівелює наступність між поколіннями (звичаї, традиції, аттитюди), яка присутня на попередній стадії суспільного розвитку в правовій комунікації (амбівалентність культури батьків та дітей) [2].

Специфіку правової культури суспільства визначають як комплекс правових цінностей, що відображають правову реальність соціуму, заснованих на культурі правосвідомості (оцінці закону з позицій справедливості та дотримання прав людини), а також законослухняній поведінці та культурі правової практики (діяльності законодавчих, правозастосовних, судових, правоохоронних органів).

У філософському трактуванні правової культури суспільства, переважають два підходи: у першому – правова система є універсальною, такою, що відображає правову дійсність будь-якого суспільства, яка виступає як певний ідеальний правовий конструкт, а в другому – це система загальнолюдських цінностей, що базується на історично сформованих правових традиціях в соціумі.

Отже, правова культура суспільства детермінована рівнем правосвідомості та правової соціальної активності громадян,

ступенем ефективності юридичних норм, які безпосередньо залежать від рівня розвитку правової науки; правомочності законодавчої сфери; роботи правозастосовних та правоохоронних служб, а також рівня правової освіти – правової культури особистості.

Виходячи з вищезазначеного, вважаємо за доцільне правову культуру військовослужбовців розглядати з точки зору сукупності правових знань, переконань і установок особистості, прийнятих у суспільстві, які містять: 1) правову обізнаність (відповідність уявлень військовослужбовців про правову поведінку із громадськими законодавчими нормами); 2) правову активність (ступінь фактичної участі військовослужбовців у ситуаціях, що регулюються законодавством); 3) правосвідомість (відповідність правових дій, що обираються військовослужбовцем для вирішення проблем юридичним нормам); 4) визнання цінностей права (допустимість/ неприпустимість правового порушення).

На розвиток правосвідомості впливають різні фактори. До позитивних можна віднести: рівень інтелектуального розвитку індивіда, спрямованість людини на соціальне життя, наявність ділових якостей, самостійність, незалежність, легкість у встановленні соціальних контактів. До негативних факторів відносяться: наявність у людини таких якостей, як інфантилізм, безпорадність, відсутність критичного осмислення дійсності, які перешкоджають розвитку правосвідомості.

У контексті нашого наукового дослідження правова культура військовослужбовців визначається як сукупність необхідних властивостей та якостей особистості, за допомогою якої досягаються передбачувані результати у правовому контексті. З огляду на обрання українським суспільством європейського шляху розвитку, особливого значення набувають формування у військовослужбовців правового мислення, виховання загальної правової культури, вироблення почуття відповідальності, справедливості, поваги до закону.

Список використаних джерел

1. Дмитрієнко І. Проблеми та перспективи історичного осмислення української правової культури. *Держава і право. Юридичні і політичні науки* : зб. наукових праць. Вип. 38. Київ : Ін-т держави і права ім. В. Корецького НАН України, 2007. 776 с.

2. Попадинець Г. Правова культура як важливий елемент правової системи України. URL: <http://science.lpnu.ua/sites/default/files/journal-paper/2017/may/2077/vnulpurn201478225.pdf>

3. Уханова Н. С. Правова культура молоді в Україні. *Інформація і право*. № 2(29)/2019. С. 156–166.

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

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВИМІРАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Останнім часом ми проживаємо в абсолютно нових реаліях системи освіти не лише в нашій країні, але й у всьому світі. За причини пандемії, а в Україні ще й ведення активних бойових дій у значній її частині, система освіти зазнала ряд організаційних змін. Вони стосуються соціальної ситуації навчання на відстані. Збереження здоров'я та життя учасників освітнього процесу нав'язується як головна необхідність. Незважаючи на те, що сучасні технології в освіті включають використання Інтернет-простору, реалізацію такої мети вперше впроваджуємо повністю в середовищі, позбавленому прямого спілкування віч-на-віч без можливості фізичного контакту між викладачами та студентами.

Педагогічна ситуація в даному випадку обмежує можливості пізнавально та емоційно впливати особистості вчителя на учнівський клас.

Учитель не тільки зіштовхується з необхідністю зміни форми навчання, а й з потребою його змістом і постановкою цілей. Нова навчальна ситуація – це не лише особистий і професійний виклик, але й обов'язок та відповідальність за результативність і прогрес.

Логічно припустити, що зміни в робочому середовищі відображаються через досвід, оцінку та задоволення того, що було досягнуто. У своїй діяльності педагог проводить постійні порівняння між власною ефективністю в попередні роки та фактичною в поточний момент. Це одна з його форм адаптації до зміненої педагогічної ситуація, що вимагає нових професійних навичок і компетенцій.

Синхронізація між професійними знаннями та вміннями стимулюють появу різноманітних емоційних переживань

і почуття. Зростає емоційна напруга, невпевненість і страхи, які симптоматично призводять до збільшення професійного стресу і зниження стійкості до нього з боку вчителя.

Численні дослідження вчених щодо роботи вчителів доводять, що зміни в вимогах до їх роботи є однією з причин зниження їхніх особистих досягнень. Динаміка сучасного світу настільки стрімка, що швидко реагувати на зміни не завжди вдається, а це впливає на сприйняття низького особистого внеску (Pomaki & Anagnostopoulou, 2003).

Це визначається тим, що, з одного боку, професія педагога багатогранна і динамічна, але, з іншого боку, вона повторювана та монотонна через структуровану навчальну програму, регулярно повторюється з часом. Змінюється не стільки програма, як і її зміст. Нова педагогічна ситуація навчання на відстані намагається зберегти зміст програми, роблячи акцент виключно на формі її реалізація для подачі знань.

Спілкування через технологічного посередника зосереджує роботу вчителя з учнями на його діяльності в Інтернеті, де відбувається підвищений процес управління власними емоціями та їх вираження на екрані. Ці підвищені особистісні вимоги у такій формі віддаленої роботи і призводять до частоті «емоційної дисгармонії», де демонстровані вирази відрізняються від справжніх емоцій (Morris & Feldman, 1997).

Посилена форма їх регуляції проявляється, коли вчитель намагається змінювати їх вираження, висловлювання та навіть тон голосу, щоб вони відповідали вимогам до роботи в електронному середовищі, оскільки заняття можна записувати заздалегідь або вести онлайн. Підвищений свідомий емоційний самоконтроль створює напругу і навіть призводить до фізичного виснаження. Тривалість такої дії розтягнена в часі, а також віддаляє вчителя від вираження його справжніх почуттів. Натомість це також впливає на те, щоб викликати відповідні почуття та емоції учнів. Причому не завжди вони знаходяться у «віртуальному класі» чи емоційно активні.

Це свідчить про те, що вчитель не вміє сприймати буквально вираження свого ставлення до сказаного. Йому важко зрозуміти, які вирази мали позитивний когнітивний чи емоційний характер, а які відхиляються від норми.

Емоційна праця може сприяти ефективності та самовираженню на роботі, але це також може викликати емоційний дисонанс і самовідчуження. Деякі ефекти від емоційної праці модеруються іншою соціальною та особистою ідентичністю, що стимулює тиск на педагога ідентифікуватися з професійною роллю, яку він виконує. (Ешфорт і Хамфрі, 1993).

Дослідження доводять, що коли характер роботи вимагає приховування негативних емоцій високого рівня, такі як гнів і страх, згодом настає «ефект емоційного виснаження» (Brotheridge & Grandey, 2002), що безпосередньо впливає на роботу через фізіологічні та імунні системи в організмі (Gross & Levenson, 1997).

У таких ситуаціях вчитель почувається втомленим, виснаженим і навіть апатичним. Є велика ймовірність того, що він почне думати, що уже не реагує на студентів, як раніше (така реальна педагогічна ситуація безпосереднього спілкування). Так він ставить під сумнів свою власну здатність контролювати навчання студентів. Припускаємо, що нав'язаний самоконтроль перетворюється на основний мотиваційний компонент реалізації процесу навчання, який, ймовірно, зменшить відчуття особистих досягнень.

Такі автори, як Nørgaard та ін. (2011) доводять, що емоційне виснаження впливає на рівень енергії вчителя при порушенні взаємодії вчитель–учень, а звідси – знижується задоволеність роботою (Nørgaard та ін., 2011). Ці результати підтверджують і наші дослідження (Ковальчук З., 2013) та ряд інших авторів, що доводять думку про те, що емоційне виснаження та особисті досягнення є формою «відсторонення» через наявну емоційність. Особистих ресурсів стає недостатньо для формування власних досягнень. Складається думка, що це слабо пов'язане із зовнішніми вимогами та ресурсами, але це позитивно пов'язано з контролем поведінки (Kittel & Leypen, 2003).

Все це визначає важливість емоційного інтелекту вчителя в ситуації дистанційного навчання щодо проблематичного чи стресового сприйняття.

Наростання фізичного і психічного виснаження у педагога внаслідок змін умов праці, найбільш повно можна виразити терміном «синдром вигорання».

Це також базується на тому, що коли вчитель демонструє високий рівень емоційності, настає виснаження, деперсоналізація та низька успішність, а згодом настають наслідки емоційного вигорання.

З іншого боку, коли констатується низький рівень емоційного виснаження і деперсоналізації, високі особисті досягнення, об'єктивно педагог не уражений цим синдромом і оцінює свою роботу як якісну (Stagia & Iordanidis, 2014). Проведені у цій царині дослідження показують, що синдром «професійного вигорання» розвивається поступово і тому пов'язаний зі стажем, активністю та віком. У несподіваних або екстремальних ситуаціях на роботі цей процес прискорюється.

Першовідкривачі синдрому описують його по стадіях, які збігаються, але прямо залежать від особливостей середовища і, перш за все, від особистісних властивостей людини-фахівця. Вдалий опис їх розвитку зроблено Papadatou & Anagnostopoulos (1995) у своїй книзі *Health Psychology*. Перша стадія, за їх словами, супроводжується поведінковим ентузіазмом і пов'язана з суб'єктивно новим досвідом працівників, які ставлять цілі і роблять зусилля для їх досягнення. Через них вони задовольняють власні потреби й очікування. Ентузіазм іде рука-в-руку з умовами праці та бажанням довести собі та іншим свою спроможність. Вони є рушійною силою для великих зусиль і якості в роботі.

Наступний етап включає сумніви. З ними, доклавши великих зусиль, працівник усвідомлює, що в кінцевому підсумку йому не вдалося досягти своїх цілей, а, отже, і немає задоволення своїх потреб (когнітивних, емоційних або поведінкових). Усвідомлення цього викликає занепокоєння щодо припущених помилок, а також стимулює або знижує бажання продовжувати діяльність. Виявлене занепокоєння в поєднанні з результатами викликає сумніви здатності виконувати професійні обов'язки.

Третя стадія несе в собі ефект розчарування і втрати інтересу до роботи та людей, що з нею пов'язані. Неодмінним елементом є негативне ставлення до роботи, до колег, а також до людей, що мають відношення до неї. Це відбувається у момент усвідомлення наявної невідповідності особистих

якостей і результатів діяльності, що спонукають до зміни роботи чи зміни оточення.

За словами авторів, проживання третього етапу автоматично переходить у четверту стадію, пов'язану з появою апатії і втратою інтересу до роботи, а також і припиненням докладати зусиль для створення якісної роботи. Коли людина досягає четвертої стадії, у неї розвивається потенціал синдрому вигорання, позаяк настає емоційне виснаження, продуктивність низька, а працівник цього не усвідомлює себе значимим у тому, що він робить (Papadatou & Anagnostopoulos, 1995).

Це чітко вказує на роль емоційних переживань у переході від однієї стадії до іншої. Їхній вплив на поведінку та процес самооцінки дуже важливий, а розпізнавання емоцій, які їх викликають, і контроль над ними є важливим особистим питанням щодо здатності керувати та контролювати професійну діяльність. Цю здатність називають емоційним інтелектом. Він є визначальним в оцінці вчителем себе як носія інформації, учнів як своїх користувачів та сутності педагогічної ситуації в рамках обміну емоціями та досвідом.

Емоційний інтелект допомагає вчителю в новій ситуації дистанційного навчання відчувати його динамізм і зміну в умовах виконання професійних завдань.

За даними Goleman et al. (2014) параметри емоційного інтелекту включають: самосвідомість, самоуправління, соціальну свідомість і управління власними стосунками. Самосвідомість – це здатність людини розраховувати на свої емоції та спосіб їх впливу на процес прийняття рішень, оцінку власних сильних та слабких сторін, обмеження, що впливають на самооцінку та відчуття особистої цінності й потенціалу людини (Ugoani та ін., 2015).

Самоменеджмент (самоуправління) пов'язаний зі способом управління собою та включає такі поняття, як самоконтроль, прозорість, адаптивність, досягнення, ініціатива та оптимізм. Це його здатність впливати на свою імпульсивність, легкість, адаптацію до умов, що змінюються, наявність внутрішньої мотивації до постійного самовдосконалення шляхом позитивізації оцінки як зміни ситуації.

Соціальна свідомість включає в себе здатність людини керувати стосунками, які вона розвиває з іншими людьми.

Це пов'язано з наявністю емпатії, організаційної обізнаності та обслуговування, з можливістю людини усвідомлювати точні особисті та соціальні проблеми та стратегії, які вони застосовує допомагаючи (Goleman та ін., 2014).

Останній, четвертий вимір емоційного інтелекту – соціальний, що визначає вміння керувати стосунками. Його присутність впливає на систему міжособистісних стосунків, уміння справлятися з можливими конфліктами і заохочення співпраці.

Нова соціальна ситуація щодо дистанційного навчання вимагає від викладача не тільки професійних якостей викладання навчального матеріалу, а також оцінку власних емоцій і почуттів студентів у навчальному процесі. Це стає вирішальним фактором для ефективного перебігу навчального процесу та присутності в ньому педагога.

Професія вчителя пов'язана з постійним процесом взаємодії з учнями, батьками, колегами, керівниками в прямому чи опосередкованому спілкуванні. Вона одна з таких професійних категорій, в яких синдром вигорання проявляється дуже легко (Stagia & Iordanidis, 2014) і тому його вивчення викликає інтерес дослідників з різних країн, у тому числі України. Проведені дослідження довели, що синдром є реальною частиною педагогічної практики.

Соціальна ситуація дистанційного навчання за своїм динамізмом вимагає від педагога нових навичок, які він набуває поступово в процесі педагогічної діяльності, і розумове навантаження при цьому великі. Нова навчальна ситуація, окреслена форматом дистанційного навчання, є ще одним стресовим фактором, який з високою ймовірністю провокує формування вигорання, а тому емоційна інтелігентність у вчителя допомагає йому осмислити це, відчувати і вміло пристосуватись до змін у ньому. Вплив емоційного інтелекту на розвиток синдрому вигорання в українській психології недостатньо вивчений. Отож перспективами нашого дослідження стане емпіричне дослідження цього феномену та детальний психологічний аналіз усіх його детермінант.

Список використаної літератури

1. Психологічний аналіз міжособистісної взаємодії вчителя із старшокласниками : монографія. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2008. 160 с.
2. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія / ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника». Дрогобич : Посвіт, 2020. 434 с.
3. Anderson, T. (2003). Getting the Mix Right Again: An Updated and Theoretical Rationale for Interaction. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, Volume 4, Number 2. <https://doi.org/10.19173/irrodl.v4i2.149>
4. Daniela Tasevska, Ivan Ivanov. Study of Attitudes for Educational Interaction in a Digital Environment in a COVID-19 Situation / *Psychological Thought South-West University «Neofit Rilski»* 2022, Vol. 15(1), 29–52. <https://doi.org/10.37708/psyc.v15i1.678>
5. Education Cannot Wait (ECW) COVID-19 AND EDUCATION IN EMERGENCIES. Re-trieved March 28, 2020, from <https://www.educationcannotwait.org/covid-19/> For, H. (2020). UNICEF and Microsoft launch global learning platform to help address COVID-19 education crisis UpToDate. Re-trieved March 28, 2020, from <https://www.unicef.org/bulgaria/en/stories/unicef-and-microsoft-launch-global-learningplatform-help-address-covid-19-education-crisis> Ibrahim, I. (2020).
6. Online education during COVID-19 periods. A text books of the Sars-Covid, 2, Chapter 9. www.academia.edu/search?q=covid%2019%20education

П. В. Козира,
доцент кафедри практичної психології
Інституту управління, психології та безпеки,
кандидат психологічних наук
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

РОЛЬ ПСИХОЛОГА У ПОСТМЕДИКАМЕНТОЗНОМУ ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ АЛКОГОЛЬНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ

Алкогольна залежність – це випробування та покарання багатьох країн та націй світу, Україна у цьому процесі не виключення, а одна із фаворитів.

Аналізуючи минулий досвід нації, зокрема твори, пісні та обряди, завжди відзначається присутність такої речовини, як алкоголь. Чи то гучне святкування, чи скорбота за усопшим, алкоголь завжди присутній в тій чи іншій мірі.

Період радянської окупації також зіштовхнувся із проблемою алкоголізму, в такій мірі, що виокремив у 1975 році наркологію із загальної психіатрії, як самостійну клінічну дисципліну. З одного боку це сталося через необхідність збільшити інтенсивність і якомога повніше диференціювати практику лікування наркологічних хворих, з іншого – така потреба була пов'язана із все зростаючою кількістю хворих з проблемами залежності від психоактивних речовин, правильний підхід до терапії яких мав істотні відмінності і вимагав специфічного лікування і догляду, практики диспансеризації та поліклінічної роботи [1].

З моменту відновлення незалежності України і до тепер, наркологія надалі працює, розвивається та бореться зокрема із алкогольною залежністю населення. Проте зараз у її штат входять психологи. Адже саме ці спеціалісти відіграють важливу роль у постмедикаментозній реабілітації осіб із алкогольною залежністю, як в умовах стаціонарного відділення, так і під час амбулаторного лікування та приватної практики.

Чому ж роль психолога у цьому процесі настільки важлива?

Залежність, зокрема алкогольна за дуже короткий час стає для своєї жертви панацеєю від будь-яких складнощів (проблеми на роботі, у стосунках), так і найкращим способом святкування

та відпочинку (народження дитини, просування по кар'єрній драбині).

Тому спочатку період постмедикаментозної реабілітації супроводжується агресією та розгубленістю, адже універсальну панацею (алкоголь) потрібно змінювати пошуком нових джерел задоволення та розв'язання труднощів. Саме на цьому етапі роль психолога надзвичайно важлива, адже вплив алкоголю на людину відсутній і можна достукатися до його сутності, навести певні аргументи та заохотити провести паралелі між життям в залежності та поза нею [2].

Звісно психолог зіткнеться із сильним опором та нерозумінням, адже залежність надзвичайно підступна і на початку вживання, може диктувати людині риторичку, наприклад: «ти п'єш інколи, зможеш зупинитися самостійно у будь-який момент, просто зараз ти цього ще не хочеш». А на тривалих термінах: «все твоє щастя і розрада полягає лише в алкоголі, життя розмірене та зрозуміле, потрібно лише декілька гривень і хороше часопроводження забезпечено, для чого щось змінювати, якщо і так добре?».

Тому психолог є тим спеціалістом, який може допомогти людині задуматися та розкласти своє життя охайно на полиці, а не тримати зваленим у купу на підлозі.

Як і в будь-якому консультуванні психолог повинен встановити терапевтичний альянс, дотримуватися принципів анонімності та конфіденційності, адже залежність не вибирає, чи ти водій маршрутки чи професор в університеті, перед алкоголем всі рівні [3].

Безпечність середовища, яке створить психолог є однією із запорок успішного консультування, зокрема проведення всілякого роду освітньої діяльності у боротьбі з алкоголем, такої як ознайомлення залежного із роботою груп Анонімних Алкоголіків також внесе свою лепту у процес формування внутрішніх ресурсів для боротьби із залежністю [4].

Загалом робота психолога з людьми із алкогольною залежністю є надзвичайно складною та виснажливою, адже нерідко доводиться починати все спочатку в силу того, що людина піддається на минулі спокуси власної залежності і вкотре після медикаментозної реабілітації шукає спеціаліста, який зможе допомогти впорядкувати життя після алкогольної бурі [5].

Список використаних джерел

1. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F>.
2. Громадська спілка «Міжнародна антинаркотична асоціація». Комплексна програма реабілітації осіб з хімічної та нехімічної залежності. Київ. 2014. 173 с.
3. Постанова Кабінету міністрів України від 04.10.2017 № 741 «Про затвердження типових положень про заклади соціальної підтримки сімей, дітей та молоді». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/741-2017-%D0%BF#Text>
4. Відновлення. Звільнення від наших залежностей / Расселл Бренд; пер. з англ. М. Коваленко. Дніпро : Моноліт, 2020. 304 с.
5. Несподівана радість тверезості / Кетрін Ґрей; пер. з англ. Зорини Тіммерман. Київ : Yakaboo Publishing, 2020. 304 с.

О. С. Колесніченко,

начальник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності НГУ науково-дослідного центру службово-бойової діяльності НГУ, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник
(Національна академія Національної гвардії України)

МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЧНОСТІ БОЙОВОГО ДОСВІДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Участь в бойових діях – це особлива соціальна ситуація розвитку військовослужбовця НГУ, яка вимагає формування такого новоутворення у структурі його здатностей, як стійкість до психологічної травматичності бойового досвіду. Сама психотравматичність бойового досвіду є багатоаспектною і включає як загальну оцінку несприятливості ситуації, так і конкретні обставини бою, що створюють реальну небезпеку життю, і несприятливі соціальні умови [1–2]. І хоча подія травми залишається безумовною вихідною точкою розвитку бойової психологічної травматизації, несприятлива соціальна ситуація є підставою для формування «порочного кола» за аналогом депресії, що не дозволяє вийти із ситуації переживання травми.

Отримані дані дозволяють говорити про два складники стійкості до психологічної травматизації бойовим досвідом – актуальну і базисну. Актуальна стійкість до психологічної травматизації бойовим досвідом забезпечується засобами актуальної роботи в бойових умовах: копінгами, вольовою саморегуляцією, самовладнанням тощо. Базисна стійкість співвідноситься з інтелектуальними, емоційними, вольовими базисними особливостями особистості у їх основі лежать цінності, інтелект, темперамент. Базисна стійкість до психологічної травматизації бойовим досвідом задає рамки для реалізації актуальної стійкості до психологічної травматизації бойовим досвідом. Особливості соціалізації визначають, у якій частині цих рамок набуватимуть характеристики актуальної стійкості до психологічної травматизації і відповідно формуються

низхідний чи висхідний тип бойової психологічної травми-зації особистості.

Вторинна соціалізація військовослужбовців НГУ передбачає опанування професійних норм, знань, умінь, навичок, завдяки яким військовослужбовець НГУ набуває потенційної здатності виконувати СБЗ у бойових умовах. Ідентифікація з професійною групою формує впевненість у собі, своїх знаннях, уміннях, навичках, у своїх товаришах. Прийняття військовослужбовця НГУ професійною групою є умовою передачі професійного досвіду й отримання ним допомоги. Переведення зовнішніх впливів соціальної групи в інструментарій власного самокерування становить процес формування самоствавлення. Самооцінка – це оцінка відповідності цінностям своєї соціальної, референтної групи. Результуючою поточного процесу соціалізації є формування такого складника самоствавлення, як самоповага – оцінка відповідності власних знань, умінь, навичок соціальній ситуації розвитку.

Історія минулих етапів соціалізації (змін соціальних ситуацій розвитку) формує аутосимпатію. Завдяки цьому механізму формування аутосимпатії у людини формується уявлення про власну самототожність.

Структурно-функціональна модель самоствавлення передбачає: якщо зміна умов самореалізації доводить неефективність актуальних знань, умінь, навичок і відповідно призводить до зниження самоповаги, то позитивне самоствавлення (як умова збереження активності) підтримується за рахунок актуалізації (збільшення показників) аутосимпатії – звернення до попереднього досвіду соціалізацій і самореалізацій, спроби застосувати його для поточної ситуації.

Таким чином, за адекватної професійної соціалізації військовослужбовця НГУ збільшення психологічної травматичності досвіду збільшує ідентифікацію з професійною групою – формує індивідуальну стійкість до психотравматизації бойовим досвідом через використання групового професійного досвіду й допомоги. У разі недостатньої професійної соціалізації збільшення психологічної травматичності бойового досвіду призводить до актуалізації досвіду минулих самореалізацій і спроб застосувати його в поточній ситуації. Звідси важлива умова стійкості до психологічної травматизації бойовим

досвідом новобранців – відсутність нерозв’язаних травмуючих ситуацій у минулому, невротичності. Ця друга лінія – формування індивідуальної стійкості до психологічної травмизації бойовим досвідом через пристосування власного попереднього досвіду до поточної ситуації – попервах доволі часто менш ефективна, ніж перша. І хоча ця друга лінія у більшості випадків витратніша, вона не виключає досягнення позитивного результату.

Формування стійкості до психологічної травматичності досвіду (як і інші здатності) має свої етапи (див. рис.): від формального засвоєння норм взаємодії, способів дії, до перевірки їх практикою на істинність і до формування майстерності.

Сама можливість створення цієї схеми доводить, що в більшості військовослужбовців НГУ збільшення психологічної травматичності бойового досвіду відбувається шляхом його накопичення, і в них є можливість пристосуватися до негативних змін.

У разі «дефектів» цих двох ліній формування стійкості до психологічної травматичності бойового досвіду можуть виникати такі явища, що ускладнюють перероблення негативного досвіду (роботу з травмою):

- низька проникливість групи для представника іншої групи (нездатність взаємодіяти з психологом – не членом колективу, нездатність розширення свого соціального оточення як способу відновлення мотивації, системи стосунків тощо);
- ускладнене передання рапорту, відповідальності за власне життя в руки самого військовослужбовця НГУ;
- низька проникливість для чужого досвіду (сприйняття свого досвіду як надцінного);
- високий індивідуалізм (сприйняття свого досвіду як унікального, прагнення підтвердити свій статус);
- звуження меж самореалізації (складність сформувати опору у сфері особистості, якої не торкнулася травма);
- психологічне виснаження (тимчасова несприйнятливність складної роботи, яка потребує інтелектуальних дій, уваги, волі тощо; схильність до прямих реакцій, знижений контроль емоційних проявів);
- відхід на більш ранні етапи розвитку;
- втрата самототожності;

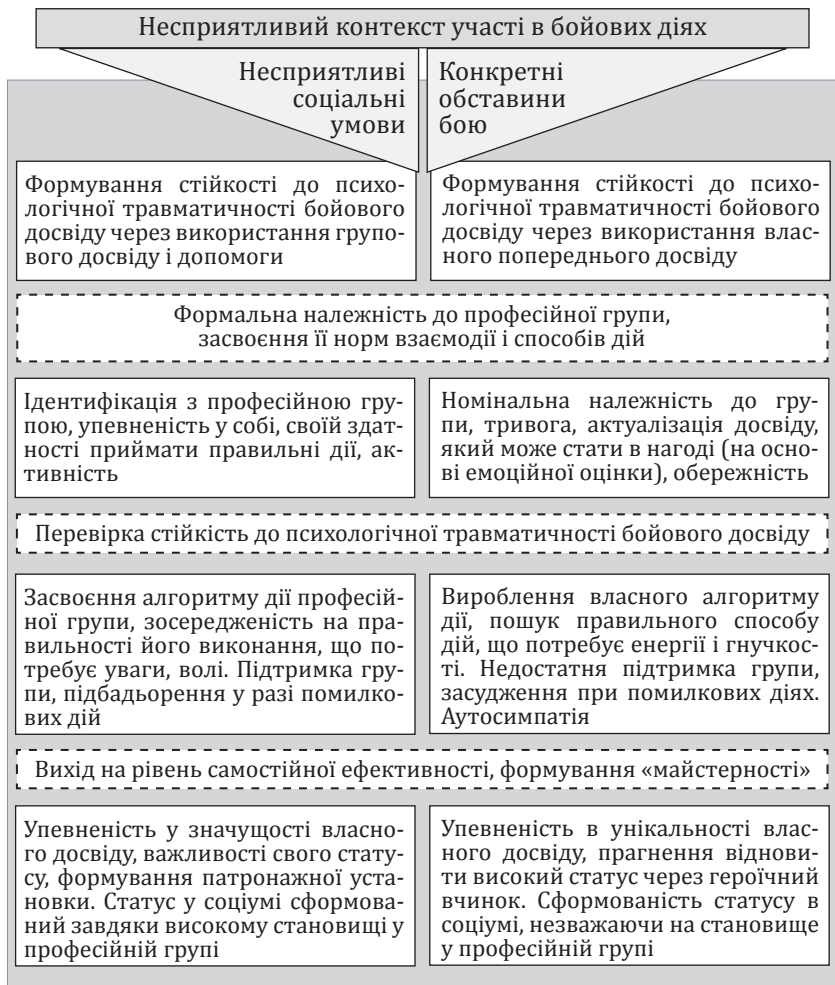


Рис. Механізм формування стійкості до психологічної травматичності бойового досвіду військовослужбовця НГУ

– повернення у свідомості до події травми як прагнення підібрати з індивідуального досвіду адекватний спосіб дій в бойових умовах (якщо вона сприймається як незавершена) за відсутності доступу до групового досвіду дій і негативних зовнішніх оцінках вчинку (чи очікування негативних оцінок від оточення);

– негативні оцінки оточення (за низького прийняття військовослужбовця НГУ колективом) не тільки неадекватного способу дій, а й особистості військовослужбовця НГУ в цілому руйнують ресурс стійкості, які надає аутосимпатія (руйнують уявлення про самототожність).

Моніторинг стану військовослужбовців НГУ показав, що формування стійкості до психологічної травматичності бойового досвіду через використання групового досвіду є досить ефективним. Так, серед постійного складу військовослужбовців НГУ менше 0,05 % осіб, у яких за методикою І. О. Котеньова показники сягають рівня ПТСР, як діагноз. У другій лінії, яка притаманніша мобілізованим, ПТСР діагностується значно частіше, проте отримання точних даних серед демобілізованих ускладнене.

Список використаних джерел

1. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців Національної гвардії України. Х. : ФОРМ Бровін О. В., 2018. 488 с. http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monograf_bojov_psihol_travm_2018.pdf
2. Колесніченко О. С. Модель формування стійкості правоохоронців до психологічної травматизації бойовим досвідом. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 2 (37), т. 3. С. 273–279.

А. В. Котелевець,
курсантка групи Ф4-401
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ)*

Є. О. Сенченко,
курсантка групи Ф4-401
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ)*

Науковий керівник:

Д. О. Грищенко,
старший викладач кафедри
протидії кіберзлочинності, підполковник поліції
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ)*

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ТА АДАПТАЦІЇ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ У ПЕРІОД ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ

Події на сьогоднішній час переконливо засвідчили, що цілісність України залежить, переважно, від людського чинника, особливо в епоху високорозвиненого інформаційного середовища. Сучасні перетворення в Україні, як ніколи, потребують консолідації суспільства та його надійного захисту від зовнішніх агресивних сил.

Далеко не кожний громадянин безболісно для свого психічного здоров'я витримує екстремальні умови кризового суспільства. Отже потрібно розглянути термін «адаптація».

Наша нервова система не може бути у постійній напрузі та активно реагувати на все, що відбувається навколо. Тож у цей момент і починається **адаптація – пристосування і спосіб реагування на нову реальність**. Адаптація є нормальною реакцією організму та нашої нервової системи на ненормальну ситуацію зовні. Це саме те, що відбувається зараз у нашій країні, адже війна – це ненормальна ситуація [1].

Адаптація зазвичай допомагає нам вижити. Однак, вона може бути деструктивна. У випадку із сиренами та реакцією на попередження ми свідомо ухвалюємо рішення не йти до сховища або продовжити спати, хоч потенційно це може бути небезпечно. Тобто, ми оцінюємо ризики і робимо свій вибір [1].

Коли ми не можемо змінити середовище, ми змінюємося під нього. Деструктивну адаптацію складно побачити самотійно, вона більш помітна людям з нашого оточення. Наприклад, комусь може стати приємно споглядати насилля або хтось знаходить задоволення від перебування у небезпеці. Тому людина може вважати це нормальним, їй стає зручною [1].

Найбільша загроза у такому випадку – це те, що з деструктивної адаптації дуже складно вийти. Рано чи пізно війна закінчиться і світ зміниться. І якщо комусь далі приємно споглядати насильницькі дії або бути у ситуації небезпеки, це може призвести до навмисних дій, щоб знову прожити схожі ситуації. Також може провокуватися формування ПТСР та психічних розладів, які й надалі впливатимуть на людське життя [1].

У перші дні повномасштабного вторгнення Росії на територію України нас охопила хвиля емоцій. Проте зараз ми звикаємо жити відповідно до нових умов, тому й маємо адаптуватися до більш раціонального, свідомого та стійкого мислення. Яких правил потрібно дотримуватися під час війни, розповідає громадська організація «Інститут когнітивного моделювання» [2]. Вони радять:

1. Допомогати іншим, бо це дає відчуття внутрішньої сили;
2. **Зателефонувати близьким** та поділіться чимось хорошим, життєвим, гарним – наприклад, планами на майбутнє;
3. Грайтеся з дітьми, вони уміють перемикатися на приємне;
4. Створюйте «Щоденник життя», записуючи туди свої почуття та думки. А після остаточної перемоги кожен зможе поділитися своїм «Щоденником життя».
5. Знизьте інформаційні потоки вдвічі.

Людська психіка дуже вразлива, і через ситуацію, що відбувається в нашій країні ми постійно відчуваємо страх, тривогу за своїх близьких родичів. Тому потрібно розуміти як собі допомогти. Одна також з порад є:

В чому полягає ваш найбільший страх. Треба зрозуміти, що ви можете зробити щоб ви почувалися у більшій безпеці. Також проговорюйте з близькими для вас людей, що вас тривожить.

Якщо ви відчуваєте апатію, агресію чи зневіритися знайдіть можливість з цим поділитися, чи будь то психолог чи близькі родичі. Цікавтесь тим, як стрес впливає на організм, щоб усвідомлювати, які стадії ви проходите в цьому стані.

Дозвольте собі випустити емоції – дозвольте собі плакати, це одна з важливих аспектів емоцій.

Треба зрозуміти що це все тимчасово, і все налагодиться. І не варто забувати, що після війни життя продовжиться. І нам потрібно думати ЯКИМ воно буде.

Отже, після завершення війни, після перемоги нам знову потрібно буде змінюватися. Ми знову будемо адаптуватися до того, що світ став більш мирним. Адже зараз ми звикаємо, що є якийсь постійний рух навколо, щось відбувається, все дуже активно, у нас є якісь індивідуальні цілі, загальна мета, яка всіх мобілізує і тримає вкупі. Все це потім буде знову змінюватися, якоюсь мірою ми повернемося до того, що було раніше. Але ця адаптація буде вже не така різка і, скоріше за все, не така помітна. Адже в мирний час ми зазвичай не помічаємо адаптації, вона відбувається з меншою інтенсивністю [1].

Список використаних джерел

1. URL: <https://nashkiev.ua/life/adaptatsiya-do-viini-chomu-vona-vidbuvaetsya-i-yak-sobi-dopomogti> (дата звернення: 02.09.2022)
2. URL: <https://elle.ua/ludi/novosty/shcho-dopomaga-zhiti-pd-chas-vyni-5-porad-dlya-adaptac/> (дата звернення: 02.09.2022)

О. Б. Кузьо,
доцент кафедри практичної психології ІУП т Б,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

КРИЗОВЕ ВТРУЧАННЯ ЯК ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМИ УКРАЇНЦІВ

У надскладних обставинах сьогодення, спровокованих цинічною війною Росії в Україні, постає багато викликів у різних сферах буття, а зокрема і в сфері психічного здоров'я. Країни дружні до України радо діляться своїм психологічним досвідом і ця підтримка є безумовною допомогою не лише з інтелектуальної, «технічної сторони справи» (отримання знань), але й розділенням страждання, присутністю поряд у важкий час, означенням «чорного» та «білого», що є найважливішою умовою проживання складного досвіду без перетворення у травму. Така допомога особливо цінною є для нас, українців, не лише в площині психології, але й в гуманітарних, соціальних, військових та ін. питаннях.

Усім нам зараз важливо щось робити, бо дія зменшує тривогу і дає відчуття контролю та впливу на ситуацію. Однак, дуже важливо дбати про свої межі та ресурси, відчувати втому, сфери своєї компетентності та обмеження. Фахівець, що здатен рефлексувати – є добрим фахівцем. Як зауважує кандидат медичних наук, український психіатр, психотерапевт, психоаналітик, завідувач кафедри психології і психотерапії УКУ. Кечур Р., у даних обставинах надважливо розраховувати власні зусилля, бо ця історія на довго. Не можливо бігти марафон швидкістю стометрівки [3].

Відомо, що попередній досвід впливає на сприйняття ситуації. Жоден з нас не був і не є готовим до війни, бо людський організм в нормальних обставинах не пристосований до війни. Психотерапевти, як представники помічної професії, прагнуть допомагати якнайкраще. Однак, варто розрізняти психотерапевтичну допомогу (те, що хочеться робити в найпершу чергу) та кризове втручання. Дослідження показують, що неправильний психологічний супровід, суттєво погіршує результати психічного здоров'я у порівнянні з відсутніми втручаннями.

**Порівняння особливостей психотерапевтичного
та кризового втручання (Р. Кечур)**

Психотерапія	Кризове втручання
Клієнт приходять до психотерапевта	До людини потрібно підійти самому, швидко діагностувати кому потрібна допомога
Людина сама є експертом свого життя	Безпорадність, людина потребує чітких порад, інформування
Затримуємося в точці травми, щоб розглянути її, осмислюємо, маємо багато часу	Допомагаємо пройти переривання, «відіграємо» клієнта, даємо підтримку
Клієнт шукає ресурс і підтримку	Активно даємо ресурс та підтримку
Інтерпретуємо дитинство, маємо нейтральну позицію	Розділяємо переживання, максимально включені
Психотерапевт атакує інтроєкцію, «Ні» інтроєкції	Активізуємо позитивні інтроєкти, «Жити треба!»

Існує багато різних протоколів (моделей) кризового втручання, зокрема модель Яалом, модель Фархі, модель опитувальної стабілізації за Нір Ейсар та ін. Для кращого розуміння алгоритму кризового втручання розглянемо модель Яалом. У першу чергу важливо професійно діагностувати кому ж насправді найбільше потрібна допомога серед присутніх. Симптоми при яких рекомендовано застосовуват дану модель є наступні: дисоціація, тремор всього тіла та гіпервентеляція, тотальне відчуття безпорадності та самотності, відчуття втрати контролю над ситуацією. Протипоказанням для застосування кризового втручання є поранення, психотичні стани (Sch), алкогольне чи наркотичне сп'яніння, сумніви щодо здатності надати такого типу психологічну допомогу. Кризове втручання зазвичай слугує доброю профілактикою ПТСР. Про травму (ПТСР) зазвичай говоримо коли є початок історії, але немає середини і кінця. Наше завдання – «забігти» 5 хв. до початку, відтворити середину та запрограмувати найближче майбутнє.

Алгоритм надання допомоги (до 48 год. після події) [1]:

1) Встановлення контакту («Подивіться мені в очі... Чи ви бачите і чуєте мене?») можна взяти за руку та стиснути).

2) Надання відчуття присутності («Мене називати... Я є тут для того щоб Вам допомогти...»).

3) Встановлення особи та належність до події («Як Вас називати... ? Як Ви тут опинилися...?»).

4) Встановлення хронології подій («Що було перед цим? А що трапилося потім?»).

5) Надання чітких вказівок та завдань («Що Ви зараз будете робити? Чи можете принести мені отой стілець?»).

Дуже важливо щоб тон спілкування був директивним, дії послідовними та чіткими з відсутністю надмірного співчуття та насилля. Зазвичай такі та подібні алгоритми заохочують когнітивні функції (через опис подій, надання вибору діяти, опрeдметнення тривоги) «включаючи» кору головного мозку. У такому випадку мигдалевидне тіло має можливість передати імпульс до кори головного мозку, а не «розрядитися» в тіло (психосоматичні симптоми) чи не залишитися надмірною психічною напругою (травма).

У всіх цих знаннях та протоколах, на нашу думку, найважливіше це те, що надпотужні переживання та страждання, що є розділені з іншою людиною через її присутність у нашому житті, мають шанс не перетворитися на травму. Бо травма це, зазвичай, нерозділене переживання; а навіть надскладне переживання може не стати травмою, якщо розділене з кимось. Маємо щире подяку та низький уклін усім, хто підтримує український народ, бо для нас це шанс зцілити страждання сьогодення та колективну трансгенераційну травму. Бо для нас це шанс перетворити травму у досвід і вийти із зачарованого кола циклу подвигу-невдачі [2].

Список використаних джерел

1. Гальчинський О. Техніки кризового втручання. URL: <http://ecopsy.com.ua/cpps/kryzove%20vtruchannia%20Halchinski.pdf>

2. Кечур Р. Травми минулого і безпека майбутнього. URL: https://zbruc.eu/node/113118?fbclid=IwAR3UvV-VlQ_m6MJWBVD7tCulqPovc-EJkCAowqFgIMz0qqwNSD93rBNM3jQ

3. Кечур Р. Організація і надання екстренної допомоги при гуманітарних катастрофах 9.03.2022. URL: <https://vimeo.com/686332774>

В. Ч. Купчишина,

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

ВПЛИВ СІМ'Ї НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, «людське здоров'я – це не просто відсутність хвороби, а повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя. У світлі цього формування людина є автором власного здоров'я, а в справі його збереження вона відіграє основну роль, що визначається зрілою самосвідомістю й повагою до свого єства» [2, с. 5]. О. Даценко з цього приводу зауважує, що «глобальні зміни, що супроводжуються значними духовними, соціально-економічними та політичними перетвореннями в нашому суспільстві, негативно впливають на стан психічного та психологічного здоров'я населення. Динамізм та радикалізм сучасності значно погіршують душевне самопочуття людини, нерідко спричиняють появу різноманітних психічних захворювань. Така ситуація гостро актуалізує питання виявлення різноманітних критеріїв та показників психологічного здоров'я, що акцентуватиме увагу практиків на необхідності створення реальних програм психологічної превенції та допомоги населенню» [1, с. 26].

Дослідженню психічного здоров'я людини на різних етапах розвитку присвячено велику кількість наукових праць як вітчизняних, так і закордонних дослідників (Г. Нікіфоров, Р. Поташнюк, К. Роджерс, О. Урбанович, А. Форель та ін.). Науковці під психічним здоров'ям розуміють стійкий психічний стан людини, який є наслідком балансу чи гармонійності зовнішньої форми і внутрішнього змісту (Потапчук Є. М., 2004).

Питання вивчення стану та забезпечення збереження психічного здоров'я українців, розглядаються і на державному рівні. Так, Конституція України визначає життя і здоров'я людини одним із найважливіших соціальних цінностей. Виклики сьогодення висувають все нові і нові завдання щодо цього. Генеральний секретар ООН Антоніу Гутерреш зауважує,

що «проблеми психічного здоров'я, зокрема депресія і тривожність, є однією з найбільших причин нещастя у нашому світі... Десятки мільйонів людей переймаються через те, що можуть втратити роботу, й відтак, доходи і засоби до існування... Збільшується кількість суїцидів... Через змушену ізоляцію люди зіткнулися також із підвищеним ризиком домашнього насильства і жорстокого поводження» [4, с. 3].

Сучасні науковці у своїх наукових доробках висвітлюють результати власних досліджень із зазначеної проблематики. Так, наприклад, Л. Батукова, Г. Лісовенко, Ю. Савіна розкривають особливості збереження психічного здоров'я дітей молодшого шкільного та підліткового віку; І. Загорська, Л. Карамушка, В. Кислий, Т. Коренюк, Д. Приходько, М. Савчин – описують зазначену проблематику у представників юнацького та зрілого дорослого віку особистості. Аналіз наукових досягнень вчених засвідчив, що ця проблема є актуальною для різних вікових категорій. Дослідники роблять все можливе для виявлення причин погіршення стану психічного здоров'я особистості та виокремлення шляхів його покращення.

До причин погіршення стану психічного здоров'я особистості вони відносять як зовнішні (труднощі у навчанні; проблеми у сім'ї (непорозуміння, конфлікти щодо виховання дітей, розлучення, надмірна опіка тощо), колективі; конфлікти з однолітками, невпевненість у завтрашньому дні, світова пандемія, соціальна бідність, війна), так і внутрішні чинники (наявність різноманітних хвороб, патології, наслідки від перенесених хвороб, вплив навколишнього середовища, ведення нездорового способу життя тощо).

Велике значення у відновленні психічного здоров'я особистості відводиться сім'ї, адже вона виступає осередком передачі накопиченого людством життєвого, культурного досвіду, способу існування для подальшої соціалізації майбутніх поколінь. Психологію дитини неможливо оцінити поза контекстом сім'ї. Саме в родині розпочинається знайомство дитини з навколишнім світом, формуються моральні і культурні цінності, статево-рольові установки, закріплюються суспільні цінності тощо.

Як зазначають Д. Малков та Т. Курченко, сім'ю як соціальний інститут, в якому відбувається формування, розвиток

та соціалізація особистості, обирали предметом свого дослідження фахівці різних наукових сфер: філософія (Н. Орлова, Л. Панкова, Т. Руденко, В. Ткачова та ін.), соціологія (Ю. Гаспарян, С. Дармодехін, О. Здравомислова, Т. Медіна, А. Харчев та ін.), педагогіка (П. Лесгафт, С. Захаренко, В. Кравець, Д. Луцик та ін.), психологія (С. Ковальов, М. Мушкевич, К. Седих, Ю. Сидорик, В. Целуйко та ін.) [3, с. 3]. Більшість науковців дотримуються думки, що виховний вплив родини на дитину, кожного її члена є всеохоплюючим і своєрідним. Він триває безперервно та охоплює всі сторони формування особистості. Саме в сім'ї відбувається розвиток, формування та закріплення системи загальнолюдських, духовних, національних та, власне, сімейних цінностей. На сьогодні ж акценти дещо змінилися і зосередилися на тому, що в сім'ї відбувається віддзеркалення саме сімейних цінностей, що певною мірою відображається на вихованні та формуванні дитини. Батьки несуть відповідальність щодо своїх зодоров'я, виховання, розвитку своїх дітей і це закріплено на державному рівні (Закон України «Про охорону дитинства» (ст. 12), Сімейний кодекс (ст. 150), Кодекс України про адміністративні порушення (ст. 180, 184), Кримінальний кодекс України (ст. 166) тощо). Важливим для психічного здоров'я дитини є психологічний клімат родини. Він суттєво впливає на дитячу психіку, спричинює її стан комфорту або дискомфорту. Деякі батьки не лише не можуть бути взірцем для своїх дітей, а й негативно впливають на їхній психічний стан.

Психічне здоров'я дитини залежить від багатьох факторів. Негативний вплив різноманітних стресогенних чинників, які постійно впливають на психіку дитини, стають причинами різноманітних невротичних проявів у поведінці дітей. Причинами цих проявів також може бути дефіцит спілкування з дорослими, вороже ставлення членів родини до дитини, сімейні сварки та постійні конфлікти, події, які відбуваються в країні, зайнятість батьків, тривала розлука з матір'ю тощо. Фахівці (В. Гарбузов, А. Гур'єва, А. Захаров та ін.) одноставні в думці, що суб'єктивний стан дитини має безпосередній зв'язок з навколишньою обстановкою. Психологи-практики звертають увагу на той факт, що психічне здоров'я дитини характеризується її здатністю регулювати власну поведінку і діяльність

відповідно до загальноприйнятих правил і норм. Психічне здоров'я дитини вони визначають як стан душевного благополуччя, емоційного комфорту, впевненість у своєму майбутньому, що пов'язано з відчуттям захищеності свого «Я».

Аналіз наукових досліджень дає можливість зробити висновок, що здоров'я нації сьогодні є загальнодержавним показником, що віддзеркалює рівень розвитку нашого суспільства. Умови сьогодення засвідчують про актуальність проблеми здоров'я дітей, адже за статистикою майже у 90% дошкільнят, учнів і студентів, спостерігаються відхилення у здоров'ї. Лише за умови гармонійного розвитку, врівноваженості, вміння адаптуватися, духовністю, орієнтацією на саморозвиток та самоактуалізацію, можна досягнути позитивних результатів щодо збереження психічного здоров'я дитини. Психологи-практики рекомендують проявляти турботу та увагу зі сторони дорослих до своїх дітей, їх думок, станів; більше проводити часу з ними, цікавитись їхніми справами, залучати до спільної діяльності тощо.

Список використаних джерел

1. Даценко О. *Критерії психологічного здоров'я як наукова проблема* : збірник тез доповідей II міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія і практика» (м. Харків, 24–25 вересня 2021 року) : Укр. інж.-пед. акад. Харків. 2021. С. 26.
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. С. 5.
3. Малков Д. Ю., Курченко Т. В. Чинники реалізації соціальної ролі батьків вихованцями шкіл-інтернатів. *Журнал «НАУКОВИЙ ОГЛЯД»*. № 2(45), 2018. С. 1–12.
4. Психологічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. с. 3.

С. В. Кушнар'юв,

старший науковий співробітник наукової лабораторії
з проблем психологічного забезпечення
та психофізіологічних досліджень,
кандидат педагогічних наук,
старший науковий співробітник
(Навчально-науковий інститут заочного
та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ)

ПСИХІЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ

Проблеми психічного, фізичного, духовного і морального здоров'я не є новими у світовій спільноті. Однак, у багатьох країнах цим проблемам приділяється недостатньо уваги як з боку держави, так і з боку суспільства. На жаль, Україна в цьому питанні теж не є винятком.

Державним органом, що опікується здоров'ям громадян в Україні, є Міністерство охорони здоров'я України, а у світовому вимірі охороною здоров'я опікується Всесвітня організація охорони здоров'я (далі – ВООЗ).

Термін «здоров'я, як базова категорія медицини, використовується в рамках філософії, соціології, психології та інших сферах знань, набуваючи все нові відтінки і аспекти, що ускладнює його загальне визначення. Широкий спектр наукових досліджень пояснюється тим, що життєдіяльність людини, обумовлена станом здоров'я, має свої прояви на біологічному, фізичному, психічному, соціальному рівнях.

В Статуті (Конституції) ВООЗ, прийнятому 22 липня 1946 року, «здоров'я визначається як: «стан повноцінного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад [1]. Зрозуміло, що психічне здоров'я є невід'ємною частиною і надзвичайно важливим компонентом здоров'я в цілому.

Також, у Статуті ВООЗ наводиться поняття «психічного здоров'я під яким розуміється: «стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій потенціал, справлятися з звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати,

а також робити внесок у життя свого суспільства [2]. В такому позитивному смислі психічне здоров'я є основою благополуччя і ефективного функціонування особистісного, суспільного і соціально-економічного розвитку держави.

Зміст поняття «психічне здоров'я не вичерпується медичними критеріями, в ньому завжди відображені психологічні, групові і суспільні норми, що регламентують духовне життя людини.

З урахуванням викладеного, психічно здоровою слід вважати особистість, у якої нормально розвинуті психічні функції, відмічається фізіологічне, духовне і соціальне благополуччя, а також збережена здатність до адекватної адаптації в оточуючому природньому і соціальному середовищі, активної виробничої і духовної діяльності. Протилежністю психічному здоров'ю є психічний розлад, стан, при якому людина не може адаптуватися до життєвих умов, що змінюються і вирішувати актуальні проблеми. Розлади психіки проявляються у порушеннях пам'яті, інтелекту, емоційної сфери або поведінки. Змінюється сприйняття себе і оточуючого світу.

Порушення мислення, нестабільний емоційний стан, зміна поведінки – ці чинники є ознаками психічного розладу. У людини, яка страждає такого роду захворюваннями, розвивається аномальне мислення, виникають галюцинації, думки про суїцид. Спостерігається агресія або пригніченість, емоційний стан нестабільний. Виникають проблеми у поведінці в соціумі.

Ознаками психічних розладів виступають: неадекватні реакції на зовнішні чинники; відсутність самокритики; порушення самоідентифікації; втрата самоконтролю; невідповідність поведінки нормативним критеріям; відсутність послідовності дій; невідповідність думок висловлюванням; втрата здатності адаптуватися до життєвих обставин. Психічні розлади можуть провокувати фізичні порушення і, навпаки, фізичні захворювання здатні викликати порушення психіки.

Говорячи про психічне здоров'я не можна залишити поза уваги поняття «психологічне здоров'я.

У науковому ужитку однозначного підходу до визначення понять «психічне здоров'я і «психологічне здоров'я не існує. Ці терміни нерідко використовуються науковцями як тотожні. Однак ці поняття мають суттєву різницю.

Відмінність психологічного здоров'я від психічного, головним чином полягає у тому, що психічне здоров'я має відношення до окремих психічних процесів і механізмів, а психологічне – відноситься до особистості в цілому і дозволяє виокремити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я.

Психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування і розвитку людини у процесі її життєдіяльності. Таким чином, з одного боку, воно є умовою адекватного виконання людиною своїх вікових, соціальних і культурних ролей, з іншого боку, забезпечує людині можливість безперервного розвитку впродовж всього її життя.

Незважаючи на різні дискурси, психологічне здоров'я є проблемою національної безпеки. До основних об'єктів якої відносяться, зокрема: людина і громадянин – їх конституційні права і свободи; суспільство – його духовні, морально-етичні, культурні, історичні, інтелектуальні і матеріальні цінності, а також природні ресурси; держава – її конституційний лад, суверенітет, територіальна цілісність і недоторканність.

Сучасна реальність, на жаль, не виключає порушень нормальних умов життєдіяльності, які характеризуються чинником несподіваності і тотальності, пов'язаних із загрозою життя і здоров'ю людей.

Після вторгнення Російської Федерації в Україну, вітчизняні психологи, психотерапевти і психіатри зіткнулися з величезною кількістю запитів щодо надання різного роду консультацій. Вочевидь, війна здійснює непоправимий вплив на психічне здоров'я українців, тому вже зараз система охорони здоров'я має готуватися до надання кваліфікованої допомоги у надзвичайних умовах та медико-психологічної реабілітації співвітчизників.

Список використаних джерел

1. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я. URL: <https://docs.dtki.ua/doc/1014.1709.0> (дата звернення: 14.09.2022).
2. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/MU46004> (дата звернення: 15.09.2022).

С. О. Ларіонов,
начальник кафедри психології та педагогіки
кандидат психологічних наук, доцент
(Національна академія Національної гвардії України)

РОБОТА ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ З ПСИХОТРАВМОЮ: ЩО НЕ ТАК?

Наслідки бойової психічної травматизації військовослужбовців сектору безпеки і оборони України нині займають чинне місце з-поміж запитів на психологічну допомогу. З цього приводу до психологів звертаються самі військовослужбовці, члени їх сімей, командири (начальники), співслужбовці.

Такі запити вимагають від психологів виконання низки задач, серед яких: повернення клієнту самоповаги і відчуття «психічної нормальності», психоедукація (пояснення, тлумачення думок, переживань, поведінкових патернів), формування навичок опанування і саморегуляції психічного стану, формування адаптивного автобіографічного наративу щодо травми (реконструкція цього періоду життєвої історії) тощо [1].

Робота психолога з наслідками травматизації передбачає складання плану допомоги, в якому передбачається поетапне здійснення заходів стабілізації, опрацювання травматичного досвіду та його інтеграції. При цьому слід розуміти, що межі зазначених етапів є достатньо умовними.

Виникає питання щодо готовності психологів силових структур якісно працювати з особовим складом, який потребує допомоги внаслідок психічної травматизації. Так, на етапі стабілізації відбувається робота щодо:

- навчання клієнтів технікам регуляції психічного стану, зокрема управління психічним напруженням (релаксація) і стабілізації (дихання, заземлення);
- психоедукації щодо механізмів психічної травматизації, настороженості щодо індикаторів стресу, надмірної тривоги, створення конструктивних уявлень про «нормальність» реакцій на психотравмуючі ситуації.

На етапі опрацювання травматичного досвіду використовуються техніки:

- роботи з образами травми (тілесними, емоційно-образними метафорами);

– відновлення порушених травмою моделей тілесного досвіду (усвідомлення тілесних кордонів; розвиток відчуття тіла; розвиток відчуття заземленості);

– роботи з травматичними спогадами (EMDR, експозиційні техніки тощо).

Етап інтеграції травматичного досвіду спрямований на відновлення життєвої лінії клієнтів, вбудовування травми в автобіографічний наратив життєвого шляху особистості. Зокрема це робота з відновлення часової лінії (її зображення, уявлення, ходіння по уявній часовій лінії, створення часової перспективи; створення включених розповідей, наративів, казкотерапія тощо).

Психологічна допомога за запитами, пов'язаними з травматизацією, відбувається, як правило в руслі ресурсорієнтованих підходів, тобто клієнту необхідно мати якусь «базу» для подальшого посттравматичного зростання, не повертаючись раз за разом до так званої «воронки травми».

Натепер існує низка проблем, пов'язаних із наданням психологічної допомоги особовому складу, який перебував у психотравмуючих умовах:

1. Проблема тріажу, сортування особового складу. «Невидима травма» є такою не тільки для зовнішнього спостерігача, а й для самого клієнта. Дія захисних (компенсаторних) механізмів, зумовлює відстрочений характер травми, важкість прогнозу реадaptaції особового складу після перебування в травмівних умовах. Це загострює питання діагностики, яка має бути експрес- та скринінговою, а отже – швидкою, простою, зрозумілою. Саме така діагностика є найбільш вразливою щодо осіб, які намагаються диссимулювати наявні у них симптоми травматизації, а це – більшість військовослужбовців. Тому психологи вдаються до використання проєктивних (неструктурованих) методів діагностики, які не задовольняють вимогам валідності, надійності, стандартизованості. Часто використовують МАК-карти, які взагалі є не діагностичним, а терапевтичним інструментом.

1а. Це проблема добровільності надання психологічної допомоги, що зумовлено обмеженим «вільним часом» військовослужбовців. Достатньо нетривала процедура декомпресії

тим не менш сприймається часто як втрата часу, а гірше – як його крадіжка від можливостей побути з сім'єю.

2. Проблема групової роботи. Вона на перший погляд здається доцільною, але ми не бачимо достатньої кількості успішних кейсів такої роботи з особовим складом. Попри те, що групова робота виявляється достатньо успішною для членів сімей військовослужбовців, які переживають втрату; для дружин військовослужбовців; для переміщених членів сімей військовослужбовців тощо.

3. Проблема методу. Відомчі психологи використовують широкий репертуар методів роботи з травмованим особовим складом: від біосугестії та майндфулнесс, до іппо- і каністерапії. Відомостей щодо їх ефективності саме у роботі з нашими військовими – немає.

Еклектичний («лоскутний») характер роботи психологів за запитами, пов'язаними з психічною травматизацією, зумовлений різним рівнем їх освіти і професійної кваліфікації. Це ускладнює (унеможлиблює?) створення протоколу надання психологічної допомоги та оцінку її ефективності.

Список використаних джерел

1. Ларіонов С., Колесніченко О. Психологічна робота з наслідками психічної травматизації персоналу сектору безпеки і оборони. *Честь і Закон*. 2022. Т. 2. №. 81. С. 120–126.

Л. В. Левицька,
старший викладач кафедри психології,
педагогіки та соціально-економічних дисциплін,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Б. Хмельницького)*

КОНКРЕТНІ ШЛЯХИ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Психічне здоров'я можна визначити як психічне благополуччя, яке характеризується відсутністю прояву психічних хвороб, що забезпечує адекватну щодо умов дійсності регуляцію поведінки і діяльності. І. Коцан зазначає, що це поняття відображає не лише медичні й психологічні критерії, а й суспільні та групові норми, цінності, що регламентують духовне життя людини [2]. Психічне здоров'я можна також розуміти як динамічний процес психічної діяльності, якому властиві детермінованість психічних явищ та адекватність реакцій на соціальні, біологічні та фізичні умови. Розглянемо основні складові психічного здоров'я і благополуччя. Їх усього шість.

М Тимофєєва вказує на те, що першою і найважливішою складовою є прийняття себе як людини, гідної поваги. Це центральна ознака ментального здоров'я людини. Другою складовою вона зазначає – уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірчі відносини з іншими. Люди з такими якостями мають вищий потенціал до любові і дружнім відносинам. До третьої складової авторка відносить – автономність. Автономність – це незалежність і здатність людини регулювати свою поведінку зсередини, а не чекати похвали або оцінки себе з боку оточуючих. Це здатність, завдяки якій людина може не дотримуватися колективних вірувань, забобонів і страхів. О четвертої складової вона відносить екологічну майстерність. Екологічна майстерність – здатність людини активно вибирати і створювати власне оточення, яке відповідає його психологічним умовам життя. П'ята складова – це наявність мети в житті, упевненість в наявності мети і сенсу життя, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети. До шостої складової вона відносить самовдосконалення. М Тимофєєва

вказує на те, що мало досягти тих характеристик, які були описані вище, важливо розвивати власний потенціал. Тобто повинна бути потреба реалізації себе і власних здібностей. Важливим аспектом ставлення до себе, як до особистості, здатної до самовдосконалення, є відкритість новому досвіду [3].

Слід зазначити, що фізичне і психічне здоров'я людини взаємопов'язані. Психічне здоров'я має першочергове значення для особистого благополуччя, підтримки здорових сімейних відносин і здатності кожної окремої людини зробити внесок в життя суспільства. Зазначимо, що фізичне здоров'я неможливе без психічного здоров'я. Наші почуття постійно впливають на наші тілесні функції. Між психічним та фізичним самопочуттям людини існує найтісніший взаємозв'язок, думки та вчинки людей можуть та безпосередньо впливають на їхній стан, фізичне та емоційне здоров'я, загальне благополуччя та якість життя. Тому існує реальна необхідність приділяти увагу проблемам психічного здоров'я людей з хронічними фізичними захворюваннями та проблемам фізичного здоров'я людей, що страждають на психічні захворювання, в рамках безперервного і комплексного медичного обслуговування.

Розглянемо конкретні шляхи зміцнення психічного здоров'я. До них відносять:

– розвиток гармонії особистості. Гармонія особистості – це узгодженість і пропорційність основних аспектів буття особистості: багатовимірною простору особистості, часу й енергії особистості (і потенційної, і реалізованої).

Внутрішня гармонія – це вище задоволення, що означає здатність людини зосереджуватися на тому, що дійсно важливо, а також її вміння контролювати свої думки. Справжня внутрішня гармонія не залежить від зовнішніх умов і обставин. Вона дарує умиротворення і рівновагу, а також здатність залишатися спокійним, незворушним і контролювати себе навіть у важких і неприємних ситуаціях. Цей стан емоційної і розумової рівноваги, щастя, впевненості і внутрішньої сили.

М. Варій вказує, що існують різні способи досягнення внутрішнього спокою, такі як психологічні засоби, афірмації, візуалізація, йога і медитація [1]. Розглянемо прості дії, які можна зробити щоби досягти внутрішньої гармонії: бути активними,

навчитися прощати, навести порядок у своєму житті, навчитися віддавати, більше часу проводити на одинці, міняти себе, а не інших, зробити своє життя простим, любити все, що Вас оточує. Розвивайтеся, вчіться любити себе і зовнішній світ, ведіть активне життя, розширюйте свій розум, і тоді ви знайдете внутрішню гармонію. Крім того, пам'ятайте, що людина обмежена тільки тими стінами, які вона сама побудувала;

– розвиток саногенного потенціалу. Саногенний означає такий, що сприяє оздоровленню. Саногенний потенціал – це психоенергетичний потенціал особистості, який сформувався як похідний від багатства її внутрішнього світу, широти соціального і духовного просторів, накопичення досвіду, досягнень власного благополуччя та прямо пропорційно впливає на її психічне здоров'я;

– заходи в ранньому дитинстві (наприклад, створення стабільної обстановки, що відповідає потребам дітей стосовно здоров'я і харчування, що забезпечує захист від небезпечних факторів і можливості для раннього навчання та спілкування з іншими на принципах чуйності, емоційної підтримки та заохочувального впливу на розвиток);

– підтримка дітей (наприклад, програми з придбання навичок, програми з розвитку дітей і молодих людей);

– надання соціально-економічних можливостей жінкам (наприклад, поліпшення доступу до освіти і схеми мікrokредитування);

– соціальна підтримка літніх людей (наприклад, ініціатива з організації знайомств, місцеві денні центри для людей похилого віку);

– програми, націлені на вразливих людей, включаючи меншини, корінні народи, мігрантів і людей, які постраждали від конфліктів і стихійних лих (наприклад, психосоціальні заходи після стихійних лих);

– заходи щодо зміцнення психічного здоров'я в школах (наприклад, програми, що підтримують екологічні зміни в школах);

– заходи щодо зміцнення психічного здоров'я на робочих місцях (наприклад, програми з профілактики стресу);

– стратегії в області житлових умов (наприклад, поліпшення житлових умов);

- програми щодо запобігання насильства (наприклад, обмеження доступу до алкоголю і зброї);
- програми розвитку окремих спільнот (наприклад, ініціативи «Товариства, які піклуються», комплексний сільський розвиток);
- зменшення масштабів убогості і соціальний захист незаможних;
- антидискримінаційні закони і компанії;
- зміцнення прав і можливостей осіб з психічними розладами та турботи про них.

Отже, конкретні шляхи зміцнення психічного здоров'я допомагають ефективно справлятися з повсякденними справами, збільшують внутрішню силу і міць особистості; її здатність до емоційної і ментальної незалежності від чужої думки; здатність ефективно боротися зі стресом, тривогою, гнівом і занепокоєнням; усувають негативне мислення, покращують відносини з іншими людьми; підвищують творчий потенціал; розвивають внутрішню гармонію та саногенний потенціал особистості.

Список використаних джерел

1. Варій М. Й. Психологія особистості : підручник Львів: Вид-во «Львівської політехніки», 2016. 608 с.
2. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.
3. Тимофєєва М. П. Психологія здоров'я. Чернівці : Книги ХХІ, 2009. 296 с.

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

ЗБЕРЕЖЕННЯ ВЛАСНОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я, АБО ВЧИМОСЯ ЖИТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Широкомасштабна війна в Україні торкнулася кожного українця і диктує різні життєві та особисті виклики, незважаючи на територіальне перебування громадян і до якої сфери життя належить їхня діяльність. Психологічні служби по всій країні та закордоном працюють у «гарячому» режимі заради підтримки ментального здоров'я і дорослих, і дітей. Тому у напруженому стані перебувають усі, і ті, хто зазнає впливу від російської агресії, і ті, хто рятує та прагне допомогти справитися із воєнними викликами.

Ментальний та психічний стан психіки в умовах війни являється дуже важливим та актуальним. Більшість населення пережили за період війни різні стани від шоку, відчуття безсилля, надії на швидку перемогу, емоційного виснаження, пустоти, паніки, хронічної тривоги до втоми, часом почуття провини, сорому, що комусь гірше ніж мені. За таких важкоконтрольованих та тривалих у часі умов виникає висока потреба і важливість навчитися підтримувати своє психічне здоров'я та дбати про емоційний стан своєї родини.

Не завжди люди готові в умовах війни звертатися за психологічною допомогою самостійно чи добровільно, адже і не до кінця здатні відслідкувати у собі психологічні та фізіологічні зміни, що зазналися під час воєнних дій, тому психологами та психологічними службами було сформульовано цінні поради, що дозволять навчитися опановувати себе у критичних умовах, надавати підтримку рідним та близьким, а отже і турбуватися про свій здоровий психічний стан в умовах війни.

Як справлятися із тривогою, як її знижувати та виконувати рутинні завдання, як організувати себе і сконцентруватися, як вгамувати емоції як жити у війні – ці та інші питання хвилюють кожного. Тому пропонуємо ознайомитися

із перевіреними часом та ефективністю корисними порадами, що дозволяють зберігати психіку у критичні часи для країни.

Головне завдання сьогодні для населення не пережити війну (це чекає нас у майбутньому), а навчитися жити у війні зараз. Запам'ятайте, наша психіка особлива і має значний запас міцності та ресурсу до самовідновлення, саме тому дбати про психічне здоров'я щодня дозволить допомогти собі відновитися і залишитися при цьому нормальною людиною «завтра».

На основі досліджень психологів та психіатрів з'ясовано, що рутинні справи здійснюють здоровий ефект на психіку людини в умовах невизначеності: турбота про домашніх улюбленців, готування смачної їжі, вихід на прогулянку чи зустріч за чашкою кави в улюбленому місці, читання книжки, улюблені заняття. Фіксація на таких маленьких і звичних справах та простих завданнях допомагає нашій психіці відчувати почуття безпеки та отримувати позитивні сигнали, що все під контролем.

Спілкування в умовах воєнного стану з найближчим нашим оточенням теж змінилося. Багато хто радить іншим виїжджати з окупованих чи небезпечних від ракетних влучань місць, міст, піклуючись таким чином про базовий стан безпеки співрозмовника, про те часто саме така підтримка значно розгойдує внутрішню стабілізацію і сіє стан неспокою та ймовірної загрози життю, тому важливо пам'ятати про збереження власної стабілізації та внутрішнього благополуччя. Корисним у такому випадку буде для себе фіксація на перераховуванні всього цінного, що є у вашому житті, адже це володіє найбільшою силою впливу на внутрішній спокій, тут задіюється власне людський ресурс, який вже має цілющу здатність.

Концентрація своєї уваги на приємних речах і пошук сфер, де можна бути вдячним дозволить повернути певний контроль у власне життя, що сприятиме проживанню тут і зараз, і позбавить від зайвої надмірності накручувати себе щодо тих подій, що з вами не відбулися, а могли відбутися. Глибина переживання простих насолод у час війни – дуже висока, тому привчити себе по новому сприймати і відчувати насолоду від звичних речей дозволить віднайти життєвий ресурс і баланс.

Для збереження власного здоров'я варто відновити прості активності, які були властиві до воєнного періоду:

улюбленні заняття, хобі, спорт, творчість, позитивна діяльність, соціальна взаємодія. Це сприятиме психологічній стабілізації та відновлюватимуть відчуття контролю в житті. Варто розуміти, що за можливості повертатися до нормального життя в умовах війни є особистою відповідальністю кожного, тому варто спонукати себе до розвитку конструктивного мислення та позитивної діяльності. Якщо такі рекомендації дозволяють отримати полегшення та емоційно розвантажитися, варто продовжувати шукати ще способи самопідтримки власного здоров'я. В іншому випадку, якщо страждання, неспокій не покидають, варто звернутися до фахівця та отримати психологічну допомогу від спеціаліста, адже у стражданні немає змісту.

Багато фахівців не лише України, а й світу об'єдналися спільною метою – надати психологічну допомогу для відновлення після воєнних травм всім верствам населення, які стикаються з військовими діями в Україні, продовжують розробляти додаткові методи впливу на збереження психічного здоров'я та турботи про себе.

З початку військового вторгнення на територію нашої країни збройних сил російської федерації, психологи України об'єдналися спільною метою надавати психологічну підтримку населенню як онлайн, так і офлайн, розробили при цьому алгоритм негайної самопомоги під час війни та формування у громадян корисних навичок самопідтримки. Так, зокрема мною було апробовано та проведено ряд психологічних заходів з використанням технік арттерапії (вправа «Я-електоприлад», «Генеральне прибирання», «Ревізія у моєму житті», «Подушка безпеки») як виду терапевтичної допомоги для внутрішньо-переміщених осіб, які показали високу ефективність самозбереження наявних людських ресурсів, що сприяли стабілізації позитивного внутрішнього стану. Тому арттерапія та робота з фахівцем цього напрямку посідає ключове місце в отриманні емоційної підтримки та збереженні ментального здоров'я поряд з іншими видами терапевтичної допомоги.

Н. В. Лигун,

начальник відділу психологічного забезпечення,
кандидат психологічних наук, доцент
(Департамент персоналу МВС України)

З. Р. Кісіль,

заступник директора Інституту управління,
психології та безпеки,
доктор юридичних наук, професор
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ПРАЦІВНИКА НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ ЯК ОСНОВА ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ УМОВАХ

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].

І. В. Ващенко зазначає, що «дефіцит часу, невизначеність ситуації, різноманітність 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 висувують певні вимоги до особистості кожного правоохоронця. 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. 15].

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 психологічної, організаційно-тактичної і технічної 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 «стійкість» 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 авторів, це поняття не доцільно пов'язувати лишень 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 закладах вищої освіти 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, в свою чергу, 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., Кісіль Р.-В. В. Психоемоційна напруженість як детермінанта професійної деформації працівників Національної поліції України // *Соціально-правові студії*. 2021. Випуск 3(13). С. 177–189.
2. Ващенко І. В. Психологія конфлікту. Київ ; Кам'янець-Подільський : Ковальчук О. В. [вид.], 2021. 89 с.
3. Лефтеров В. О. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ. Донецьк: ДІВС МВС України, 2015. 324 с.

В. М. Лисак,

кандидат педагогічних наук, доцент
(Львівський торговельно-економічний університет)

Л. І. Решетило,

кандидат технічних наук, професор
(Львівський торговельно-економічний університет)

СОЦІАЛЬНО-ВИХОВНИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Проблема здорового способу життя підліткового та зрілого юнацького віку є і буде актуальною на всіх етапах геополітичного, соціально-економічного, національно-культурного розвитку держави. Особливо сьогодні, коли Україна опинилася в епіцентрі повномасштабної надмірно жорстокої та цинічної війни, тютюнова, алкогольна та наркотична залежність української молоді набуває якісно нової, дуже серйозної соціально-педагогічної та психологічної проблеми.

Алкоголізм, тютюнокуріння та наркоманія є найнебезпечнішими хворобами, що деструктивно призводять до руйнування фізичного та морального здоров'я людини, паралізують волю, вбивають інтелектуальні сили, спричиняють деградацію особистості. Підступність тютюну, алкоголю та наркотиків у тому, що вони до певного періоду руйнують організм людини приховано, непомітно, поступово притуплюючи психічні компоненти афективної сфери, агресивно впливають на розумову діяльність, відтак узалежнений не здатний вчасно розрізнити небезпеку, переступає ту критичну межу, після якої зупинитися практично неможливо.

Вживання спиртних напоїв, як стверджують історики, вперше відбулося тоді, коли арабський хімік та лікар Альбуказіс Коза відкрив етиловий спирт, що згодом почали вживати як речовину. Винахід горілки приписують монахам-бенедиктинцям, які у VI ст. популяризували вживання цього напою в усіх монастирських братствах та угрупованнях. На Русі вживання спиртних напоїв почалося з моменту державотворення, і було розповсюджене серед усіх верств населення: князів, бояр, духівництва та простого люду, але приготування та продаж спиртних напоїв були виключно в руках вищого прошарку суспільства.

Поступове, цілеспрямоване вживання спиртних напоїв ставало глобальною соціальною проблемою серед української спільноти, зокрема в молодіжному середовищі. Історії відомі починання Іоана Калити щодо попередження пияцтва серед народу, затоплення шинкарів у Волхові Василем III, суворі постанови церкви, виникнення товариств тверезости та масові антиалкогольні рухи.

Психологічний аспект цієї проблеми позначається передусім тим, що алкоголь – це шкідливий сенситивний психотропний засіб, що загалом різко збуджує, а згодом заспокоює, значно загальмовує центральну нервову систему, а в кінцевому результаті відволікає від особистісних проблем. Соціальні педагоги та психологи розглядають це явище як форму девіантної поведінки молодого людини, що характеризується патологічним потягом, і як наслідок – поступовою соціальною деградацією особистості.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я споживання алкоголю в об'ємі понад восьми літрів на душу населення в рік веде до зміни генофонду нації, оскільки дітей із психо-фізичними вадами народжується більше, ніж здорових. Якщо перші ознаки алкоголізму виявляються у віці до 18 років, то говорять про ранній (дитячий, юнацький, підлітковий) алкоголізм, який має такі характерні риси:

Прискорене звикання молодого людини до спиртного. Якщо в дорослої людини період від пияцтва до алкоголізму займає від 5–10 років, то в підлітковому та юнацькому віці формування хронічної залежності відбувається в 3–4 рази швидше, що пояснюється анатомо-фізіологічними особливостями організму.

Злоякісний хід хвороби пояснюється тим, що в цей період психічне та фізичне становлення організму та стійкість центральної нервової системи занижена, внаслідок чого відбуваються глибокі та незворотні процеси, які спричиняють її руйнування.

Загальний громадський осуд молоді та підлітків за зловживання спиртного та тютюну, і тому молодь зазвичай вживає приховано, одночасно приймаючи велику дозу, не контролюючи ступінь алкогольного отруєння (сп'яніння).

Інтенсивний розвиток шкідливих звичок, позначається тим, що молоді люди вживають спиртні напої з будь якого приводу і без нього, і в зміненому стані почувають себе більш впевнено, що часто переростає в агресію та характеризується афективними спалахами.

Низька ефективність лікування від алкоголізму пояснюється тим, що молоді люди включаючи вживання спиртних напоїв в структуру особистісних потреб, свідомо не визнають органічної залежності від цих засобів.

На думку, соціальних психологів та педагогів, криза в інститутах родини та церкви, а також тотальна дезорієнтація в системі духовних цінностей спричинили до того, що підлітки зловживають алкоголем у більшості країн світу, зокрема й в Україні. За статистикою Україна займає перше місце у світі за рівнем дитячого алкоголізму, зокрема, 87% українських дітей хоча б раз пили алкогольні напої, 26% вживають алкоголь кілька разів на місяць.

Важливо зазначити, що згідно з показниками Європейської бази даних «Здоров'я для всіх», стандартизований коефіцієнт смертності алкогольно узалежнених в Україні є одним з найбільших у Європі, попереду лише Казахстан та Білорусь. А Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), за повідомленням Deutsche Well заявляє: щороку у світі внаслідок вживання алкоголю помирає близько 3 млн осіб – це більше, ніж від СНІДу, насильства і дорожньо-транспортних подій разом узятих.

Вважаємо, що в сучасних умовах вкрай небезпечної російсько-української війни одним із ключових питань впровадження здорового способу сучасної молоді має бути тренінгова робота про несумісність тютюну, алкоголю, наркотиків із моральними принципами загальнолюдських цінностей, із національно-культурним укладом суспільного життя.

Молода людина має чітко усвідомлювати, що уживання наркогенних речовин не тільки знищує фізичне здоров'я, а й вбиває моральний ідеал, суттєво псує характер, робить її егоїстичною, послаблює вольові зусилля. Натомість з'являються нездорові примхи, удавана відвага, раптова роздратованість, знижується опір щодо негативних впливів, втрачається самоконтроль і почуття відповідальності за свої дії та вчинки.

Молоді люди, на жаль, поступово втрачають себе, адже в усі, як в неспокійні, так і кращі часи, вони доконче потрібні Україні, проте моральна нестійкість, невиправдана жорстокість, злісний цинізм, призводять до важких психічних захворювань, аж до втрати дієздатності або самогубства. Наблизити нашу Перемогу, а в майбутньому сприяти зростанню економічного потенціалу вільної суверенної та незалежної України можуть лише фізично і психічно здорові молоді люди, без будь-якої, навіть найменшої узалежненості.

Список використаних джерел

1. Алкоголізм в Україні, статистика і цифри. | moi-vybor.com.ua. moi-vybor.com.ua. Архів оригіналу за 21 січня 2021.
2. Алкоголізм в Україні – хвороба, явище чи мор? Радіо Свобода (укр.). Архів оригіналу за 10 травня 2022.
3. Карчевський А. Подолати алкогольну залежність / Андрій Карчевський. Львів : Свічадо, 2016. 124 с. ISBN 978-966-395-995-5.

Г. М. Лялюк,
доцент кафедри психології та безпеки,
кандидат психологічних наук
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

А. О. Шаталова,
здобувач вищої освіти за спеціальністю 053
Інституту управління, психології та безпеки
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДЕРЖАВИ

Країни повинні розуміти, що психічне здоров'я відіграє важливу політичну роль і є важливою частиною національної безпеки, а захист психічного здоров'я має бути пріоритетом національної політики, у тому числі у сфері охорони здоров'я. Саме тому психологічне здоров'я громадян є актуальним питанням у будь-який час. Ключову роль у збереженні і підтриманні психологічного здоров'я відіграє якість життя. Якість життя визначається багатьма факторами. Багато з них безпосередньо пов'язані з психічним здоров'ям. Людина живе емоційним, фізичним і соціальним життям, тому слід навчитися розпізнавати ознаки погіршення психічного здоров'я та реагувати на них. [2].

Окремо ці ознаки можуть характеризувати тимчасове відхилення від норми, але разом вони можуть бути свідченням погіршення психічного здоров'я. Якщо ці ознаки присутні більше двох тижнів, їх слід вважати симптомами можливого психічного захворювання. Два тижні – це критичний період, після якого запитання більше не можна відкладати.[1]

На психічні розлади припадає 12% глобального тягара захворювань у всіх країнах світу. За прогнозами експертів, а саме, Всесвітньої організації охорони здоров'я, до 2020 року на них припадатиме 15% років життя, втрачених через психічні розлади. Визначено, що найбільший тягар психічних розладів лягає на плечі молоді, найбільш продуктивної групи населення. Економічний тягар які несуть в собі психічні порушення характеризується часткою втрат, що значно перевищують прямі витрати на їх лікування.



Рис. Ознаки порушення якості життя

Слід зазначити, що існує багато негативних наслідків для психічного здоров'я певних груп населення та суспільства загалом. Макросоціальні та макроекономічні фактори, такі як бідність, урбанізація, бездомність, безробіття, низький рівень освіти тощо. Водночас у багатьох країнах світу питанням психічного здоров'я не приділяється належної уваги, будь то національна, соціальна чи медична безпека. Україна не є винятком.

Які показники захворюваності на психічні розлади фіксуються в Україні?

– За даними 2011 року загальна захворюваність становила 232 на 100 тис. населення. Перше місце – граничні, неспсихотичні розлади – близько 70%, друге місце – органічні розлади – 17–18%, розумова відсталість – 11–12%. Це офіційна статистика МОЗ України, тобто враховує лише тих, хто звернувся за психіатричним лікуванням, але, на жаль, цей показник не відображає реальної ситуації в суспільстві. Якщо, за офіційними даними, під наглядом психіатра перебуває 2,7% населення

України, то дані епідеміологічного дослідження 2000 року показали, що кожен третій протягом життя потребуватиме психіатричної допомоги. Але оскільки чинна законодавча база обмежує певні дії, які люди можуть виконувати, звертаючись за психіатричною допомогою, багато пацієнтів, які потребують психіатричної допомоги, намагаються вирішити свої проблеми іншим шляхом [2].

В Україні існують доволі серйозні проблеми в наданні психіатричної допомоги, а саме:

1. Недостатнє національне та суспільне усвідомлення того, що психічне здоров'я та психічне здоров'я є найважливішою передумовою високої якості життя.

2. Стигма, дискримінація та соціальна ізоляція, які роблять жертвами психічних розладів.

3. Законодавча база регулювання діяльності психіатричної служби та реалізації пріоритетів профілактики є недостатньою та недосконалою.

4. Недостатнє та неадекватне кадрове забезпечення (недостатня участь психологів, психотерапевтів, соціальних працівників у наданні психіатричної допомоги).

5. Недоліки існуючої вищої освіти та системи атестації кадрів.

6. Сучасна практика надмірної госпіталізації, коли люди з психічними вадами лікуються у великих психіатричних лікарнях.

7. Недостатнє фінансування галузі.

Щоб тримати себе в стабільному психологічному стані, особливо під час війни, необхідно пам'ятати про психологічну гігієну і дотримуватись певних рекомендацій.

По-перше, необхідно розібратися в новинах. Якщо ми постійно спостерігаємо негативний фон, наш розум може швидко стати нестабільним і його буде важко привести в належний стан. Тобто вранці можна почитати книгу, почитати новини, а о 1 годині дня взагалі не читати перед сном. Слідкуйте за офіційними сповіщеннями повітряної тривоги. Але не проводьте в інформаційному просторі більше півгодини-години на день.

По-друге, не будемо забувати про обов'язкову роботу по дому. Паніка виникає, коли ми зовсім не робимо того, до чого

звикли. Тому треба звертатися до тих речей, які людина робила до війни. Якщо є можливість працювати – працюйте.

По-третє, якщо люди навколо вас психічно слабкі, діти, які не можуть контролювати свої емоції, або занадто емоційні люди, незалежно від того, наскільки ви налякані, злі чи агресивні, намагайтеся контролювати свої емоції, тому що тоді буде більше корисний. Не тільки ти.

Відволікайтеся на хобі: малювання, спів, прослуховування музики, фізичні навантаження, зарядка, гімнастика, перегляд улюблених фільмів. це розвантажує нервову систему, читайте книги [3].

У висновку тре зазначити що країна повинна розуміти, що психічне здоров'я відіграє важливу політичну роль і є важливою частиною національної безпеки, тому захист психічного здоров'я має бути пріоритетом у національній політиці, зокрема у сфері охорони здоров'я. Щодо соціальної сторони, багато соціологічних досліджень показали, що суспільство готове приймати людей із психічними розладами та жити з ними. Відсутність об'єктивної інформації про хворобу, прикордонні стани, варіанти лікування та психіатричну допомогу призводить до того, що люди на ранніх стадіях захворювання замість того, щоб звертатися за допомогою, відсторонюються від себе і погіршуються. Країна і суспільство повинні прийняти цих людей і створити умови для покращення якості їхнього життя, а тому ЗМІ мають поширювати більше позитивної інформації. У телеканалів має бути консультант, який підкаже баланс позитивної та негативної інформації про таких людей [2].

Список використаних джерел

1. Тіна Берадзе лікар, психіатр, психотерапевт та клінічний психолог, для BBC News Україна 10 жовтня 2019.
2. Устінов О. В. Психічне здоров'я як складова національної безпеки. Видавництво «МОРІОН».
3. Як зберегти психічне здоров'я під час війни. Рекомендації психологів Марія Савицька, Тетяна Мілякіна 23 квітня, 2022.

Ю. Р. Лялюк,
аспірант I року навчання
Інституту управління, психології та безпеки
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ СЕКТОРУ СИЛ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

В умовах кардинальних трансформацій усіх сфер життя, що відбуваються у нашій державі під час війни, концепт «емоційна стійкість» сьогодні набуває ключового значення в індивідуальній та суспільній свідомості нашої нації.

Емоційна стійкість – інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, волевових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емоційній обстановці. Емоційна стійкість є одним із найбільш значущих чинників регуляції дій [1, с. 15].

Регульовальна функція емоцій є мало досліджуваною. А оскільки напружені і складні умови зустрічаються практично в будь-якому виді діяльності, то питання емоційної стійкості є актуальним в різних сферах психології, з поміж інших і в психології екстремальної діяльності. Окрім того, актуалізується питання методів і способів довільної регуляції емоційних станів.

Проблема емоційної стійкості особистості займає одне з провідних місць у психології. Значна кількість концепцій, моделей емоційної стійкості представлена у працях як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників (А. Вальдман, П. Зільберман, Є. Карпенко, О. Конопкін, Р. Лазарус, В. Маріщук, В. Моросанова, К. Платонов). Вчені розглядають емоційну стійкість як одну з підструктур готовності людини до діяльності у напружених ситуаціях. Вивчення емоційної стійкості є однією з центральних проблем дослідження особистості в екстремальних

умовах (І.Воробйова, А. Лиман, О. Колесніченко, В. Осьодло, І. Приходько та ін.).

Позаяк емоційна стійкість впливає на ефективність роботи в складних умовах діяльності та швидкість адаптації до різних ситуацій, вона є вельми значущою для фахівців екстремальних професій [2, с. 32].

Особливо сильно ситуації напруження вплинули на діяльність фахівців сил безпеки та оборони України в умовах військового стану, оскільки відчутно зросли емоційні навантаження, які знижують у багатьох з них професійну активність, можуть породжувати негативне ставлення до діяльності, відображатись на самопочутті, що в свою чергу може детермінувати появу психосоматичних захворювань, неврозів тощо.

Зокрема, слід зазначити, що умови, в яких фахівці сил безпеки та оборони України виконують службово-бойові завдання, відрізняються від їх звичайної професійної діяльності постійним нервово-психічним напруженням, фізичним перенавантаженням, дефіцитом часу для прийняття вірних рішень, неочікуваністю виникнення нової екстремальної чи погіршення наявної ситуації та, безперечно, підвищеним вітальним ризиком. Невідповідність між складними професійними завданнями та здатністю особистості з ними впоратися, призводить до виникнення професійного стресу, різних негативних психічних реакцій та станів як під час виконання завдань, так і після їх завершення. Психологічна травматизація військовослужбовців, зокрема, стає причиною зниження ефективності виконання бойових завдань, збільшення не бойових втрат [3, с. 5].

Усе це свідчить про необхідність розвитку емоційної стійкості, яка є запорукою психічного та фізичного здоров'я фахівців сил безпеки та оборони України, а отже, і чинником результативності їх професійної діяльності.

Не дивлячись на значну кількість наукових розвідок, проблема ролі емоційної стійкості у професійній діяльності військовослужбовців сил безпеки та оборони України в умовах військового стану потребує поглибленого вивчення, уточнення основних дефініцій емоційної стійкості, її структури, компонентів. Крім того, до кінця чітко не визначено

психологічних механізмів та факторів розвитку цього психологічного явище у фахівців екстремальних професій.

З особливою гостротою актуалізується питання про здатність військовослужбовців сил безпеки та оборони України під час виконання професійного обов'язку в умовах військового стану ефективно використовувати резерви психіки, підвищувати здатність найповнішого розкриття фізичних і психічних можливостей, розвитку у них емоційної стійкості засобами цілеспрямованого впливу в процесі професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Донецьк : Вид. ДНУ, 2006. 336 с.
2. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
3. Приходько І. І. Актуальні питання психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України. Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України: збірник матеріалів VI всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 01 грудня 2020 року): Національна академія НГУ, 2020. С. 3–4.

О. А. Матеюк,
професор кафедри психології та соціального забезпечення,
доктор психологічних наук, професор
(Державний університет «Житомирська політехніка»)

О. А. Черниш,
декан факультету педагогічних технологій
та освіти впродовж життя,
кандидат філологічних наук, доцент
(Державний університет «Житомирська політехніка»)

СМИСЛОЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ЇХ ІНТЕГРАЛЬНА СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ

Пошук життєвого сенсу та цінностей може спричинити радше внутрішню напругу, аніж внутрішню рівновагу. Людині потрібне не зняття напруги за будь-яку ціну, а усвідомлення потенційного сенсу.

В. Франкл

Інтерес до наукового вивчення проблеми сенсу життя у межах філософії (пізніше – психології) почав розглядатися вченими задовго до закінчення епохи Ренесансу, набув другого життя на початку ХХ століття з моменту початку Першої і одержав своє продовження протягом Другої світових воєн. Саме праці В. Франкла у межах екзистенціального підходу у психології стали імпульсом вивчення цієї проблематики. Дослідження були продовжені Д. Б'юженталем, Є. Лукасом, Р. Мей, Д. Фабрі та ін. До розгляду цієї теми також доклалися вчені психоаналітичного (А. Адлер, К. Юнг, Е. Фромм) і гуманістичного (Ш. Бюлер, С. Джуард, А. Маслоу, К. Роджерс,) напрямів. Значний внесок у вивчення сенсу життя зробили вітчизняні психологи (В. Роменець, В. Москалець, М. Савчин та ін.).

В. Франкл описував сенс життя через три групи смисложиттєвих цінностей: «творчі цінності» утілюються в продуктивних творчих діях; «ціннісні переживання» реалізуються в інтенсивності переживання й проявляються в чутливості людини до явищ навколишнього світу; «ціннісні відношення» полягають у відношенні, позиції людини до чинників, що обмежують його життя [1].

М. Рокич зазначені цінності визначив як термінальні (тобто, цінності до яких варто прагнути в житті): повноцінна любов, щастя, безпека, задоволення, внутрішня гармонія, відчуття завершеності, мудрість, порятунок, комфортне життя, натхнення, свобода, дружба, краса, визнання, повагу, надійна сім'я, рівність, загальний мир [2–3].

На думку В. Франкла, визначення особистісного життєвого смислу завжди передбачає усвідомлення своєї відповідальності як здатності детермінувати події і вчинки у момент їх здійснення [1]. Ця відповідальність особистості розглядається як принцип широкого генералізованого значення в межах внутрішнього світу людини, однією з головних характеристик якого є локус контролю [4]. За В. Немировським, за внутрішнього (інтернального) локусу контролю особистість вважає відповідальним за події у своєму житті в першу чергу себе (через свої бажання, переконання тощо), а за зовнішнього (екстернального) – інших осіб, випадок або долю [5].

Під сенсом життя в психології розуміються певні мотиваційні тенденції, які об'єднані змістом трансцендентних цінностей, які є загальнолюдським критерієм моральності. Тобто, цінностей, які відображають не тільки ідеальний пласт кінцевого результату життя особистості, а й належний порядок життя людини [6].

В. Роменець зазначав, що людина пізнає себе через здійснення вчинку й аналіз його наслідків; створює себе і, таким чином, консолідує сенс свого власного життя. Проявами сенсу життя при цьому він вважав конкретні настанови, які втілюються у особистісних вчинках. При цьому, вчинок є способом самодетермінації людиною своєї поведінки на основі самопізнання і самотворчості і пов'язаний з формуванням сенсу життя [7].

Згідно досліджень М. Савчина, значного інтересу набуває визначення особистістю свого життєвого шляху, що може бути продуктивним і спрямованим на саморозвиток, творення себе, а може бути деструктивним і спрямованим на саморуйнування й стагнацію. Це відбувається через вибір особистістю певного типу орієнтації: на задоволення, на самореалізацію, на ідеали тощо [8].

На думку О. Легун, концепція М. Савчина перегукується із концепцією В. Немировського у контексті того, що, залежно від цінностей, ідеалів, людина шукає сенс свого буття у широкому спектрі задовольень або у масштабній самореалізації [9].

Низка дослідників вважає, що вивчення феномену сенсу життя є наріжним каменем вирішення багатьох проблем, що пов'язані із розумінням сутності особистості, а також з пошуком шляхів подолання різних негативних суспільних явищ, таких як алкоголізм, наркоманія, самогубства тощо [1–4, 8].

Таким чином, смисложиттєві цінності особистості – це певне коло цінностей особистості, її ідеалів, що формують ціннісне ядро смислу життя і мають визначальне значення в житті конкретної особистості. Таке значення цих цінностей підтверджується (підкріплюється) їх вкоріненістю й практичною реалізацією в життєвій програмі особистості. Особистість усвідомлює смисл власного життя як компіляторно-компаративні її значення через (та за допомогою) усвідомлення низки понять («мета життя», «смисложиттєві цілі», «цінність життя»), а також – наборів смисложиттєвих цілей та цінностей (ідеалів). Ці поняття уособлюють теоретичну і емпіричну інтегральні сутності психологічної категорії «смисл життя особистості».

Список використаних джерел

1. Frankl, V. (2004). *Man's Search For Meaning*. N. Y. Vintage Publishing. 160 p.
2. Rokeach, M. (1974). Change and Stability in American Value Systems, 1968–1971. *The Public Opinion Quarterly*. Vol. 38, No. 2, pp. 222–238.
3. Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. N. Y. Free Press.
4. Роцін Д. (2010). Категорія «смисл життя особистості» в системі суміжних понять гуманітарних наук. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологія*. 1–2. С. 94–98.
5. Немировский В. (1990). *Смысл жизни: проблемы и поиски*. К. : Политиздат Украины. 223 с.
6. *Стиль жизни личности: теоретические и методологические проблемы*. К. : Наукова думка, 1982. 372 с.
7. Роменец В. (1964). *Людина і подвиг*. К. : Наук. думка. 40 с.
8. Савчин, М. (2011). Дослідження особистості в контексті духовної парадигми психології / М. Савчин. *Психологія особистості*. № 1. С. 191–199. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2011_1_25.
9. Легун О. (2019). Поняття сенсу життя у сучасній російській та вітчизняній психології. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. Вип. 17. Кам'янець Подільський: Аксиома, 2012. 812 с. С. 214–223.

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

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦЯ – РОЗКІШ ЧИ ЖИТТЄВА НЕОБХІДНІСТЬ...

Проблема збереження та охорони психічного здоров'я кожної особистості виступає одним із найактуальніших питань професійної діяльності та професійного зростання фахівців різних галузей в умовах сьогодення – повномасштабного вторгнення росії на територію України. Професійна діяльність в сучасних умовах невизначеності, постійної напруги та тривожності характеризується значними фізичними та психоемоційними навантаженнями, що визначає наявність значних порушень чи втрати психічного здоров'я.

Благута Р. у вітальному слові на конференції, присвяченій проблемам психічного здоров'я особистості, зазначав: психічне здоров'я нації – нині доволі усталена наукова теза, проте її підтримка та розвиток потребує подальшого різновекторного вивчення та науково-психологічного осмислення. Проблема психічного здоров'я особистості є у площині міждисциплінарних досліджень, в основу яких має бути покладено застосування комплексної методології, поглиблене вивчення інтеграційних зв'язків теоретичної та прикладної психології, а також інших галузей наукового знання [1, с. 3].

Як зазначає М. Фомич, гуманістична психологія зробила один із перших і важливих кроків до розгляду психічного здоров'я особистості. Зокрема представники саме цього наукового напрямку ввели психічне здоров'я до кола наукових проблем, де на перший план виходить самотутність і самодостатність людини, шлях до здоров'я через мистецтво жити. Водночас суттєвим недоліком гуманістичної парадигми, як стверджує дослідник, є відсутність її чітких меж, що у свою чергу припускає існування різних поглядів на порушену проблему [2, с. 105].

Психологічне здоров'я, на думку І. Шупти, є специфічною складно-інтегральною якістю індивіда, виникнення та

розвиток якої зумовлений впливом сукупності зовнішніх (соціальних, біологічних) і внутрішніх (психологічних) факторів, що в свою чергу зумовлює прояв різноманітних психологічних особливостей в професійній діяльності. Ми погоджуємося з автором, який зазначає, що перебуваючи в умовах негативного впливу сучасного напруженого та трудомісткого ритму життя, подвійних моральних стандартів, сучасний фахівець змушений діяти в умовах, наближених до екстремальних. Його праця набуває характеру напруженої повсякденної діяльності з підвищеним рівнем персональної відповідальності, необхідності приймати в короткий час управлінські рішення, від яких за певних обставин залежить не лише ефективність професійної діяльності керівника, організації в цілому [3, с. 6].

М. Фомич акцентує увагу на тому, що психічне здоров'я – це основа повноцінного розвитку особистості, що підкреслює відсутність у суб'єкта психічних захворювань та вбирає у себе основні прояви якостей людини як організатора і розпорядника власного життя. Дослідник виокремлює окремі характеристики психічного здоров'я особистості, зокрема: активність, регуляція поведінки та діяльності, цілеспрямованість, креативність, критичність мислення, здатність брати на себе всю повноту відповідальності за подолання життєвих обставин і труднощів, особистісне зростання та гармонійний розвиток з навколишнім світом [2, с. 107].

Аналіз теоретичних концепцій, практичного досвіду та результатів експериментальних досліджень проблеми збереження психічного здоров'я особистості дає можливість констатувати, що означена проблема все більше здобуває актуальності, що зумовлено мінливістю сучасного суспільства та зростанням ризиків для фахівців багатьох професій. Збереження психічного здоров'я фахівця постає життєво необхідним чинником ефективної професійної діяльності саме в умовах реального часу.

Ми констатуємо, що психічне здоров'я фахівця зараз виступає життєвою необхідністю, що зумовлено такими чинниками:

1. Військовий стан країни створює умови для постійного перебування особи в стресових ситуаціях (людина відчує, що реальна ситуація являє собою певну фізичну чи психічну

небезпеку (первинна оцінка); людина розуміє, що не зможе ефективно відреагувати на цю ситуацію (вторинна оцінка)).

2. Психічний стан людини постійно змінюється залежно від різних умов середовища. Оскільки зміна середовища не завжди стає можливою, необхідно шукати інші засоби для відновлення психічного здоров'я особистості, тобто поповнення енергетичного потенціалу кожної людини.

3. Систематичне внутрішнє накопичення особистістю негативних емоцій призводить до виснаження особистісних, емоційних та енергетичних ресурсів. Емоційне благополуччя фахівця є одним із визначальних чинників професійного життя, а повноцінне психічне здоров'я – важливою умовою професійної діяльності. І тут вже можна говорити про емоційне та професійне вигорання особистості.

4. Система професій «людина-людина» (до якої належить і професія викладача закладу вищої освіти) пов'язана з великою емоційною напруженістю, нестандартністю багатьох професійно-орієнтованих щоденних завдань та ситуацій, значною відповідальністю та необхідністю у прийнятті рішень тощо, що впливає на порушення психічного здоров'я кожного фахівця.

5. Неготовність значної кількості фахівців констатувати проблеми, пов'язані з індивідуальним психічним здоров'ям, що призводить до розвитку хронічних захворювань і часткової чи повної втрати працездатності.

Отже, психічне здоров'я фахівця – це і розкіш, і життєва необхідність. Допоки Україна перебуватиме в стані військових дій, постійному очікуванні непрогнозованих дій зі сторони ворога, – психічне здоров'я завжди буде потребувати пошуку ресурсів для відновлення необхідного потенціалу, який зможе забезпечити повноцінну професійну активність кожної особи. Психічне здоров'я, як життєва необхідність, забезпечує постійний активний розвиток особистості, створює необхідні передумови для професійного зростання та удосконалення власної майстерності, надає можливість адекватної самооцінки та визнання цінності та унікальності інших людей. Саме в даному контексті доцільним є вислів – гармонійне життя кожної особистості.

Список використаних джерел

1. Благута Р. Вітальне слово. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 жовтня 2021 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 348 с.

2. Фомич М. В. Теоретичні концепції психічного здоров'я особистості в психологічній науці / М. Фомич. *Вісник Національного університету оборони України*, 1 (49), 2018. С. 103–109. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/197195>

3. Шупта І. М. Психічне здоров'я як морально-етична складова професійної діяльності / І. Шупта. URL: <https://www.pdau.edu.ua/sites/default/files/node/5554/psychichnezdorovyayakmoralno-etychnaskladova.pdf>

О. В. Медведєва,

доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3,
кандидат соціологічних наук, доцент
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ В КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Роль психологічної складової у розумінні та забезпеченні здоров'я людини сьогодні важко переоцінити. Багато відомих теоретиків стверджували, що точне сприйняття себе, світу та майбутнього є важливими для психічного здоров'я. Втім, ера великих обсягів неконтрольованої інформації, «віртуалізації реальності», потужного безперервного інформаційно-психологічного впливу обумовлює формування, розвиток та існування специфічної свідомості (індивідуальної та колективної) як продукту інформаційного простору. Й попри те, що соціальний світ і механізми когнітивної обробки накладають фільтри на вхідну інформацію, соціальні медіа часто призводять до перевантаження інформацією, зловживають деструктивними диспропорціями, спричиняють дестабілізацію, дизгармонізацію та розбалансування цілісності індивіда, провокують виникнення проблем з психічним здоров'ям. Провідна роль у використанні інформаційно-психологічних впливів належить технологіям інформаційно-психологічної війни, що застосовує методи, прийоми й засоби маніпуляції психікою людей, їхньою індивідуальною та суспільною свідомістю й несвідомим.

Вивчення інформаційно-психологічних впливів та питань інформаційно-психологічної безпеки особистості й держави загалом має поштовх високотехнологічного прогресу з останньої декади ХХ ст., втім у розрізі загрози власне психологічному та психічному здоров'ю напрацювання науковців ще тривають (В. Зеленін, А. Марков, В. Халамендик, Х. Хворост, Н. Пророк та ін.). Отже, нагальною потребою є дослідження феномена інформаційно-психологічного впливу в контексті безпеки психічного здоров'я людини з метою його збереження та контролю, зокрема в умовах реалій військової та інформаційної агресії щодо України.

На наш погляд, тема інформаційно-психологічного впливу на психічне здоров'я потребує звернення до двох взаємопов'язаних у інформаційному полі особистості ракурсів аналізу: 1) висвітлення (дез)інформації засобами масової комунікації; 2) інформаційно-психологічна війна. У першому випадку йде мова про так звану «мимовільну медіатравматизацію». Так, сьогодні війну в Україні називають унікальною «війною онлайн 24/7». Лише в перший тиждень війни кількість коментарів і поширень інформації з України сягнула понад 109 млн, було опубліковано більш ніж 520 000 статей у ЗМІ. При медіатравмі (реакція психіки, яка заснована не на реальній загрозі, а на уявленні про неї) людина не здатна відділити себе від новини, уявляє, як подія стається з нею або її близькими та постійно переживає деструктивні емоції внаслідок співпричетності до медіанасильства. Тому вже сем перегляд «травматичного контенту» є тригером потрапляння людини до групи ризику. Це виснажує фізично й емоційно та може спровокувати низку психологічних проблем. Зокрема на фізичному рівні спостерігається наступна симптоматика: порушення сну, млявість, втома, підвищений артеріальний тиск, надмірне збудження, больові симптоми, втрата зосередженості, постійна потреба слідкувати за інформаційними подіями (синдром «нав'язливої поведінки в соцмережах») тощо; емоційні прояви здебільшого такі: паніка, страх перед майбутнім, втрата контролю, депресивні й тривожні розлади, невпевненість у собі, роздратування, безпорадність тощо.

Іншою загрозою психічному здоров'ю слугує цілеспрямоване застосування інформаційно-психологічного впливу (ІПВ) як «психологічної зброї» у інформаційно-психологічній війні (психологічні атаки, спецоперації, тригери тощо). ІПВ спрямований на формування запланованих маніпуляторами когнітивних, емоційних й поведінкових реакцій реципієнтів ЗМІ, деформацію переконань, почуттів, свідомості; створення ілюзорної, паралельної реальності з «хибною» системою знань та цінностей; нівелювання здатності чинити опір маніпулятивній інформації всупереч логіці й розуму. Відбувається «створення» керованої, некритичної людини, що перебуває у положінні нав'язаних ідей та стереотипів; астенічних психічних станів

(занепокоєння, тривоги, депресії, апатії, страху, паніки тощо); ініціювання агресивних емоційних станів; провокування внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів тощо. Назагал використовуються напрацювання наукових шкіл психології, що розробляли спеціальні технології психологічного підкорення людей. Головними ознаками ІПВ є: а) насильницьке викривлення інформаційного простору об'єкта впливу; б) прихованість механізму впливу; в) використання особливостей психофізіології людини для досягнення мети ІПВ [1, с. 74]. Ефективно працюють такі методи ІПВ як дезінформація, пропаганда, диверсифікація громадської думки, психологічний тиск, поширення чуток (фейків) тощо. Враховуючи те, що арсенал методів й засобів інформаційно-психологічного впливу постійно вдосконалюється та оновлюється, наукові дослідження цього феномена мають достатньо ґрунтовну базу. Обмежено, на наш погляд, ця тема представлена саме в розрізі психологічного впливу на індивідуальне й колективне психічне здоров'я, зокрема в умовах військових дій. Адже під час інформаційних впливів розмиваються межі норми й патології. Показником змін може бути втрата адекватності відображення світу у свідомості й своєму ставленні до світу, про ознаки деградації особистості свідчать спрощення форм відображення дійсності, огрубіння реакцій і перехід від вищих потреб (у самоактуалізації, соціальному визнанні) до нижчих (фізіологічних, побутових).

Аби зменшити, запобігти чи нейтралізувати травматичний ефект ЗМІ фахівці з психічного здоров'я рекомендують критично ставитися до новин (фейки та маніпуляції), не довіряти перепостам від друзів та родичів й перевіряти першоджерела, утриматися від поширення неперевіреної інформації, отримувати інформацію з різних ресурсних джерел, зменшити споживання новин та дотримуватись інформаційної гігієни. Крім того, ефективно використання психологічних копінг-стратегій – «витіснення» чи «ігнорування» джерел негативного інформаційного впливу, «блокування» засобами побудови психологічних бар'єрів, емоційне відчуження тощо. Уміння людини залежно від ситуації скористатися тим чи тим способом психологічного захисту від негативного впливу

інформації сприяє формуванню її інформаційної культури, яка є основою у забезпеченні інформаційно-психологічної безпеки особистості та підтриманні психологічного здоров'я.

Сьогодні українці переживають колективну психічну травму, безпрецедентну за масштабами та наслідками, зокрема й для психічного здоров'я нації, й дотепер продовжують мати травматичний досвід співжиття: постійна загроза життю, горе й втрати, значна тривалість екстремальної ситуації, масштабні руйнування, сцени насильства, необхідність миритись із правилами та обмеженнями військового часу, посилення факторів фінансового ризику, тривале перебуванням в ізоляції й стресових умовах, звуження соціальних можливостей, зменшення ефективності та доступності соціального піклування, а також значне погіршенням якості життя загалом тощо. «З кожним днем кількість людей, які будуть відчувати наслідки для свого психічного здоров'я буде зростати. Навіть тих, хто зміг стійко перенести перші місяці війни, чекає ментальне виснаження, адже звикання до постійного перебування в умовах війни також може мати негативний вплив на психічне здоров'я. За нашими попередніми прогнозами на даний момент війни, надалі психологічної підтримки буде потребувати близько 15 млн українців, з них близько 3–4 млн потрібно буде призначати медикаментозне лікування», – сказав Міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко, представляючи результати проведеного експрес-аудиту послуг для охорони психічного здоров'я, які надаються органами державної влади [2].

Вже очевидно, що оцінка впливу військової агресії поширюється за межі психологічних категорій до медико-психіатричних й не обмежується безпосередньо постраждалими від воєнних дій, а експертний фокус уваги впевнено зміщується у бік аналізу її глибоких й тривалих травматичних наслідків для якості життя та психічного здоров'я українців загалом. Створення й впровадження Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки має стати відповіддю тим викликам, які стоять перед Україною. Та, як показує наше дослідження, вагому роль у підсиленні й додатковій психотравматизації відіграють інформаційно-психологічні технології контролюваного й неконтрольованого впливу, здатні викликати

гострі й пролонговані стресові та посттравматичні стани, розлади особистості тощо. Відтак у програмі має бути передбачена реалізація превентивного підходу шляхом здійснення психоосвітніх заходів, розробки методів підвищення стресостійкості населення до прийомів ІПВ, запобігання психічним загрозам у кіберсфері.

Список використаних джерел

1. Маркова М. В. Інформаційно-психологічна війна проти населення України як сучасна реальність: стан проблеми і шляхи подолання наслідків. *Інтегровані комунікації*. 2016. С. 73–85. URL: <https://intcom.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/48/34>
2. Вплив війни на психічне здоров'я. Міністерство охорони здоров'я України (07 червня 2022 року). URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/vpliv-vijni-na-psihichne-zdorovya-kolosalnij-viktor-lyashko>

Н. Е. Мілорадова,
професор кафедри педагогіки та психології факультету № 3,
доктор психологічних наук, професор
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

«ЖИТТЯ ПІСЛЯ ВІЙНИ» – ТЕХНІКИ ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ (ТЕХНІКА «ЖИТІЙНА ІКОНА»)

Життя українців в мить 24 лютого 2022 року розділилася на до та після... Багато людей одночасно зіткнулися з безпорадністю та розгубленістю, втратою контролю й відчуттям постійної небезпеки. Паніка, відчай, зневіра та всепоглинаючих жах від усвідомлення того що трапилось. Війна торкнулася всіх сфер життя людини, змінила його та змусила знайти й опрацювати нові стратегії життє- та здоров'язбереження. Одним з наслідків цієї події є кардинальний перегляд та трансформація системи ставлення людей до себе, оточуючих, роботи, відпочинку, подорожей та ін. Зазнають змін та переосмислення й ціннісні орієнтації особистості.

Однією з умов виживання та мінімізації наслідків травматичних подій є оволодіння особистістю практичними навичками надання першої психологічної допомоги (ППД). Зараз можна знайти багато інформації щодо застосування різноманітних протоколів проведення ППД та мінімізації наслідків пережитих травматичних подій. Але все частіше постають питання, що стосуються відновлення особистісних ресурсів, необхідних людині на життя після війни. Як розпочати жити заново та як повернутися до життя після важких подій – важливі питання, що виникають під час міркування про особисте майбутнє.

Відновлення особистісних ресурсів є невід'ємною складовою здоров'язберігаючих технологій й життєстійкості особистості та основою успішної реінтеграції до мирного життя.

Одним з головних завдань особистісної реінтеграції є повернення собі стану безпеки та контролю в ситуації тут та зараз.

До перших кроків на шляху відновлення ресурсів ми відносимо:

- визначення зони контролю тут і зараз. Проведення ревізії того, що ми можемо контролювати у навколишньому світі біля себе. Це можуть бути дуже прості речі, але саме вони сприятимуть стабілізації та відновленню;

- планування короткочасних речей, наприклад, поточний день, вихідні, вечір, похід до крамниці, меню та ін. Техніка «Кайдзэн» – техніка маленьких кроків досягнення великих цілей;

- аналіз виконаного та його візуалізація (на листі паперу у списку необхідно відзначати те, що вже зроблено, це активізує нейронні зв'язки та сприяє полегшенню процесів планування);

- після опанування стресу проведення ревізії планів, що були до війни, які з них можуть бути актуальними зараз, а які вже ні;

- здійснення аналізу різних сфер особистого життя, наприклад виконуючи техніку «Колесо життєвого балансу» та формулювання мети в кожній з цих сфер. Це допоможе стабілізуватися та дозволить рухатися далі набагато впевненіше;

- проведення ревізії особистісних цінностей: які актуальні, які стали несуттєвими. Відштовхуючись від цього, спробувати скласти оновлений життєвий план.

Після багатьох місяців та днів переживання травмивних подій, на тлі сприйняття негативної інформації, події особистого життя нівелюються та сприймаються менш значущими. Їх цінність змінюється, людина перестає розуміти з чого почати та від чого відштовхнутися. Втрата опори, постановка життя на паузу знижують можливість самоздійснення особистості. Повернення віри у свої можливості та усвідомлення особистісних досягнень може стати стартом для побудови або оновлення життєвого плану. Пошук ресурсів в своїй особистій життєвій історії та усвідомлення цінності кожної події сприятиме формуванню шляхів реінтеграції до мирного життя.

Надаємо приклад ресурсної техніки «Житійна ікона» із застосуванням метафоричних асоціативних карт, яка спрямована на актуалізацію цінностей особистого життя. Активізація особистісних ресурсів здійснюється за допомогою карт

портретних колод (Персона, Персоніта, Портрети, Емоційні портрети, Особи та ін.) та ресурсних колод (Saga, Mythos, 1001, SHEN HUA, Morena, Habitat, Ессо та ін.).

Перший етап техніки: психолог пропонує обрати з портретної колоди карту, яку буде символізувати його тут і зараз та покласти її в центр білого листа паперу розміру не менше А-4.

Другий етап: психолог пропонує подумати про своє життя, пригадати та написати у хронологічному порядку на окремому листі максимальну кількість позитивні подій, починаючи з дитинства.

Третій етап: робота з картами ресурсних колод. Психолог пропонує обрати на кожну подію карту, що буде її символізувати та зробити невеличкі пояснюючі коментарі до них.

Четвертий етап: клієнт розміщує карти-символи позитивних подій зліва направо у хронологічному порядку біля центральної карти (образу себе) на листі паперу.

П'ятий етап це обговорення тобто «читання» життійної ікони. Читання сюжетів, що знаходяться навколо центральної карти-портрету, починається з лівого верхнього кута (перша подія), продовжується по верхньому полю та закінчується у правому куту нижнього поля (сучасні події).

Осмислення особистого життя, послідовне проговорення життєвих історій та поєднання окремих подій в послідовність сприяє розгортанню та осмисленню особистого життя під кутом набуття досвіду та розуміння цінності кожної миті. Базуючись на умовах створення атмосфери довіри та безпеки, МАК сприяють відкриттю доступу клієнта до особистісного ресурсного потенціалу.

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

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ЯК ЗАПОРУКА ЙОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Стан інтелектуально-емоційної сфери, який характеризується відчуттям душевного комфорту, розуміємо як психічне здоров'я. Рисами психологічно здорової людини є життєрадісність, творчість, допитливість, відкритість, чуттєвість. Така людина позитивно налаштована як до себе особисто, так до оточення, цінує індивідуальність у кожній особистості та особистість у кожній людині, займає активну життєву позицію, постійно прагне розвиватися та удосконалюватися.

У цьому розумінні значний інтерес для психолого-педагогічної науки становить питання збереження психічного здоров'я різних категорій населення. Зокрема, це студентська молодь – майбутні фахівці. Адже психічне здоров'я є однією з умов становлення професійної самосвідомості, ефективної професійної діяльності фахівця.

Також психічне здоров'я можна тлумачити як стан рівноваги між особистістю та середовищем, як спроможність протистояти викликам, не завдаючи шкоди власному здоров'ю. Першим пунктом портрету психологічно здорової людини є дотримання здорового способу життя.

Тому вважаємо за необхідне привернути увагу до формування здоров'язбережувальної культури майбутніх фахівців. Поняття «культура» вчені трактують як компонент професіоналізму фахівця, як специфічний спосіб людської діяльності. Феномен культури визначають як сукупність не лише матеріальних, а й духовних цінностей, що відображають активну творчу діяльність людей в освоєнні світу в процесі гармонізації відносин між людиною, суспільством і природою [1].

Учені зазначають, що виховання культури здоров'я – це виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації щодо ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [2, с. 7].

Під культурою здоров'я В. Колбанов, Т. Берсенєва розуміють динамічний стереотип поведінки, що сприяє здоровому способу життя і визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих людей [3].

Так, С. Кириленко, розглядаючи проблему формування культури здоров'я школярів зазначає, що культура здоров'я виявляється як у профілактичній діяльності учнів, так і у веденні здорового способу життя, що забезпечує єдність фізичного, психічного, духовного й соціального розвитку особистості [4, 20–22].

Щодо поняття «культура здоров'я» студентів в умовах комп'ютеризації навчання, дослідники трактують його як суспільне явище, що складається з різних аспектів, які є структурними компонентами, з яких формується культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Ці аспекти представляють собою систему знань з формування, збереження й зміцнення власного здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання, так і основ індивідуальної та загальної систем оздоровлення, пошук засобів збереження власного здоров'я, оволодіння певними вмінням та навичками виконання оздоровчих технологій (враховуючи стать, вік, індивідуальні особливості), уникнення шкідливих звичок під час роботи на комп'ютері, дотримання здорового способу життя [2].

К. Пантелєєв визначає культуру здоров'язбереження майбутніх офіцерів-прикордонників як цілісне особистісне утворення, що характеризується пріоритетом цінностей здоров'язбереження, високою активністю щодо їх засвоєння і трансляції у майбутній діяльності, сформованою звичкою і прагненням до здорового способу життя, наявністю знань, умінь і навичок щодо збереження і укріплення здоров'я, особистої фізичної культури, гігієни, культури міжособистісних взаємин і психофізичної регуляції [1, с. 5].

Аналіз психолого-педагогічної літератури дає змогу дійти висновку, що питання формування здоров'язбережувальної культури різних категорій майбутніх фахівців вивчається переважно у контексті дослідження здорового способу життя. У чисельних працях значна увага приділяється вивченню профілактики шкідливих звичок, дотриманню режиму дня, збалансованого харчування для поліпшення стану здоров'я. Однак на практиці результати проведених досліджень виправдовують себе не повною мірою. Культура здоров'язбереження майбутнього фахівця є запорукою його психічного благополуччя, психічного здоров'я. Відтак сприятиме успіху в професійній самореалізації.

Список використаних джерел

1. Пантелеев К. Формування культури здоров'язбереження майбутніх офіцерів-прикордонників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04. Хмельницький, 2018. 20 с.
2. 5. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід [Електронні дані] / авт. кол. ; уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. Київ : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 221 с.
3. <http://social-science.com.ua/article/580>
4. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2004. 240 с.

Т. М. Мітенко,
аспірант докторантури та аспірантури
кафедри юридичної психології
(Національна академія внутрішніх справ)

РОЛЬ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ КІННОГО ПІДРОЗДІЛУ ПОЛІЦІЇ

Професійно-психологічна підготовка невід'ємний елемент системи загальної підготовки поліцейського кінного підрозділу поліції до професійної діяльності та є початковою сходинкою на шляху до професіоналізму, який визначається певними етапами розвитку. До цих етапів належать, професійно-психологічна підготовка, професійно-психологічна підготовленість та професійно-психологічна готовність і систематичне вдосконалення професійної майстерності. Психологічна підготовка виконує низку функцій в основі яких є збереження психологічного здоров'я поліцейського, що в свою чергу забезпечить професійне довголіття.

Професійно-психологічна підготовка входить в систему психологічного забезпечення діяльності поліцейського. Дослідженням різноманітних аспектів системи психологічного забезпечення діяльності працівників Національної поліції, займалась низка вітчизняних вчених (Л. Казміренко, В. Медведєв, О. Цільмак, В. Барко, В. Криволапчук, В. Бабенко, С. Яковенко та ін).

Огляд основних структурних елементів психологічного забезпечення засвідчує складність і багатогранність даної системи, що вимагає володіння відповідними навичками, як фахівців що забезпечують її функціонування так і безпосередньо особового складу.

Професія поліцейського кінного підрозділу поліції відноситься до професій типу «людина-людина» та називаються соціономічними. Вони передбачають систематичні контакти з різними категоріями людей, виконання різноманітних функцій, які потребують гнучкості мислення та поведінки, вміння будувати конструктивні соціальні стосунки, відсутність упередженості. Цей тип діяльності вимагає ґрунтовних

психолого-педагогічних знань та умінь, високих моральних якостей, які є стрижнем професії.

Під професійно-психологічною підготовкою працівників розуміється комплекс взаємопов'язаних навчально-виховних заходів, які спрямовані на формування й розвиток у осіб, які навчаються компетентності та професійно-психологічної готовності до ефективного здійснення правоохоронних функцій.

Головною метою професійно-психологічної підготовки є озброєння осіб знаннями, розвиток і формування професійно значущих якостей, умінь й навичок, що в сукупності детермінують професійно-психологічну готовність поліцейських до правоохоронної діяльності. Професійно-психологічна підготовка за своєю суттю відрізняється від професійно-психологічної підготовленості. Під професійнопсихологічною підготовленістю слід розуміти сукупність набутих знань та сформованих професійно значущих якостей, вмінь і навичок. Слід підкреслити, що можна бути добре підготовленим фахівцем, однак психологічно, фізично та мотиваційно неготовим до процесу здійснення професійної діяльності. Під професійно-психологічною готовністю розуміється здатність працівника громадської безпеки ефективно й компетентно виконувати професійні функції й вирішувати завдання для досягнення мети правоохоронної діяльності [1].

У процесі реалізації психологічної підготовки поліцейських кінного підрозділу поліції необхідно враховувати специфіку виконуваної діяльності, та впроваджувати додаткові заходи спрямовані на збереження психічного здоров'я. Серед додаткових заходів виділено моделювання типових ситуацій які можуть виникати у практичній діяльності, відпрацювання навичок саморегуляції, формування стресостійкої особистості здатної відновлювати внутрішні ресурси.

Формування професійно-психологічної готовності працівників громадської безпеки – це довготривалий процес утворення необхідних відношень, установок, якостей особистості, що починається з поінформованості про характер діяльності, набуття необхідних знань, умінь, навичок, здібності їх реалізувати, при розвитку позитивного відношення до цієї справи, мотивованого підвищення вимогливості до себе.

Завершується цей процес тим, що професійно-психологічна готовність, пройшовши певні рівні, перетворюється в стійку якість особистості. Процес формування психологічної готовності майбутнього спеціаліста має за своєю суттю складний, багатогранний характер, вбирає в себе всі напрямки й аспекти діяльності [2, с. 10].

Таким чином, чим вищий рівень професійно-психологічної готовності у працівників, тим більше накопичується знань, умінь, навичок і практичного досвіду. Удосконалюючи елементи своєї професійно-психологічної готовності, поліцейські кінного підрозділу удосконалюють професійну майстерність. Професійна психологічна підготовка спрямована на формування у особистості необхідних знань, умінь та навичок які допоможуть зберегти психічне здоров'я особистості, підтримувати функціональний стан, що забезпечить професійне довголіття.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів [...]» від 06.02.2019 № 88. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#Text> (дата звернення: 20.09.2022).
2. Цільмак О. М., Яковенко С. І. Професійно-психологічна підготовка працівників підрозділів громадської безпеки. Одеса : ОДУВС, 2012. 140 с.

С. В. Мітіна,
доцент кафедри психології,
соціальної роботи та педагогіки,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Таврійський національний університет
імені В. І. Вернадського, м. Київ)*

СХИЛЬНІСТЬ ДО РИЗИКУ ЯК СТРАТЕГІЯ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Важливість вивчення проблеми ризику обумовлена вимогами, які пред'являють до особистості стрімкі перетворення, що відбуваються у сучасному суспільстві під впливом активних трансформаційних процесів. Сучасні події змусили багатьох українців зіткнутися з цілим переліком питань, що торкаються розуміння багатьох аспектів власної поведінки та особистості загалом. Із початку активних бойових дій для громадян України почалася боротьба не тільки за життя та існування, а також за свободу та незалежність, які опинилися під загрозою. Умови невизначеності, зіткнення зі небезпекою проникають у всі сфери нашого життя, впливаючи на психічний стан і поведінку кожного, на процес адаптації, на якість життя в цілому. Таке становище не тільки відроджує інтерес до людини як суб'єкта власного життя, але й актуалізує необхідність дослідження особливостей його індивідуальності, зокрема, схильності до ризику, яка може бути одним із факторів, які впливають на обирання стратегій поведінки, що активізує адаптаційні можливості людини в мінливому та небезпечному світі.

Складність феномену ризику визначає різноманітність підходів до його дослідження. Проблема ризику розглядається за трьома основними напрямками: перший – спрямований на вивчення зовнішніх чинників, зовнішніх детермінант, в якості яких виступають ситуації, що несуть в собі загрозу (А. П. Альгін, Н. Є. Задорожнюк, А. В. Зазюлюк, Ю. Козелецький, В. В. Черкасов, Р. Осборн). Умовно цей напрям можна назвати як об'єктивний. У межах другого напрямку ризик визначається, як суб'єктивна категорія, яка характеризує психологічне відношення суб'єкту до своїх дій, вчинків, діяльності з урахуванням можливих альтернатив. Цей напрям представлений

суб'єктивними концепціями ризику (В. Г. Зазикін, І. В. Сотникова, В. П. Третьяков, М. Цукерман). Третій напрям, умовно можна назвати інтегративним, або суб'єктно-об'єктним, спрямований на вивчення ризику, як специфічної діяльності в умовах невизначеності ситуації вибору (О. В. Вдовиченко, Ю. Я. Голіков, В. Кондрацький, В. Д. Рудашевський, О. Я. Чебикін) [5, с. 51].

Аналіз психологічної літератури свідчить про те, що в багатьох роботах схильність до ризику, ризикованість розглядається, як психологічний феномен, як риса особистості, що характеризується вибором ризикогенних ситуацій, емоційною перевагою діяльності, що пов'язана з ризиком. Під «готовністю до ризику» більшість як вітчизняних, так і зарубіжних авторів розуміють особистісну характеристику, що визначає стратегію поведінки в умовах невизначеності (В. Г. Андросюк, С. Бикова, П. Вайнцвайг, М. Дмитрієва, М. Котик, Т. Корнілова, Н. Левінцова, Г. Никифорова, В. Пономаренко, В. Снетков та ін.).

Слід зауважити, що при диференціації понять схильності та готовності до ризику, які часто використовується, як синоніми, розглядається два види готовності. Перший вид готовності – це готовність до ризик-дії, тобто стартова мобілізація психофізіологічних функціональних систем організму для майбутнього здійснення дії, таке розуміння готовності до ризик-дії може розглядатися як синонім схильності до ризику. Другий вид готовності – характеризує сформованість психічних властивостей особистості більш високого рівня, тобто тих, що забезпечують готовність до ризик-діяльності та створюють психологічні умови успішного виконання цієї діяльності. До означених властивостей особистості відноситься установки, навички, характерологічні особливості та цінності особистості.

У концепції Т. Корнілової готовність до ризику розуміється як особистісна властивість саморегуляції, що виявляється в людині при прийнятті рішень і виборі стратегій поведінки в умовах невизначеності. Н. Левінцова готовність до ризику розглядає як особливе утворення, що має свою власну структуру, яка включає такі складові як активність, певні особистісні якості та соціально-демографічні характеристики, що впливають на формування готовності до ризику [3, с. 19].

С. В. Бикова схильність до ризику в контексті континуально-ієрархічного підходу розглядає як багаторівневу інтегральну властивість особистості структура якої складається з формально-динамічних, якісних і змістовних характеристик. Формально-динамічні та якісні показники схильності до ризику включають когнітивний, емоційний, конативний та контрольню-регулюючий компоненти. Крім того дослідниця виокремлює типи схильності до ризику відповідно якісно-кількісним співвідношенням цих показників, при цьому емоційність є однією із провідних детермінант індивідуально-типологічних особливостей схильності до ризику особистості [2, с. 6].

В. Г. Андросюк екстремальні ситуації або небезпечне середовище як фактор, що впливає на обирання стратегій поведінки особистості поділяє на: – швидкоплинні, що пов'язані з необхідністю діяти в умовах жорсткого дефіциту часу, у максимально швидкому темпі, при високому рівні організованості та зі значним психологічним навантаженням; – довготривалі ситуації – психологічно напружена діяльність протягом тривалого часу; – ситуації, що потребують постійної готовності до дій, перебування в монотонних, мало змінюваних умовах в очікуванні екстремальних змін; – ситуації, що засновані на надходженні ймовірно недостовірної інформації, яка потребує екстрених дій за відсутності впевненості в достовірності одержаної інформації; – ситуації, що породжені суб'єктивними обставинами, тобто самою особистістю (нестійкість уваги, непрофесійне виконання дій тощо.); – ситуації, які викликані «невизначеністю», тобто потребують прийняття рішення за наявності альтернативних, суб'єктивно однаково значимих варіантів поведінки [1, с. 42].

Д. В. Лукашенко акцентує увагу на тому, що людина, в умовах невизначеності, знаходиться в нестійкому стані, пов'язаному зі змінами, що відбуваються як у власній психофізіологічній системі, а також у зовнішньому середовищі. Цей нестійкий стан провокується параметрами середовища і особистістю за рахунок адаптаційного потенціалу, вибору певних стратегій поведінки прагне залишитися в стійкій психофізіологічній рівновазі [4, с. 35].

При цьому, поведінка суб'єкта в небезпечній ситуації залежить не тільки від її об'єктивних умов, але і від того, наскільки адекватно ці умови відбиваються у свідомості людини. Ступінь адекватності відображення суб'єктом небезпечних ситуацій, як показують дослідження, значною мірою залежить від його індивідуальних якостей. У зв'язку з цим, однією з найважливіших характеристик особистості, що характеризують її стійкість, є можливість впоратись із невизначеністю – толерантність до невизначеності. Саме тому, у багатьох дослідженнях ризику як фактору обирання стратегії поведінки особистості велика увага приділяється феноменам, супутнім ризику. До них відносяться: проблеми психологічного стресу і стресостійкості в екстремальних умовах, питання толерантності/інтолерантності до невизначеності, розвитку мотиваційно-ціннісної структури особистості.

Наше дослідження було спрямовано на визначення характеру взаємозв'язку схильності до ризику з такими характеристиками особистості, як життєстійкість, самоефективність, схильність до контролю життєвих процесів, а також суб'єктивне відчуття щастя та задоволення від життя. В результаті кореляційного аналізу було визначено взаємозв'язок фактору схильності до ризику з показниками життєстійкості та самоконтролю особистості. При цьому встановлено, що жінки мають вищий рівень самоконтролю, можна припустити, що чоловіки приймають ризиковані рішення більш імпульсивно, жінки навпроти – ризикують більш зважено, намагаючись утримати контроль над ситуацією. Також встановлено взаємозв'язок між фактором схильності до ризику та самоефективністю особистості, тобто людина, яка схильна до ризику зазвичай передбачає можливості для майбутнього вирішення проблем і усвідомлено приймає рішення, відчуває задоволеність від життя.

Підсумовуючи вищевикладене слід зазначити, що готовність до ризику варто розглядати як психологічний феномен, ризикованість як рису особистості, що характеризується вибором ризикогенних ситуацій, емоційною перевагою діяльності, що пов'язана з ризиком. Схильність до ризику – це особистісна характеристика, що визначає стратегію поведінки

в умовах невизначеності, яка спирається на аналіз ситуації і власних можливостей та виявляється у поведінці, діях і судженнях людини.

Результати нашого дослідження свідчать, що чим більша схильність особистості до ризику, тим більша вірогідність того, що нею будуть обрані стратегії поведінки на реалізацію себе як особистості в соціальному та особистісному просторі. Дійсно, отримання нового досвіду, актуалізація власного адаптаційного потенціалу розширює межі власних можливостей та створює умови для розкриття здібностей, що забезпечує суб'єктивне відчуття щастя та задоволеність життям.

Отже, схильність до ризику є фактором, що впливає на обрання стратегій поведінки особистості, які спрямовані на забезпечення якості та повноти життя в умовах невизначеності.

Список використаних джерел

1. Андросюк В. Г. Психологія екстремальної поведінки: навч.-метод. посібник. Київ, 2018. 176 с.
2. Бикова С.В. Індивідуально-типологічні особливості схильності до ризику: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Одеса, 2008. 22 с.
3. Долженков О. О., Черненко Н. М. Особистісна готовність керівників до управління ризиками. *Science and Education*, 2017, Issue 5. С. 17–23.
4. Лукашенко Д. В., Хлебникова С. А. Адаптация личности. Системный подход. *Человеческий капитал*. 2016. № 4 (88). 35 с.
5. Черненко Н. М. Підготовка майбутніх менеджерів освіти до управління ризиками: теорія і практика: монографія. Одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2016. 386 с.

Л. В. Моїсеєв,
магістрант кафедри психології
(Херсонський державний університет)

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ПСИХОЛОГІЧНОЮ СТІЙКІСТЮ МОРЯКІВ

Вступ. Соціально-політичні зміни, що відбуваються у нашому суспільстві є досить динамічними та негативно забарвленими. Ситуація воєнного стану має серйозний вплив на кожну особистість, зокрема, це суттєво позначається на емоційній сфері. Окреслена ситуація вимагає від кожної особистості застосування внутрішніх ресурсів, особливостей саморегуляції та самоконтролю, що виступають аспектами емоційного інтелекту особистості. Емоційний інтелект у сьогоденні має колосальне значення, оскільки зумовлює соціальну адаптацію та виступає критерієм психічного здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу. Вітчизняні дослідники І. Галян, Е. Носенко, І. Попович визначають емоційний інтелект в єдиному векторі внутрішнього та зовнішнього світу особистості [1; 3; 4]. Така єдність забезпечує стресозахисну та адаптивну функцію особистості. Одним з показників емоційного інтелекту виступають: психологічна стійкість особистості, активні соціальні очікування, високий рівень саморегуляції, сформована антиципаційна здатність і соціальна зрілість [2; 5].

Ефективна підготовка моряків до професійної діяльності передбачає не лише здобуття комплексу теоретичних та практичних знань та умінь, але і формування емоційного інтелекту та психічної стійкості, оскільки від них залежить і загальна стресостійкість, і надійність сучасного судноплавства моряків. Вважаємо доцільним та необхідним вивчення емоційного інтелекту у взаємозв'язку з психічною стійкістю особистості моряка, оскільки розкривши даний взаємозв'язок можливо визначення практичних рекомендацій у сфері покращення внутрішніх ресурсів особистості моряка та підвищення ефективності його професійної діяльності.

Мета дослідження полягає у визначенні характеру взаємозв'язку емоційного інтелекту з психологічною стійкістю особистості моряка.

У роботі використані наступні психодіагностичні методи: опитувальник «Емоційний інтелект» (Д. Люсіна); методика визначення домінуючого настрою (ДС) (Л. Кулікова); методика BASIC PH-36 Мулі Лаад та Мікі Дорон (українська версія); методика «Прогноз» (С. Кірова); опитувальник «Стиль саморегуляції повідки» (В. Моросанової).

З метою визначення характеру взаємозв'язку емоційного інтелекту з психологічною стійкістю моряків застосовано кореляційний аналіз за Спірменом. Значущі взаємозв'язки представлені у таблицях 1, 2 та 3. У таблиці 1 представлено результати взаємозв'язку показників міжособистісного емоційного інтелекту з показниками психологічної стійкості моряків.

За отриманими даними встановлено, що розуміння емоцій оточуючих людей знижує вірогідність нервово-психічних

Таблиця 1

Коефіцієнти кореляції рівня виразності міжособистісного емоційного інтелекту з показниками психологічної стійкості моряків

Показники психологічної стійкості	Розуміння емоцій оточуючих людей	Рівень значущості (p)	Управління емоціями інших людей	Рівень значущості (p)
Вірогідність нервово-психічних зривів	-0,41	p≤0,05	-0,59	p≤0,01
Рівень захисних інструментів проти стресу	0,53	p≤0,01	0,43	p≤0,05
Планування	-0,22	-	-0,22	-
Моделювання	0,24	-	-0,08	-
Програмування	0,19	-	0,44	p≤0,05
Оцінювання результатів	-0,18	-	-0,23	-
Гнучкість	0,17	-	0,11	-
Самостійність	0,19	-	0,22	-
Загальний рівень саморегуляції	0,13	-	0,60	p≤0,01

зривів ($r_s = -0,41$, при $p \leq 0,05$) та підвищує рівень захисних інструментів моряків у боротьбі зі стресом ($r_s = 0,53$, при $p \leq 0,01$). Така характеристика емоційного інтелекту полягає у тому, що особистість здатна розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоційної сфери або на основі інтуїтивного сприйняття внутрішнього стану іншої людини. Отже, здатність моряків ідентифікувати емоційну спрямованість іншої людини забезпечує високий рівень їх психологічної стійкості.

Також встановлено, що здатність моряків управляти емоціями оточуючих людей також зумовлює зниження вірогідності нервово-психічних зривів ($r_s = -0,59$, при $p \leq 0,01$), підвищення рівня захисних інструментів проти стресу ($r_s = 0,43$, при $p \leq 0,05$), програмування поведінки у стресових ситуаціях ($r_s = 0,44$, при $p \leq 0,05$) та підвищення загального рівня саморегуляції ($r_s = 0,60$, при $p \leq 0,01$).

Отже, здатність досліджуваних моряків викликати у інших людей певні емоції або знижувати інтенсивність негативних емоцій сприяє також їх психологічній стійкості. У таблиці 2 представлені результати взаємозв'язку показників внутрішньособистісного емоційного інтелекту з показниками психологічної стійкості моряків.

Встановлено, що розуміння власних емоцій сприяє підвищенню рівня захисних інструментів проти стресу ($r_s = 0,52$, при $p \leq 0,01$), програмуванню поведінки у стресових ситуаціях ($r_s = 0,69$, при $p \leq 0,01$) та підвищує загальний рівень саморегуляції моряків ($r_s = 0,53$, при $p \leq 0,01$). Отже, здатність моряків усвідомлювати власні емоції, а також їх ідентифікувати та розуміти зумовлює підвищення їх психологічної стійкості.

Встановлено, що управління власними емоціями підвищує рівень захисних інструментів у боротьбі зі стресом ($r_s = 0,58$, при $p \leq 0,01$), гнучкість поведінки в екстремальних умовах ($r_s = 0,52$, при $p \leq 0,01$) та знижує вірогідність нервово-психічних зривів ($r_s = -0,55$, при $p \leq 0,01$). Отже, здатність моряків управляти власними емоціями, а саме викликати бажані емоції або тримати під контролем небажані підвищує показники їх психологічної стійкості.

Остання структура кореляційних взаємозв'язків (табл. 3) засвідчує, що стійкість емоційної сфери моряків взаємопов'язана зі зниженням вірогідності нервово-психічних

Таблиця 2

**Коефіцієнти кореляції рівня виразності
внутрішньоособистісного емоційного інтелекту
з показниками психологічної стійкості моряків**

Показники психологічної стійкості	Розуміння власних емоцій	Рівень значущості (p)	Управління власними емоціями	Рівень значущості (p)
Вірогідність нервово-психічних зривів	0,18	-	-0,55	p≤0,01
Рівень захисних інструментів проти стресу	0,52	p≤0,01	0,58	p≤0,01
Планування	0,14	-	0,13	-
Моделювання	0,19	-	0,26	-
Програмування	0,69	p≤0,01	0,20	-
Оцінювання результатів	0,20	-	0,16	-
Гнучкість	0,69	p≤0,01	0,52	p≤0,01
Самостійність	0,28	-	0,24	-
Загальний рівень саморегуляції	0,53	p≤0,01	0,23	-

зривів ($r_s = -0,50$, при $p \leq 0,05$) та підвищення гнучкості поведінки в екстремальних ситуаціях ($r_s = 0,47$, при $p \leq 0,05$) та загального рівня саморегуляції ($r_s = 0,48$, при $p \leq 0,05$). Такі результати свідчать про те, що стійкість емоційної сфери зумовлює загальну психологічну стійкість моряків.

Отже, за результатами кореляційного аналізу з'ясовано:

– показники міжособистісного емоційного інтелекту моряків значущо взаємопов'язані з показниками їх психологічної стійкості: розуміння емоцій оточуючих людей знижує вірогідність нервово-психічних зривів та підвищує рівень захисних інструментів моряків у боротьби зі стресом; здатність моряків управляти емоціями оточуючих людей також зумовлює зниження вірогідності нервово-психічних зривів, підвищення рівня захисних інструментів проти стресу, програмування поведінки у стресових ситуаціях та підвищення загального рівня саморегуляції.

Таблиця 3

Коефіцієнти кореляції рівня виразності стійкості емоційної сфери з показниками психологічної стійкості моряків

Показники психологічної стійкості	Стійкість емоційної сфери	Рівень значущості (p)
Вірогідність нервово-психічних зривів	-0,50	p≤0,05
Рівень захисних інструментів проти стресу	-0,08	-
Планування	-0,01	-
Моделювання	-0,07	-
Програмування	-0,10	-
Оцінювання результатів	-0,18	-
Гнучкість	0,47	p≤0,05
Самостійність	-0,16	-
Загальний рівень саморегуляції	0,48	p≤0,05

– показники внутрішньоособистісного інтелекту моряків також значущо взаємопов'язані з показниками їх психологічної стійкості: розуміння власних емоцій сприяє підвищенню рівня захисних інструментів проти стресу, програмуванню поведінки у стресових ситуаціях та підвищує загальний рівень саморегуляції моряків; встановлено, що управління власними емоціями підвищує рівень захисних інструментів у боротьбі зі стресом, гнучкість поведінки в екстремальних умовах та знижує вірогідність нервово-психічних зривів; стійкість емоційної сфери моряків взаємопов'язана зі зниженням вірогідності нервово-психічних зривів та підвищення гнучкості поведінки в екстремальних ситуаціях та підвищення загального рівня саморегуляції.

Висновки. Високий рівень виразності показників емоційного інтелекту (міжособистісного та внутрішньоособистісного) зумовлює підвищення показників психологічної стійкості моряків (рівень захисних інструментів у боротьбі зі стресом, гнучкість поведінки у стресових ситуаціях, програмування поведінки в екстремальних умовах, рівень саморегуляції та зниження вірогідності нервово-психічних зривів).

Список використаних джерел

1. Носенко В. М. Особистісна зрілість та психологічна стійкість в екстремальних ситуаціях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2007. Вип. 2. С. 97–105.
2. Попович І. С. Соціально-психологічні очікування в міжособистісній взаємодії у групах курсантів вищих навчальних закладів МВС України: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Ін-т соціальної та політичної психології АПН України. К., 2008. 223 с.
3. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика : навч.-метод. посіб. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 158 с.
4. Halian, A., Halian, I., Burlakova, I., Shevchenko, R., Lappo, V., Zhigarenko, I., Popovych, I. Emotional Intelligence in the Structure of Adaptation Process of Future Healthcare Professionals. *Revista Inclusiones*, 7(3), 2020. P. 447–460.
5. Popovych I. S. Social expectations in primary school age. Proceedings of the 2nd *International Academic Congress «Fundamental Studies in America, Europe, Asia and Africa»*, 27 Sept. 2014, USA, New-York. Vol. II, «Columbia Press». New-York, 2014. P. 176–180.

Н. В. Москвяк,
доцент кафедри загальної гігієни з екологією,
кандидат медичних наук, доцент
*(Львівський національний медичний
університет імені Данила Галицького)*

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАТУС ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Основними показниками соціально-психологічної адаптації дитини до школи є формування адекватної поведінки, встановлення контактів з однолітками, вчителями, оволодіння навичками навчальної діяльності. Це активний, багатогранний процес, який потребує формування комплексу засобів та способів поведінки, спрямованих на оволодіння навчальною діяльністю й ефективну взаємодію з новим соціальним середовищем. Неоптимальний перебіг процесів індивідуального розвитку дитини і адаптації до умов навчання у школі призводить до формування особливого стану «шкільної дезадаптації». Цей процес полягає в утворенні неадекватних механізмів пристосування дитини до школи у формі порушення навчання, поведінки, конфліктних відносин, психічних захворювань і реакцій, підвищення рівня тривожності. Серед причин «шкільної дезадаптації» провідне місце посідає несвідоме прагнення до відчуження, несприйняття колективних норм і правил поведінки, що обумовлюється характером психологічного внутрішньосімейного мікроклімату, ставленням до проблем дитини та його навчання у сім'ї. Іншим чинником, що визначає рівень «шкільної дезадаптації» у молодших школярів є формування взаємовідносин із вчителем [1, 2, 3]. Одним з суттєвих факторів, що впливає на перебіг процесу адаптації є вік, з якого розпочинається систематичне шкільне навчання. На думку психологів рік, що відділяє 6-ти річну дитину від 7-ми річної є дуже важливим для її фізичного, функціонального та психологічного розвитку. Численні дослідники вважають оптимальним для поступлення до школи вік не 6 (до 1 вересня), а 6,5 років. Власне у цей період інтенсивно розвивається регуляція поведінки орієнтація на соціальні норми і вимоги, закладаються основи логічного мислення, формується внутрішній план дій [4].

Типовим проявом неадекватного перебігу процесу адаптації є стан тривоги. У відповідності до провідних положень концепції загального адаптаційного синдрому, одним з показників ступеня адаптованості є її емоційне самопочуття, що дозволяє використовувати у якості критеріїв ефективності шкільної адаптації відсутність тривоги (як адаптивність) та її наявність (як дезадаптивність). Стан тривоги – це індикатор незадоволення потреби. Якщо рівень тривоги не перевищує середніх показників, то в такому випадку вона обумовлює цілеспрямовану поведінку. При вираженому порушенні збалансованості в системі особа – середовище, коли вимоги до адаптаційних механізмів наближаються до верхнього рівня можливостей, ці межі розширюються, тривога зростає, формується емоційний стрес [5, 6, 7].

Проведене дослідження передбачало оцінку загального емоційного стану дітей за комплексним тестом шкільної тривожності на підставі визначення низки показників (фрустрація потреби у досягненні успіху, страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, низька фізіологічна опірність стресу, проблеми страху у стосунках із вчителем) [8].

Результати вивчення загальної тривожності у молодших школярів засвідчують, що у третини обстежених спостерігається високий та підвищений її рівень. Поряд з тим, більшість учнів обох вікових груп (72,7%) має низький рівень тривожності з коливаннями від $70,7 \pm 5,3\%$ у шестирічних до $74,7 \pm 5,8\%$ у семирічних. З огляду на це, загальний емоційний стан дітей можна вважати задовільним.

Високий рівень тривоги щодо переживання соціального стресу діагностовано тільки серед шестирічного контингенту школярів. Основна частина дітей має низький рівень тривожності за даним показником (6-ти річні – $60,0 \pm 5,6\%$, а в 7-ми річних він достовірно вищий і становить $76,4 \pm 5,7\%$), що позитивно сприяє розвитку соціальних контактів з однолітками. У 72,0% молодших школярів спостерігається низький рівень тривоги, обумовлений фрустрацією потреби у досягненні успіху, але частка дітей семирічного віку є вищою від аналогічного показника у шестирічних учнів в 1,2 рази. Високий рівень тривоги встановлений виключно в першокласників шестиріч-

ного віку, що може до певної міри перешкодити дітям розвивати свої потреби та досягнути високого результату у навчанні. Позитивним результатом проведеного нами дослідження можна вважати визначення домінування низького рівня тривоги, пов'язаного із страхом самовираження: у 6-ти річних – $85,3 \pm 4,1\%$, в 7-ми річних – $100,0\%$.

Особливе місце посідає страх ситуації перевірки знань: підвищений рівень тривоги за даним показником відчуває $48,7\%$ школярів, з коливаннями від $38,6 \pm 5,6\%$ у 6-ми річних до $61,8 \pm 6,5\%$ у 6-ти річних дітей ($p < 0,05$). Тобто старша вікова група більш емоційно реагує на процес опитування або виконання контрольних завдань. Високий рівень спостерігається у $30,7\% \pm 5,3\%$ учнів шестирічного віку і відсутній у семирічних. Що стосується низького рівня, то показники практично не відрізняються один від одного. Майже у рівних пропорціях, як загалом так і в окремих вікових групах, знаходиться показник, який характеризує страх невідповідності очікуванням оточуючих.

Отримані дані вказують на низьку фізіологічну опірність стресу, причому в обох вікових групах. Зазначена особливість психофізіологічних функцій дитячого організму знижує пристосованість до ситуацій стресогенного характеру. Підвищений рівень встановлений у $29,3 \pm 5,2\%$, дітей шести років та в $38,2 \pm 6,5\%$ семирічних. Серед шестирічного контингенту першокласників спостерігається $13,3 \pm 3,9\%$ осіб з високим рівнем тривоги за даним показником.

Цікавим є вивчення проблеми страху у стосунках із вчителем, як показника, котрий відображає негативні аспекти спілкування з дорослими у школі та знижує здатність дитини до успішного навчання. Переважає низький рівень тривоги $68,7\%$, але цей показник є дещо вищим у дітей шести років і становить $74,6 \pm 5,0\%$, проти $61,8 \pm 6,5\%$ у семирічних. Підвищений рівень тривоги є вищим у тих школярів, котрі розпочали навчання у школі із 7-ми років ($38,2 \pm 6,5\%$), тоді як у 6-ти річних частка таких є меншою на $18,5\%$ ($p < 0,05$). Поряд з тим, високий рівень тривоги встановлений виключно у віковій групі дітей 6-ти років.

Таким чином, аналіз отриманих показників вказує на присутність високого рівня тривоги за рядом показників передусім у дітей, котрі розпочали навчання у віці 6-ти років, що може зумовити формування стресу та шкільної дезадаптації. Результати нашого дослідження обумовлюють доцільність вивчення особливостей психоемоційного статусу молодших школярів як складової частини гігієнічного моніторингу формування та стану адаптації.

Список використаних джерел

1. Яцула М.С., Нянковський С.Л Синдром шкільної дезадаптації: актуальність проблеми в першокласників. *Педіатрія, акушерство та гінекологія*. 2008. № 1. С. 17–19.
2. Федько О. Діагностико-корекційне забезпечення розвиваючого педагогічного процес. Львів : Сполом, 2005. 322 с.
3. Твердохліб М. М, Дяченко С. В. Адаптація дітей до навчальної діяльності в сучасних загальноосвітніх навчальних закладах. *Наука і освіта*, 2014. № 8. С. 182–185.
4. Выготский Л. С. Кризис семи лет : собр. соч. в 4-х томах. М. : Педагогика, 1989. Т. 4–318 с.
5. Бєлих Н. А. Особливості психоемоційного статусу дітей, які виховуються в соціально дезадаптованій сім'ях. *Современная педиатрия*. 2008. № 1. С. 23–27.
6. Височина І. Л., Абатурова О. Є Психологічна адаптованість вихованців дитячих будинків та шкіл-інтернатів. *Современная педиатрия*. 2008. № 1. С. 28–31.
7. Сміян І. С., Волянська Л. А., Бурбела Е. І та ін. Проблема тривожності як складова частина етіопатогенезу хронічної патології. *Педіатрія, акушерство та гінекологія*. 2009. № 2. С. 20–23.
8. Максименко С., Максименко К., Главник О. Адаптація дитини до школи. Київ : Мікрос-СВС, 2003. 110 с.

Т. П. Мох,
викладач кафедри ТСВФП
(Одеський державний університет
внутрішніх справ)

Ю. М. Коломієць,
старший викладач кафедри ТСВФП
(Одеський державний університет
внутрішніх справ)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА

Актуальність вивчення проблеми психічного здоров'я особистості безпосередньо визначається умовами сьогодення в Україні. Значний потік інформації, стрімкий темп життя спричинюють певну невротизацію не лише конкретної особистості, а й суспільства загалом. Психічна перенапруга може бути викликана несприятливими соціальними, психологічними, економічними чинниками та призвести до негативних зрушень в психічному стані людини, формування нервово-психічних розладів.

Найвища суспільна цінність – це людське життя та здоров'я, і тому вирішення проблем збереження психічного здоров'я особистості та формування до нього ціннісного ставлення є дуже важливим. У кризу людина розгублена, бо розуміє, що вона вже не може більше жити як раніше, але не знає як вирішувати нові проблеми, в неї немає для цього достатньої компетентності. Всі ці складові негативно відображаються на психічному здоров'ї людини. Тому проблема психічного здоров'я привертає увагу багатьох дослідників: медиків, педагогів, соціологів, психологів. Проблема психічного здоров'я особистості приділили увагу багато українських вчених: Р. І. Сірко, Н. М. Колотій, С. Д. Максименко, І. Я. Коцан, М. І. Мушкевич, Г. О. Балл, Н. А. Бастун, В. Л. Зливков, С. О. Копилов та ін. Психічне здоров'я розглядається як комплексне поняття, що включає здатність до життєтворчості, конструктивну взаємодію з оточуючими, соціальною дійсністю. Психологи вважають, що психічне здоров'я залежить від стану нашого тіла, психіки,

соціального оточення [1, 8]. Слово «гармонія» є «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я: перш за все це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними і інтелектуальними, тілесними і психічними.

Психічне здоров'я визначається як ментальне здоров'я, використовується для опису будь-якого рівня розумового, емоційного благополуччя або відсутності психічного розладу. Показниками психічного здоров'я є відсутність психічних захворювань, психічний розвиток, що відповідає віку, сприятливий функціональний стан вищих відділів центральної нервової системи. Протилежність психічному здоров'ю – психічні відхилення та психічні захворювання. Психічне здоров'я не гарантує душевного здоров'я. При збереженні психічного здоров'я людина може бути хвора душевно. У свою чергу, душевне здоров'я визначається як оптимальний для особистості душевний стан людини [2, 20].

Сьогодні наука розмежовує сфери психічного і психологічного здоров'я. Психологічні зміни носять зворотній характер, їх своєчасна діагностика і професійна корекція допомагають людині виробити такі засоби саморегуляції, які дозволяють їй впоратися з внутрішніми проблемами самотійно, до того як вони набудуть незворотнього характеру. Термін «психологічне здоров'я» стосується особистості в цілому і знаходиться в тісному взаємозв'язку з вищими проявами людського духу, дозволяє виділити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я, на відміну від медичного, соціологічного. Психологічне здоров'я робить людину самодостатньою [3, 471].

Останнім часом значно зріс вплив на особистість різних негативних чинників, в результаті чого у людей загострюються почуття страху, невизначеності, невпевненості, розгубленості та деколи й розчарування. Сучасний світ через свою динамічність і суперечливість усе більше втручається в особистісний простір людини, що негативно позначається на її здоров'ї загалом, і на психологічному здоров'ї зокрема. Серед факторів, які негативно впливають на психологічне здоров'я особистості, виділяють: хронічну втому; страх самотності; сильний страх за своє здоров'я; незадоволеність собою; стрес через сварку з близькими і друзями; стрес через втрату роботи;

різноманітні конфлікти; страх залишитися без грошей; хвороба, смерть близьких тощо. Незадоволеність життям і невміння долати життєві труднощі та проблеми, що виникають, можуть привести до залежності від наркотиків, алкоголю, гри. Все це результат психологічних дефектів і невідповідності психосоціального розвитку особистості сучасної людини соціально-економічним, політичним, інформаційним, технологічним, екологічним та іншим процесам, що відбуваються. Можна сказати, що психічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя, ресурсом і передумовою забезпечення життєвих потреб людини, досягнення нею бажаних цілей.

Сучасний кризовий стан суспільства стає причиною різних форм девіантної поведінки особистості в суспільстві (злочинність, самогубства), збільшення інтенсивності та кількості конфліктних ситуацій, руйнуванню звичних соціальних зв'язків, норм, взаємодій тощо. Все це часто призводить до деградації або зміни особистості, її ставлення до інших людей, до суспільства. Тільки стійкість і сталість активних соціальних зв'язків та відносин дадуть змогу особистості підтримувати власну впевненість та протистояти кризовим умовам суспільства, долати перешкоди і досягати поставлені цілі, здійснювати реалізацію своїх намірів [4, 17].

Для здорової психіки характерним є позитивний емоційний стан, який справляє могутній вплив на психічне здоров'я особистості і є надійним індикатором психологічного благополуччя. Створення і збереження внутрішнього стану радості і рівноваги, як запоруки психічного здоров'я, є основою здорового організму. Можна виділити основні складові для розвитку та підтримки психічного здоров'я і благополуччя людини як особистості. Їх усього шість [5,110]: безумовне прийняття себе як людини гідної поваги; вміння підтримувати позитивні, довірливі стосунки з іншими; не чекати оцінки себе з боку оточуючих, а регулювати свою поведінку зсередини; створювати власне оточення, яке відповідає вашим внутрішнім установам; наявність життєвої мети та бажання її досягти; самовдосконалення та розвиток власного потенціалу. Для збереження психічного здоров'я також важливо уникати скупості, мстивості, заздрощів.

Психічно здорові люди активні, вони прагнуть проявляти позитивну самооцінку, самостійність, позитивний настрій, інтерес і толерантність до інших людей; вони життєрадісні та самодостатні, спостережливі до себе та оточуючого світу. Можна констатувати, що психічне здоров'я – це комплексне поняття, що включає здатність до життєтворчості, наявність сенсу життя, конструктивну взаємодію з оточуючими, з соціальною дійсністю. Психологічне здоров'я є основою повноцінного розвитку людини. Щоб відповідати на виклики сьогодення та повною мірою реалізувати свій потенціал, індивідуальні можливості, людина повинна бути здоровою як тілесно так і духовно.

Список використаних джерел

1. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості як соціально-психологічне явище. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2016. №3 (2). С. 7–11.

2. Барчі Б. В. Психологічне здоров'я: надання психологічних послуг населенню. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. тез доп. IV Всеукраїнської наук.-практ. конф., 18 жовт. 2019 р. Львів : ЛьвДУВС, 2019. С. 18–21.

3. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 20. С. 738–747.

4. Шафранський В. В., Дудник С. В. Психічне здоров'я населення України: стан, проблеми та шляхи вирішення. *Україна. Здоров'я нації*. 2016. № 3 (39). С. 12–18.

5. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.

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

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЗАЗДРІСНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Заздрісність, як психологічний феномен, не входить в пояснення мотивів власної поведінки, навіть якщо це єдиний мотив. Одним з відмінних аспектів заздрості є те, що це почуття формується і діє тільки в соціальних ситуаціях: заздять завжди комусь або чомусь. Цікаво, що вона частіше за все помітна всім, крім того, хто заздрить, – сила психічних захистів в цьому випадку вельми велика. Часто це раціоналізація «він цього не гідний...» або «це трапилося тільки тому, що...» або проекція «це вони заздять...» – варіантів безліч, а мета одна: врятувати свою самооцінку.

З точки зору психологічної науки заздрісність – це вияв мотивації досягнення, при якій чий-небудь реальні або уявні переваги в придбанні соціальних благ, матеріальних цінностей, успіху, статусу, особистих якостей сприймаються суб'єктом як загроза цінності власного «Я» і супроводжуються афективними переживаннями і діями [5].

Актуальність проблеми переживання заздрісності військових у міжособистісних стосунках зумовлена, передусім, тим, що поступове розшарування суспільства на багатих та бідних, забезпечених і малозабезпечених, існування майнових відмінностей між людьми, поляризація рівня і якості життя представників різних шарів суспільства стимулюють дух конкуренції і суперництва, активізують почуття заздрісності до людей «іншої долі», «щасливої долі», їх кар'єрному зростанню. Посилення соціальних відмінностей між людьми, стимулююче конкуренцію і суперництво, неминуче приводить до зіткнення честолюбних спонукань особистості, що активізуються заздрісністю, що часто не відображає дійсних потреб людини.

Низка авторів виділяють наступні умови виникнення почуття заздрісності:

– Повинна існувати здатність зіставлення «Я» і об'єкта (для лібідо-агресивного заміщення об'єкта заздрісності);

- Повинно існувати уявлення про власність;
- Повинна існувати здатність уявляти собі і передбачувати бажаний кінцевий стан [7].

Згідно з теорією рівноваги Ф. Хайдера вважається, що людина може заздрити через річ, належну іншому, хоч раніше він сам ніколи не мав потреби в ній і навіть не думав про неї – тобто, можна бажати чогось тільки тому, що воно є у іншого. Ф. Хайдер припустив, що існує так званий мотив, бажання однакової долі і рівних результатів [2, с.98].

Доктор психологічних наук, професор Е. П. Ільїн стверджує: «Заздрісність може переживатися як досада, злість на того, хто, як здається, досягнув незаслуженого успіху, отримав незаслужені блага, а з іншого боку, як образа на долю в зв'язку з уявною незаслуженою власною невдачею. Заздрісник страждає від свідомості власної неповноцінності: раз у мене цього немає, значить, я гірше його» [4, с. 320].

Військову діяльність можна розглянути з точки зору аналізу послідовності основних етапів діяльності взагалі: цілепокладання і планування майбутніх дій; організація умов діяльності, вибір засобів і методів; реалізація програми діяльності, її здійснення; забезпечення контролю і оцінки результатів, зіставлення їх з цілями діяльності і продовження подальшої діяльності на основі проміжного результату [1, с. 104]. На всіх етапах практична військова діяльність нерозривно пов'язана з теоретичною. Тому ще одне уявлення про військову діяльність можна відобразити як єдність двох її сторін – суб'єктивної і об'єктивної.

Суб'єктивна сторона – це людина (суб'єкт) з його мотивами, знаннями і навичками, а також здійснювані людиною операції доцільної діяльності. Об'єктивна сторона являє собою сукупність об'єктів, які включаються людиною в певні взаємодії і виступають як предмети, кошти і продукти військової діяльності [6, с. 200].

Дослідження військового колективу показали, що вони відносяться до соціальних груп «закритого» типу, що мають специфічні умови свого виникнення і функціонування. Особливості режиму життєдіяльності, таких як замкненість, ізоляваність, повна регламентація соціальних норм, управління всіма суспільними засобами контролю, примушення

і придушення, обмеження в задоволенні потреб (фізіологічних, соціальних, духовних), перебування в одностатевих групах на зрівняльних початках і безпосередньому оточенні собі подібних.

Заздрісність є незмінюваним елементом соціального життя людини і одним з найсильніших регуляторів міжособистісних відносин. Однак психологічна діагностика такого поширеного в сучасному суспільстві соціально-психологічного феномена представляється скрутною [3, с. 195].

Опираючись на результати дослідників, можна сказати, що військові відчують гнів і озлобленість на того, хто досяг більшого. Це знаходить вираження в таких відносинах до іншого, як ненависть, неприязнь, підозрілість і ворожість. Для них характерно бажання перевершити іншого будь-яким способом. Суб'єкт заздрісності може бути цілком задоволений основними сферами своєї життєдіяльності, однак емоційний дискомфорт, викликаний усвідомленням того, що хтось має більше, присутній. Офіцери схильні до таких почуттів як: образа, смутку, безсилля що-небудь змінити. Механізмом запуску заздрісності є відчуття «незаслуженої непереборної обділеності». Людина робить, як їй здається, все можливе для досягнення бажаної мети, вкладаючи всі свої сили, але успіх (матеріальний достаток, визнання і ін.) так і не приходить. І як результат вигаданої ним же тотальної несправедливості і в кінцевому результаті незадоволених потреб виникає заздрісне відношення до тих, хто, на його погляд, менш наполегливий, працелюбний і активний, але має все те, що не має, але дуже бажає мати він [1, с. 103].

Таким чином, можна сказати, що існують відмінності переживання заздрісності військовослужбовців різного соціального статусу. Офіцери більш яскраво переживають почуття заздрісності в порівнянні зі своїми підлеглими. Така відмінність може бути пояснена боязню не пробитися по кар'єрним сходам і невпевненості до кінця кар'єри добитися більш високого військового звання. Їм властива образа і відчай, безсилля що-небудь змінити в своєму житті. Часто замовчування і ігнорування досягнень конкурента. Вони вважають, що роблять все можливе для досягнення мети, вкладаючи всі свої сили, але успіх обходить їх стороною.

Отже, феномен заздрісності являє собою глобальне універсальне, загальнолюдське явище, яке властиво переважній більшості людей. Розглянувши причини виникнення заздрісності можна прийти до висновку, що виникненню сприяло в чималій мірі такі риси особистості, як честолюбство, себелюбство, пихатість, егоїзм, лінь. Заздрісність часто породжується відсутністю внутрішньої світоглядної і психологічної рівноваги, гармонії. Вона не виникає або рідше виникає у незалежної, самодостатньої, неупередженої особистості, зосередженій на власних, а не чужих справах. Виникнення заздрісності у людини продиктована власним безсиллям, власною нездатністю і усвідомленням свого статусу як безнадійно.

Список використаної літератури

1. Бескова Т. В. Особенности проявления зависти в межличностном взаимодействии субъектов. *Психологический журнал*. 2010. №5 (3). С. 103–108.
2. Бикова С. В. Індивідуально-типологічні особливості схильності до ризику : дис.... канд. психол. наук : спец. 19.00.01. Одеса. 2008. С. 205.
3. Зимбули А. Е. Зависть как антитезис ненасилия. Педагогика ненасилия в контексте проблем переменчивого мира. СПб : Питер. 2000. С. 192–197.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб : «Питер». 2002. С. 200–318–322.
5. Карсканова С. В. Психологічне благополуччя особистості як основа фахового зростання : дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Київ. 2012. С. 200.
6. Лісовенко А. Ф. Психологічне благополуччя особистостей, схильних та не схильних до заздрощів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Т. 1. № 2. С. 85–90.
7. Шамионов, Р. М. Взаимосвязь субъектных свойств личности и склонности к зависти. *Вестник Саратовского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика*. № 4 (10). 2010. С. 100–109.

О. В. Омельчук,
аспірант 2-го року навчання
(Волинський національний університет
імені Лесі Українки)

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ ЯК КОНСТРУКТИВНИЙ СПОСІБ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ СКЛАДНИХ СОЦІАЛЬНИХ ОБСТАВИН

Реалії сьогодення потребують залучення різноманітних психологічних засобів покращення психічного здоров'я особистості. Тому пропонуємо вашій увазі варіант теоретичного обґрунтування значення позитивного емоційного фону у ході переживання складних соціально-економічних обставин, спричинених війною. Одним із варіантів позитивного емоційного фону є, на наш погляд, позитивне мислення, що як розвинена здатність конструктивного сприйняття життєвого досвіду, сприяє підвищенню внутрішнього благополуччя особистості.

В класичному розумінні складових психічного здоров'я, життєстійкість особистості займає одну з ключових позицій протистояння життєвим негараздам та вироблення відповідей на виклики життя. Також добре зрозумілим є зв'язок життєстійкості з поняттям оптимального функціонування особистості. Усі ці психологічні явища нерозривно пов'язані із когнітивною сферою, а саме із такою його формою як позитивне мислення. Не дивлячись на те, що словосполучення «позитивне мислення» часто викликає у дослідників дещо скептичне ставлення, оскільки, згідно традиційної вітчизняної психології мислення відноситься до пізнавальних психічних процесів, не набуваючи при цьому оціночного, афективного забарвлення, на наш погляд, саме позитивне мислення вміщує потужний аксіологічний зміст.

Як зазначає Л. Киричук, «теоретики позитивного мислення, вивчаючи способи самореалізації індивіда, ефективного спілкування, шляхи подолання стресових ситуацій та досягнення бажаної мети, акцентують увагу на можливості розвитку оптимістичного світогляду, схвального погляду на себе і своє оточення, вміння знаходити в будь-якій ситуації сприятливі моменти, зосереджувати на них увагу, поміщаючи їх

в основу когнітивної моделі сприйняття ситуації» [3]. Також позитивне мислення розглядається як основа життєтворчості особистості та обов'язково носить творчий характер. В цьому й виявляється його схожість з мисленням продуктивним, що передбачає переструктурування проблемної ситуації та її нове сприйняття. Таким чином, можна розглядати позитивне мислення як різновид мислення, що розгортається як конструктивний спосіб інтерпретації життєвого досвіду, спрямований на розв'язання проблем внутрішнього характеру, що перебуває в тісному взаємозв'язку з афективною сферою особистості, сприятливо впливає на психологічне здоров'я особистості.

Також цікавою виявилась спроба Л. Киричук дослідити особливості дискурсу позитивного мислення [3]. При цьому дискурс позитивного мислення розглядається науковцем як вид спілкування, який відображає оптимістичний погляд на проблемну ситуацію, являє переоцінку пережитого негативного досвіду в термінах позитивної оцінки. Вивчаючи погляди на проблемну ситуацію, що відображені в оповідах різних осіб, автор виділяє такі особливості дискурсу позитивного мислення як негативна оцінка в інтродуктивній частині тексту, негативні і позитивні в деталізуючій та позитивна оцінка на завершення. Тобто в процесі розповіді відбувається рефреймування ситуації та акцентування сприйняття її суб'єктом як позитивної. При цьому, несприятливі та навіть трагічні ситуації залишаються незмінними, проте змінюється ставлення до них.

Також, говорячи про позитивне мислення як процес розв'язування певної внутрішньої задачі, будемо розглядати в якості її результату досягнення певного благополуччя особистості, її ресурсного стану, підвищення її життєстійкості, створення такої когнітивної моделі ситуації, яка б носила оптимістичний характер, сприятливий в кінцевому результаті для життя, а не для смерті та руйнування. Зважаючи на нерозривний зв'язок мови та мислення, слід враховувати в позитивному мисленні певну програму дій, когнітивний тип самоусвідомлення особистості, що передбачає мовленнєве проектування будь-якої ситуації на основі імпліцитної форми «це-добре». Осмислюючи життєвий досвід за допомогою мови, людина вдається до оцінок об'єктивного світу, презентуючи життєві події як сприятливі чи несприятливі.

Таким чином, критерії позитивного мислення можуть виявлятися як на рівні фундаментальних ціннісних орієнтацій особистості, пов'язаних з тенденцією до життя чи смерті, творчості чи руйнування, так і на рівні мовного середовища з властивим для нього оціночним маркуванням «добре-погане». Тобто, мислення, спрямоване на реалізацію загальнолюдських цінностей та смислів, що розгортається в дискурсі з використанням семантичних категорій, які на рівні мовного соціуму сприймаються як сприятливі та конструктивні, можна вважати позитивним.

Розглянемо соціально-психологічні передумови формування позитивного мислення. Здатність до позитивного мислення формується разом з формуванням «Я-концепції» особистості (К. Роджерс), її життєвим сценарієм (Е. Берн), конституюванням автонаративу (С. Барт) та ціннісно-сисловою сферою особистості.

Так Е. Берн, вважаючи, що люди є душевно здоровими від народження, стверджував, що прийняття екзистенційної позиції «Я в порядку, ти в порядку», яка відображає позитивне ставлення як до себе, так і до світу, необхідна для емоційного та соціального благополуччя людини. Ми вважаємо, що дана настанова, безумовно, сприяє формуванню позитивного мислення. Водночас, на фоні таких настанов як «Я в порядку – світ не в порядку», особливо: «Я не в порядку – світ в порядку» та «Я не в порядку – світ не в порядку» виникатимуть передумови для негативних очікувань щодо себе та світу, а в останньому випадку – для деструктивних настанов та асоціальної поведінки, що супроводжуватиметься негативним мисленням [1]. На основі переважання конструктивних екзистенційних настанов, за Е. Берном створюється сценарій «переможця», на відміну від сценарію «невдахи» [там само].

Екзистенційні настанови певною мірою взаємопов'язані з поняттям «Я-концепції». Остання розглядається як відносно стійка, усвідомлена система уявлень особистості про себе, на підставі якої будуються стосунки з іншими людьми. При цьому мова йде про цілісний образ внутрішнього «Я», що включає такі компоненти: когнітивний – образ своїх якостей, властивостей, зовнішності, соціальної значимості; емоційний – самоповага або самоприниження; поведінковий – прагнення

підвищити самооцінку або ж його відсутність [2]. Практичний досвід К. Роджерса переконав його в тому, що негативний образ «Я» виникає частіше у пацієнтів, яким в дитинстві бракувало безумовної любові батьків, які постійно відчували, що їхній реальний образ не відповідає батьківським очікуванням. В результаті такі особистості страждали від неприйняття себе, що зумовлювало їхні негативні очікування щодо себе та інших, у них домінувало негативне мислення. Натомість, за К. Роджерсом, люди, які достатньою мірою отримали любові та прийняття в сім'ї, більш здатні приймати себе, жити «хорошим життям», виявляти високий рівень психологічного здоров'я та благополуччя [4]. Безумовно, такі особистості, на наш погляд, є більш схильними до формування позитивного мислення.

З іншого боку, говорячи про позитивне мислення, ми розглядаємо його як здатність індивіда конструктивно інтерпретувати як певні життєві події, так і життєвий досвід в цілому. Це приводить нас до необхідності розглянути особливості формування позитивного мислення під впливом автонаративу. Зважаючи на те, що досвід виникає внаслідок взаємодії людини зі світом шляхом певної інтерпретації життєвих подій, доцільно звернутись до сучасних розробок психологічної герменевтики. На думку Н. Чепелевої, життєвий досвід створюється шляхом осмислення певних життєвих ситуацій, які виокремлюються людиною з потоку зовнішніх подій. В даному випадку людина виявляє свою суб'єктність, надаючи певним епізодам життя важливого смислу. Натомість, є сенс звернути увагу на певні структурні рамки, фрейми, що визначають характер інтерпретацій тих чи інших життєвих подій, допомагають впорядковувати життєвий досвід, породжують особливості його сприйняття. В якості таких структурних рамок в психологічній герменевтиці розглядають наративи. Наратив як оповідання історії про своє життя відіграє особливу роль в усвідомленні набутого досвіду. Щоб запам'ятати подію та осмислити, людина переоповідає її. Події, що запам'ятались, набувають форму історії та складають життєвий наратив. Н. Чепелева стверджує, що життєвий наратив і є, певною мірою, наше життя. Оповідання історії дає змогу людині створювати неперервність свого життя, формувати Я-концепцію. При цьому, слід враховувати соціокультурний контекст,

так як під впливом наративів культури, мета-історій, людина вважає значимими одні події та нехтує іншими [6].

Як зазначає Т. Титаренко, людина з дитинства знайомиться з життєвими історіями, казками, що відіграє значну роль у формуванні навички інтерпретувати свій життєвий досвід, вибирати певний магістральний сюжет в соціокультурному просторі, що може включати сюжети завоювання, пригодницькі і кримінальні історії, сюжети порятунку, збереження, споглядання, недіяння. Таким чином, здатність до позитивного мислення буде в значною мірою визначатися особливостями життєвого наративу, що формується як під впливом культурного середовища, мовного соціуму, так і під впливом попередньо набутого власного життєвого досвіду особистості [5].

Таким чином з теоретичного аналізу заявленої проблеми ми прийшли до розуміння необхідності позитивного проектування і мислення людини у переживанні нею складних соціальних обставин.

Список використаних джерел

1. Берн Е. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Минск : «ПРАМЕБ», 1992. 384 с.
2. Брокмейер Й., Харре Р. Нарратив: проблемы и обещания одной альтернативной парадигмы. *Вопросы философии*. 2000. № 3. 29–42.
3. Киричук Л. М. Когнітивна структура дискурсу позитивного мислення. *Філологічні студії*. 2004. № 4. 149–155.
4. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва : Прогресс, 1998. 480 с.
5. Титаренко Т. М. Життєві завдання як практики самоконституювання особистості. *Соціальна психологія*. 2008. № 6. 3–11.
6. Чепелева Н. В., Смульсон М. Л., Шиловська О. М., Гуцул Ф. Ю. Нарративні психотехнології. Київ : Главнік, 2007. 160 с.

В. І. Осьодло,

начальник гуманітарного інституту,
доктор психологічних наук, професор
(*НУОУ імені Івана Черняховського*)

Д. С. Зубовський,

старший науковий співробітник
науково-дослідного відділу проблем
психологічного вивчення особового складу,
кандидат психологічних наук
(*НМЦ КП МОУ*)

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОРОТКОСТРОКОВИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ ПРИ ГОСТРОМУ СТРЕСІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Умови інтенсивних бойових дій характеризуються надмірним рівнем стресогенності та травматичності. В таких умовах, практично кожен член військового підрозділу може опинитись в стані гострого стресу та психічного перевантаження. Цей гострий стрес може тимчасово призвести до того, що особа буде демонструвати хибні судження і приймати хибні рішення, вести себе безрозсудно і не поєднувано з оперативними вимогами, а також демонструвати значне зниження бойової ефективності. Ця тимчасова втрата боєздатності потенційно може посилити вже існуючу небезпеку, піддаючи військовослужбовця і його підрозділ ще більшим ризикам. Тим не менш, не дивлячись на потреби в ефективному методах «польового» швидкого повернення військовослужбовців в стані гострого стресу до функціонування, на сьогодні у вітчизняній військовій психології подібні психологічні інтервенції залишаються мало вивченими та погано розробленими. За умов шаленої інтенсивності сучасного бою знання того, як швидко і ефективно впоратись з членом підрозділу, який знаходиться в стані сильного гострого стресу, може стати питанням життя чи смерті.

Одним із найбільш перспективних для апробації напрацювань в цьому контексті може вважатись короткострокова психологічна інтервенція розроблена військовими психологами Департаменту психічного здоров'я Армії оборони Ізраїлю (*Mental Health Department of the Israel Defense Forces*)

під назвою «YaHaLOM». Ця інтервенція позиціонується як інтервенція першої лінії та призначена для застосування співслужбовцями в умовах виконання підрозділом бойових завдань. Основною метою інтервенції є швидке нівелювання симптомів гострого стресу та відновлення боєздатності члена підрозділу.

Розробка інтервенції у Департаменту психічного здоров'я Армії оборони Ізраїлю розпочалась у 2013 році зі створення міждисциплінарної групи експертів. Програма отримала назву «Magen» [Щит]. Кожен із задіяних експертів проходив військову службу та мав бойовий досвід. Цей досвід дозволив групі розробити інтервенцію, призначену для реального бойового застосування.

Команда проекту «Magen» визначила чотири керівні принципи. По-перше, підхід повинен узгоджуватись з даними досліджень у відношенні гострого стресу. По-друге, підхід повинен був інтегрувати поняття що мають значення для військової культури, такі як негайне повернення до функціонування, відданість місії і соціальна підтримка. По-третє, підхід повинен був бути достатньо простим, щоб його могли застосовувати не професіонали. На завершення, підхід повинен був бути практичним для швидкого впровадження в умовах високого стресу. Ці принципи використовувались для оцінки існуючих меж деяких підходів і того, як ці межі можуть бути представлені для адаптації до військового професійного контексту.

В якості базової теоретичної моделі реагування на гострий стрес для інтервенції була використана модель «Шість С» (SIX C). Фундаментальне припущення моделі «Шість С» полягає в тому, що гострий стрес є ознакою гіперактивації мигдалевидного тіла, частини мозку, що відповідає за пам'ять емоційні реакції (особливо страху). Гіперактивація мигдалевидного тіла спонукає стовбур головного мозку вивільняти симпатичні адренергічні катахоламіни, норепінефрин і адреналін, що в свою чергу, призводить до низки фізіологічних змін. Окрім цього, модель «Шість С» сформулювала низку можливих дій, організованих навколо п'яти елементів. Ці дії запропонували низку напрямків для створення протоколу короткострокової психологічної інтервенції.

Враховуючи потребу у швидкій і простій психологічній інтервенції, що здатна ефективно застосовуватись в умовах

активних бойових дій, команда «Magen» сформулювала п'ять ключових дій, що стали ядром основою протоколу реагування на гострий стрес. Потім ці дії були структуровані у набір послідовних кроків, призначених для виконання протягом 30–60 секунд. Ці п'ять кроків складають єврейську абрєвіатуру YaHaLOM (великі літери використовуються для виділення кожного кроку).

Ці кроки наступні: 1) Встановлення контакту; 2) Підкреслення підтримки; 3) Запит про факти; 4) Підтвердження послідовності дій; 5) Надання наказу про швидкі обдумані дії. Кроки прямолінійні, послідовно базуються одне на одному і потребують прогресуючої міри замученості від військовослужбовця з проявами гострого стресу. Перші два кроки, контакту та підкреслення підтримки, призначені для руйнування звуженого сприйняття військовослужбовцем зовнішніх подразників. Крім того, кожен крок сприяє більшій когнітивній активності травмованої особи, допомагає їй поступово переходити від тотальної непродуктивної концентрації уваги до відповідей на прості запитання, і в кінцевому підсумку, до цілеспрямованих дій. Очікується, що всі кроки будуть виконуватись з використання авторитетного голосу, уникаючи мови орієнтованої на емоції, або прямих спроб заспокоїти військовослужбовця.

Вищевказана інтервенція представляє собою багатообіцяючий підхід для активного практичного використання із врахуванням вітчизняної специфіки та умов ведення бойових дій.

Список використаних джерел

1. Farchi, M., Ben Hirsch-Gornemann, M., Bergman-Levy, T., Whiteson, A., Ben-Gershon, B.,Gidron, Y. TheSIX Cs model for immediate cognitive psychological firstaid: From helplessness to active efficient coping. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*. 2018. 20(2), P. 1–12.
2. Shields, G. S., Sazma, M. A., &Yonelinas, A. P. The effects of acute stress on core executive functions: A meta-analysis and comparison with cortisol. *Neuroscience &Biobehavioral Reviews*. 2016. 68, P.651–668.
3. Svetlitzky, V., Peretz, G., Ginat, K., &Fruchter, E. Combat soldiers as providers of the mental first help onthe battlefield. Tel Aviv, Israel : Medical Corps, IsraelDefense Forces.2013.
4. Svetlitzky, V., Farchi, M., Ben Yehuda, A., & Adler, A. B. YaHaLOM: a rapid intervention for acute stress reactions in high-risk occupations. *Military Behavioral Health*. 2020. 8(2), P. 232–242.

І. М. Охріменко,
професор кафедри юридичної психології,
доктор юридичних наук, професор
(Національна академія внутрішніх справ)

ПОТЕНЦІЙНІ ЗМІНИ ОСОБИСТОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ВОЄННОГО СТАНУ

Потрапивши в екстремальні умови та різного роду стресові ситуації, кожен правоохоронець переживає великі, а подекуди й граничні навантаження, спостерігаючи за тим, що відбувається навколо нього. Він напружено міркує, оцінює, робить для себе висновки, приймає рішення, підшукує способи та стратегії поведінки, мобілізує власні сили й можливості, переборює внутрішні труднощі і коливання, підкорює свою поведінку вирішенню службових завдань тощо. Те, що відбувається в його психіці, неминуче відбивається на якості професійної діяльності. *Слід зважати на декілька принципових позицій, що посилюються в умовах неочевидності розгортання військових дій, а саме:*

1) стресогенність типових ситуацій, в якій зазвичай здійснює свою службову діяльність правоохоронець, може посилюватися усвідомленням війни та своєї участі в ній (різного роду заходах);

2) відображення особливостей індивідуально-психологічних показників (професійно значущих якостей), що виявляються в його копінг-поведінці.

Крім того, варто зауважити, що психологічне подолання стресу неминуче апелює до процесу адаптації правоохоронця в умовах воєнного стану як до своєї фінітної функції: забезпечення звикання до критичних та надзвичайних ситуацій. Через це виражена актуалізація соціально-психологічного інтересу до проблеми адаптації правоохоронців до виконання службових обов'язків та психологічного подолання стресових явищ під час війни сьогодні далеко не випадкова.

У якості специфічного тла, насамперед, варто звертати увагу на характер соціальної динаміки військових дій в регіоні (державі). Змістовна специфіка актуальних суспільних змін, яка виявляється в підвищеній соціальній мобільності великих груп людей, в мережевих принципах комунікації й колективної

організації, у багаточисельних переміщеннях людей, визначають необхідність постійного «добудовування» правоохоронцями траєкторій реалізації свого професійного та індивідуального статусу, а також об'єктивно призводять до виникнення інших проблем, з якими вони раніше не стикалися в своєму житті та роботі, і які ставлять перед ними нові завдання. Поряд із цим, високу швидкість соціальних змін опанувати і подолати складно, враховуючи силу її динамічного характеру. Тим самим вимоги бойової та правоохоронної діяльності не лише неминуче актуалізують особистісний потенціал фахівця, але й ставлять перед ним завдання щодо постійного його розвитку й оновлення.

Загалом доцільно наголосити, що професійна адаптація сучасного поліцейського до екстремальних ситуацій війни ґрунтується насамперед на провідних механізмах соціально-психологічної адаптації (психологічний та психофізіологічний рівні). При цьому соціономічний зміст правоохоронної діяльності визначає важливе місце саме ефективності соціальної взаємодії у тому професійному середовищі, в якому безпосередньо реалізується службова активність. Тому для успішної психічної адаптації насамперед в умовах війни необхідно є підтримка з боку професійної групи, можливість безперешкодної комунікації та здатність налагоджувати якісні міжособистісні стосунки у внутрішньому (з колегами) та зовнішньому (з об'єктами професійної взаємодії) контурі. Тим паче, що від ефективності мікросоціальної взаємодії такого складного та психологічно насиченого типу соціономічних професій, до яких відноситься й правоохоронна діяльність, в істотній мірі залежать відчуття приналежності до конкретної соціальної групи, засвоєння професійних ролей й відповідальності за результати власної службової діяльності.

Слід також зауважити, що екстремально-психологічні фактори військових дій та забезпечення правопорядку в умовах воєнного стану по-різному впливають на психіку правоохоронців. Якщо вести мову про базову психологічну підготовку, то для психічної активності поліцейських в стресогенних умовах характерними є:

- загострене почуття обов'язку, відповідальності й рішучості, поєднане з бажанням безумовно і якісно вирішувати службові завдання;

- прояв сил й можливостей під час виконання службових обов'язків;
- підвищена енергійність й активність, велика наполегливість та завзятість у досягненні мети;
- діяльнісний максималізм, який виявляється в прагненні домогтися результату, причому найвищого;
- підвищена пильність, уважність, спостережливість, швидка й чітка робота інтелектуальної сфери;
- зібраність і постійна готовність до будь-яких несподіванок, до швидких реакцій на будь-які зміни обстановки й виникнення небезпеки;
- стійкість до тимчасових невдач тощо.

У той час, виконання службових обов'язків в умовах воєнного стану та війни може мати різну значущість у масштабі життєвого чи професійного шляху правоохоронців, а це, своєю чергою, призводить до суттєвих прорахунків. За таких обставин психічна активність поліцейських може передбачати: перехід інтенсивності психічної напруги за межі корисності; нерішучість, розгубленість, занепокоєння, уповільненість реакцій; страх невдачі та відповідальності, підпорядкування своєї поведінки мотиву уникнення невдач за будь-яку ціну (замість прагнення до максимально можливого успіху); погіршення спостережливості, оцінки обстановки, прояву погіршення пам'яті й мислення; зниження активності, наполегливості, завзятості, спритності і винахідливості в досягненні мети, підвищення схильності до пошуку виправдань; загострення почуття самозбереження, що охоплює часом всю свідомість і стає єдиною спонукою поведінки; зростання дратівливості, втрата контролю над собою й ін.

Поряд із цим, стресові ситуації в умовах військових дій пов'язані із динамічністю розгортання подій (захоплення території ворогом чи заходи з деокупації), необхідністю швидкого прийняття рішень, особливо у випадках підвищеної відповідальності за правові наслідки прийнятого рішення, режимом й характером діяльності, що в сукупності здатне посилюватися активним протиборством локального криміногенного елемента, підривному діями представників диверсійно-розвідувальних груп та колаборантів. Наслідки професійного стресу можуть бути досить різнорідними,

починаючи від порушень когнітивної сфери і закінчуючи порушенням законності на тлі професійної деформації та суїцидом серед поліцейських на фоні постстресової дезадаптації.

При подальшому зростанні інтенсивності психічної напруги під впливом негативних психологічних явищ починають з'являтися помилки навіть у відпрацьованих (типових) ситуаціях, їх кількість поступово збільшується, результативність правоохоронної (бойової) діяльності швидко зменшується. При виникненні надмірної напруженості мають місце фатальні помилки (наприклад, застосування вогнепальної зброї за наявності найменшої підозри); набуті знання й інструкції з тактики реагування та взаємодії «вилітають з голови»; виникають прояви відвертого боягузтва, відмови від виконання ризикованих доручень, обману, нечесності тощо.

Отже, зміни в особистості поліцейських під час виконання службових обов'язків в умовах воєнного стану слід уявляти:

а) як процес швидкого пристосування правоохоронця до динамічних умов війни, який характеризується своїми просторово-часовими механізмами;

б) як результат, що визначається ступенем його адаптованості;

в) як джерело новоутворень, що окреслюється комплексом сформованих (розвинених) професійно значущих індивідуально-психологічних якостей працівника. Наведені критерії оцінки варто доповнити ще й таким показником, як прийняття правоохоронцем своєї професійної ролі, адже ефективність діяльності часто визначається тим, наскільки адекватно людина ідентифікує себе зі своєю професією. Така самоідентифікація є показником задоволеності працівника можливістю самореалізуватися в правоохоронній (бойовій) діяльності, а відтак й рівня прояву його професійного акме (участь в операціях зі знешкодження диверсійно-розвідувальних груп на території обслуговування, виконання особливих завдань у складі полку спецпризначення «Сафарі» НПУ тощо).

У межах нашого огляду варто також наголосити на проблемі та ризиках постстресової психологічної травматизації сучасних правоохоронців. Якщо гострі стресові розлади, як миттєва реакція поліцейського на травматичну стресову подію, є демонстративним явищем, то посттравматичні стресові

розлади (ПТСР) є латентними. Через свою прихованість вони стають ще більш небезпечними, адже, після тривалого стримування, вони накопичуються, сягаючи критичної межі, і коли психіка поліцейського остаточно виснажується, навіть незначна подія може виступити каталізатором нервово-психічного зриву.

Якщо не було надано своєчасної психологічної допомоги, то серед наслідків ПТСР особистості, яка продовжує перебувати у ризиконебезпечних стресогенних умовах бойових дій, стають різні форми деструктивної поведінки, починаючи від алкоголізації, і закінчуючи суїцидом, конфліктною агресією щодо товаришів по роботі та/або службі й ігноруванням заходів безпеки.

З огляду на таку приховану природу та неоднозначний перебіг симптомів ПТСР консультування правоохоронців має проходити в формі терапевтичного інтерв'ю, що передбачає використання практики профіцитарної активації внутрішнього ресурсу. Цілями такої практики насамперед мають бути: діагностика профіцитарного потенціалу правоохоронця; допомога в усвідомленні ним власного нового досвіду; допомога в переоцінці набутих власних якісних змін, насамперед, в позаслужбових (позабойових) умовах; допомога в активації власного ресурсу на основі нового життєвого досвіду тощо.

Таким чином, важливо пам'ятати, *війна для кожної людини – надзвичайний психологічний подразник, саме тому будь-яка особистість, якою б вона не була підготовленою, все рівно піддається змінам.* Правоохоронна (бойова) діяльність в умовах воєнного стану висуває доволі високі показники до особистісного потенціалу її суб'єктів. *Тому в фокусі сучасної медико-психологічної уваги має бути психологічна стійкість особистості правоохоронця, його витривалість, резилієнтність та гнучкість.* **Тож, якщо виникла потреба вийти з відчуття тривожності та хвилювання, слід навчитися технікам емоційної саморегуляції, набути навичок ефективної комунікації, завдяки чому прийти до налагодження взаємодії у професійному та побутовому середовищі, зрозуміти деструктивні обмежувальні установки та побачити життєдайні ресурси, щоб рухатись далі.**

О. М. Пасько,

в. о. професора кафедри криміналістики та психології
факультету підготовки фахівців
для органів досудового розслідування,
кандидат юридичних наук, доцент
(*Одеський державний університет
внутрішніх справ*)

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сучасний етап державотворення обумовлюється сукупністю змін у різних сферах життєдіяльності українців. І важливим залишається збереження психічного та фізичного здоров'я з метою протидії агресору. Особливої уваги потребує питання стресостійкості громадян та відновленню нервової системи.

Актуальним постає питання адаптації до стресової ситуації в умовах воєнного стану, оскільки українці повинні залишатися фізично та психічно здоровими та стійкими до тих умов сьогодення, що є.

Вільна енциклопедія Вікіпедія визначає стрес як неспецифічну реакцію організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи [1].

Так, науковець О.О. Гребеню стрес поділяє на два види – фізіологічний та психологічний. Фізіологічний стрес обумовлений біологічною складовою людини та викликаний порушенням гомеостазу і дією несприятливого стимулу на організм. Психологічний стрес має дещо інше глибинне наповнення, до його складу потрібно віднести один з таких компонентів, як «емоційний стан». На останній впливають особистісні якості, цінності, значимість тієї чи іншої події або ситуації для конкретної людини. Психологічний стрес може виявлятися у формі змін мотиваційних, когнітивних, вольових, характерологічних та інших компонентах особистості [2].

Важливість взаємозв'язку стресу із тілом визначено у науковій праці К. П. Лазорюка. На думку науковця, серед невербальних проявів стресу, які можуть негативно вплинути на образ політичного лідера, можна виділити такі: напруженість тіла, що супроводжується безцільними або спонтанними

рухами, миготінням, жорстокими й агресивними позами тіла, жестикуляцією, грою з авторучкою, хрускотом пальців тощо. Негативними для іміджу політичного лідера мімічними проявами стресу можуть бути такі: неконтрольовані рухи бровами, витріщання очей так, що на периметрі райдужки стає видно склеру [3].

Для самопомоги у стресових ситуаціях й визначення емоційного стану та психологічної саморегуляції негативних психічних станів здобувачів вищої освіти Одеського державного університету внутрішніх справ кафедру криміналістики та психології факультету підготовки фахівців розроблений «Довідник: саморегуляція психічного стану поліцейського під час стресу в умовах воєнного стану», в якому висвітлено два блоки: теоретична основа стресу та його взаємозв'язок із фізіологічним станом людини; узагальнення практичних психологічних рекомендацій допомоги під час стресу в умовах воєнних дій.

Для апробації «Довідника: саморегуляція психічного стану поліцейського під час стресу в умовах воєнного стану» та перевірки ефективності психологічних вправ й можливості визначити найбільш якісні способи самопомоги під час стресу ми провели дослідження у квітні 2022 року.

Вибірку дослідження склали 198 осіб (із них чоловічої статі – 123 осіб, жіночої – 75 осіб) здобувачі вищої освіти 2-го та 3-го курсу Одеського державного університету внутрішніх справ. Проводилась онлайн зустріч із здобувачами вищої освіти у форматі Zoom.

Дослідження проводилось у вигляді презентації та складалось із двох частин.

Перша частина. Визначався теоретичний блок поняття «стресу»: вплив стресу на професійну діяльність поліцейського; попередня психологічна підготовка до адекватного реагування поліцейського; біологічна, психологічна та соціальна характеристика стресу; характеристика стадій стресу та важливість адаптаційного синдрому; типологія різних форм прояву стресу: поведінкова, інтелектуальна, емоційна і фізіологічна; взаємозв'язок нервової системи і стресових ситуацій із реакцією на тіло та ін.

Друга частина. Проводився практичний блок, оскільки виходячи із теоретичного пояснення впливу автономної нервової системи на діяльність органів людини, взаємозв'язку парасимпатичного та симпатичного відділу мозку. Тобто у разі, коли у людини виникає небезпечна ситуація, яка може призвести загрози здоров'ю та життю, то тіло реагує на стресори відповідно до трьох фізіологічних стратегій, кожна з яких пов'язана з окремими нейронними ланцюгами автономної нервової системи.

Для описання нашого дослідження ми більш детальну увагу зосередимо саме на другому етапі – практичному блоці, який пройшли наші респонденти та опишемо реакцію та відчуття респондентів на кожну запропоновану психологічну вправу.

Під час проведення занять нами були запропоновані сім вправ першої допомоги в гострій стресовій ситуації. Серед них найбільш ефективними для відновлення нервової системи та психологічної саморегуляції були наступні дві вправи.

1. Дихальні вправи.

Респондентам запропонували вправу «глибокий вдих – повільний і тривалий видих». Усі показники виконання даної вправи зображено у графіку (див. графік 1).

Дихальні вправи



Графік 1. Графік результатів «Дихальна вправа»

Відповідно до графіку 1, більше половини респондентів змогли виконати вправу (курсанти: ч. – 72%, ж. – 78%). Проте, у 15% респондентів виникли труднощі під час виконання

вправи (курсанти: ч. – 15%, ж. – 15%). Проблеми виникали саме у процесі повільного та тривалого видиху, який не зміг бути таким тривалим і вони більше вдихали, ніж видихали. Оскільки дихання безпосередньо впливає на нашу нервову систему, то ми запропонували провести дану вправу ще раз для того, щоб нормалізувати стан дихання та сфокусувати увагу саме на видиханні, яке є пріоритетним у даній вправі.

Після повторного проведення вправи та додаткового фокусу на видиханні більшість респондентів серед тих, у кого виникли труднощі із виконанням вправи та тими, хто не зміг її виконати – змогли вправу виконати успішно.

2. Вправа «Стілець».

Респондентам запропоновано присісти, притиснувшись спиною до стіни, ніби сідаючи на стілець. Після кількох хвилин у цьому положенні відчуті напруження і вібрацію у м'язах. Усі показники виконання даної вправи зображено у графіку (див. графік 2).

Вправа «Стілець»



Графік 2. Графік результатів вправи «Стілець»

Відповідно до графіку 4 домінуюча більшість респондентів впорались із запропонованою вправою (курсанти: ч. – 80%, ж. – 75) та змогли відчуті відновлення. Унікальні вправи цієї вправи відносяться до вправ Trauma Releasing Exercises (надалі – TRE), їх детально описав Девід Берселі, метою яких

є відновлення природних процесів підтримки психофізіологічного балансу. TRE були розроблені для активізації передбаченого природою механізму звільнення від травми, стимулюючи природне тремтіння простим і безболісним чином, звільнячись від глибокого хронічного напруження в тілі, породженого шоком або травмою.

Специфіка цієї вправи полягає в тому, що під час її виконання респонденти відчували вібрацію ніг і саме така реакція тремтіння, допомагає зняти хронічне напруження і природним шляхом звільняє від нього.

Такі високі показники у проведенні вправи «Стілець» надали можливості пояснити взаємозв'язок тіла у вигляді нейрогенного тремтіння та відновлення нервової системи від розпадів адреналіну.

Ефективність вправ пов'язана із результатом проведення нашого дослідження, дані дві вправи, на думку респондентів, сприяють відновленню нервової системи та стабілізації саморегуляції негативних психічних станів.

Отже, нами були проведено дослідження ефективності та доцільності психологічних вправ, які слід використовувати та застосовувати під час першої допомоги в гострій стресовій ситуації. Кожна із запропонованих вправ мала мету встановлення взаємозв'язку тіла та нервової системи і визначала напрямок допомоги саморегуляції із використанням фізіологічних особливостей.

Список використаних джерел

1. Вільна енциклопедія Вікіпедія URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0_%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0 (дата звернення 20.09.2022).

2. Гребенюк О. О. Теоретичні аспекти вивчення особливостей поняття стресу в житті та діяльності людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 2(10). С. 35–39.

3. Лазор К. П. Форми прояву стресу в політичного лідера. *Психологія особистості*. 2020. № 20. С. 122–125.

Cadet **Victoria Volodymyrivna Pidgaina**,
Research supervisor
(*Kharkiv National University of Internal Affairs*)

Tetyana Mykhailivna Kalchenko,
senior teacher of the Department of Foreign Languages
(*Kharkiv National University of Internal Affairs*)

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ ТА У КРИЗОВОМУ СТАНОВИЩІ

This article analyzes all the main aspects of mental health, the condition and solutions to problems that can worsen it. The key rules for consideration of all provisions of this concept in a crisis society have been formed.

Mental health is the state of a person who «functions at a satisfactory level of emotional and behavioral adaptation». From the perspective of positive psychology or holism, mental health can refer to an individual's ability to enjoy life and create a balance between life activities and efforts to achieve psychological resilience.

Mental and physical health are two vital areas of life that are closely intertwined and deeply interdependent. Neglected for too long, mental health is critical to the overall well-being of individuals, societies and countries. Mental health is of the utmost importance to our collective and individual ability as intelligent beings to reason, emote, communicate with one another, earn a living, and enjoy life.

The mental processes of a healthy person are characterized by the maximum approximation of subjective images to the reflection of objects of reality, adequate self-perception, developed abilities to concentrate attention, retain information in memory, the ability to logically process information, critical thinking, creativity.

The sphere of mental health includes individual features of mental processes and human properties, for example, excitement, emotionality, sensitivity; properties related to the peculiarities of thinking, character, and abilities. The mental life of an individual consists of needs, interests, motives, incentives, attitudes, goals, images of imagination, feelings, etc. All components and factors of mental health determine the peculiarities of individual reactions to the same life situations, the likelihood of stress, and affects.

The level of mental health of a person at any given time is determined by numerous social, psychological and biological factors.

Poor mental health is also associated with rapid social changes, stressful situations at work, gender discrimination, social exclusion, unhealthy lifestyles, various diseases, as well as human rights violations and their inadequate observance.

A large number of researchers believe that the definition of a state of health depends on how it can be assessed: mentally, mentally or psychologically. That is why, in their opinion, mental health plays a big role, because it stabilizes the whole body.

For example, A. V. Petrovskiy, M. P. Yaroshevskiy give the following definition: «Mental health is a state of mental well-being, characterized by the absence of painful mental manifestations and providing regulation of behavior and activity adequate to the conditions of the surrounding reality». V. Ya. Semke defines mental health «I» as a state of dynamic equilibrium of an individual with the surrounding natural and social environment, when all vital abilities embedded in his biological and social essence are manifested to the fullest, and all subsystems of the body function with maximum intensity.

B. D. Petrakov and L. B. Petrakova, pointing out the complexity and multifaceted nature of the definition of mental health, based on the analysis of a significant number of such studies, conclude that mental health is a dynamic process of mental activity characterized by the determinism of mental phenomena , the harmonious relationship between the reflection of the circumstances of reality and the individual's attitude to it, the adequacy of reactions to the surrounding social, biological, mental and physical conditions, thanks to the ability of a person to self-control behavior, plan and implement his life path in the micro- and macro-social environment. From this, you can understand that the opinions of all researchers diverge, because everyone considers it from a different angle and gives their explanation in a completely different way.

At the current stage, humanity found itself in an unprecedented situation, when the usual way of life was suddenly disrupted by the epidemic of the Covid-19 virus and, as a result, a general quarantine that forced millions of people to self-isolate. This event, associated with the disruption of economic, social, and economic

stability, became quite traumatic for many people, that is, the basis for a psychological (personal) crisis. In the conditions of the pandemic, the problem of mental health of the individual has increased significantly. Self-isolation for many people became a traumatic event and the basis for the emergence of a psychological (personal) crisis. The problem of improvement and stabilization of mental health should be prevented by appropriate measures and actions: identification of high-risk groups; improved screening of mental disorders; psychological interventions; support for medical workers involved in the outbreak of the coronavirus disease; provision of accurate and complete information; integration of medical and public resources.

That is why one of the key components of the «I» of an individual is identity as an awareness of one's own identity, continuity and unity, which develops against the background of comparing oneself with the value orientations that exist in the society that surrounds a person. Through the awareness of a young person's own personal traits, he develops an idea and an appropriate attitude to a specific type of activity, actualizes the awareness of personal experience, forms his own goal and motivation for the profession, and chooses strategies for professional self-development.

Literature

1. Martyniuk I. A. Pathopsychology. Tutorial. K. : Center of Educational Literature, 2008. 208 p.
2. I. V. Sharonova Mental health of the individual as a subject of psychological research / Collection of scientific works of K-PNU named after Ivan Ohienko, Institute of Psychology named after H. S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine. *Problems of modern psychology*. 2013. Issue 20.
3. Vasylevska O. I. Mental health of the individual / O. I. Vasylevska // The unity of teaching and scientific research nbsp; the main principle of the university: collection of scientific works of the report-scientific conference of university teachers for 2012, February 9–10, 2013 / incl. G. I. Volinka, O. V. Uvarkina, O. P. Yemelyanova. nbsp; K. : Publishing House of the NPU named after M. P. Drahomanov, 2013. nbsp; pp. 289–291.
4. Kotsan I. Ya., Lozhkin G. V., Mushkevich M. I. Psychology of human health / edited by I. Ya. Kotsana. Lutsk : RVV Volyn Tower. national University named after Lesi Ukrainka, 2011. 430 p.

Є. В. Підчасов,
доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук
(Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди)

Н. І. Чепелева,
викладач кафедри соціології і психології
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ВПЛИВ ПРОЛОНГОВАНИХ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ (ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ) НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ДИТИНИ

Війна – це складні та важкі події, які впливають на людей різного віку вкрай негативно. Війна спонукає постійно думати про збереження власного життя, а також життя рідних людей. Під дією постійних негативних переживань і емоційних потрясінь, у багатьох людей змінюються погляди на життя, переконання, цінності і в цілому на картину світу, внутрішній психологічний і фізіологічний стан.

Травмуючий вплив воєнних дій значною мірою впливає на емоційну сферу людей. В умовах воєнних дій діти та дорослі піддаються фізичному і психологічному тиску, який можна прирівняти до насильства. А діти є найбільш чутливими до подібних ситуацій.

Питання факторів, що впливають на емоційний стан дитини досліджували такі зарубіжні дослідники: К. Даут, Р. М. Вільямс, У. Юла, А. Ахмед, В. Рашиді, П. Сміт, Дж. Готман [2, 7].

Питання дитячого стресу піднімали З. С. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Н. В. Оніщенко, Л. І. Литвиненко [6].

Під час воєнного конфлікту діти виявляються заручниками складної і незрозумілої для них ситуації, вони найбільш гостро реагують на кризові психосоціальні процеси дезадаптивними реакціями. Дитина в будь-якому разі адаптується до нових умов життя, але при цьому можуть відбуватися порушення в емоційній сфері дитини. Погіршення психоемоційного стану дитини відбувається в результаті постійного переживання нею емоцій негативної модальності (страх, смуток, гнів тощо). Однак слід пам'ятати, що не тільки військова екстремальна ситуація впливає на виникнення психогенних порушень

у дитини, а й індивідуально-психологічні особливості особистості та реакції значущих дорослих також здатні впливати на емоційні реакції і стани дитини, що виявляються. В результаті, порушуючи нормальне життя дитини, психічна травма, яку дитина відчуває, виявляється для неї складною травматичною подією з пролонгованими наслідками [7].

Перебуваючи в екстремальній ситуації, дитина безперервно використовує фізіологічні та психологічні адаптивні механізми свого організму. Слід зауважити, що екстремальний стан, в якому знаходиться дитина, може сприяти як залученню ресурсів людини, так і їх виснаженню, призводити до погіршення здоров'я та психічної стійкості [5].

Розглянувши психологічні наукові дослідження, бачимо, що приблизно 50–75% людей, потрапивши у таку ситуацію, опиняються у стані збентеження. Реакції сильного збудження або, навпаки, загальмованості спостерігаються у 12–25%. І лише 12–25% людей виявляють спокій, швидко оцінюють ситуацію [4].

Як ми вже зазначали, особливо гостро і чуйно реагує емоційна сфера дитини. З цього випливає, що діти вслід за емоційними реакціями значущих дорослих, на яких вони орієнтуються, також проявлятимуть схильність до стану сильної емоційної напруги чи навпаки, спокою.

Будь-яка екстремальна ситуація містить травматичний вплив на організм людини в цілому. Говорячи про вплив військової ситуації на організм дитини, зазначимо, що ці напружені події вимагають від дітей особливих зусиль для подолання наслідків цього впливу. Перебуваючи тривалий час у пролонгованій травматичній події (у даному випадку – тривалі воєнні дії), діти відчувають не тільки емоційний стрес, травматичний стрес, а й посттравматичний стресовий розлад [2]. Дитина через свої вікові характеристики ще не здатна проводити самостійну психологічну переробку негативного впливу воєнних подій. Психіка дитини, будучи незрілою, ще не здатна протистояти негативним факторам зовнішнього впливу, тому дитина є не захищеною від несприятливого впливу екстремальної військової ситуації [1].

Ситуація воєнного конфлікту викликає у дітей постійний комплекс негативних емоцій. Перебуваючи в таких умовах,

діти починають відчувати на собі три взаємопов'язані групи компонентів:

- 1) загрозу, що діє на відстані;
- 2) оцінювання та емоційне переживання цієї загрози;
- 3) фізіологічні та соматичні наслідки цих переживань [2].

Тривале емоційне переживання здатне порушити стабільний стан і навіть тоді, коли ситуація нормалізується, емоційна перенапруга не слабшає, а продовжує негативно впливати на організм, тим самим негативно впливаючи на діяльність внутрішніх органів та систем. Можливі зміни в нормальному функціонуванні серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, імунної системи тощо [1].

Дослідження дитячого воєнного стресу проводили такі арабські вчені: Alyaa Ahmed, Bashir Al-Rashidi, Ghassan Jacob, S. A. Jabbar, H. I. Zaza, в яких вони показують, що найбільш сильними факторами, що впливають на психіку дитини є:

- 1) тяжкі форми фізичного насильства, які відбувалися на очах у дитини;
- 2) шум снарядів, що вибухають;
- 3) напруга від принизливого поводження в сім'ї та школі [7].

Тобто дитина знаходиться в постійному емоційному стресі – афективному переживанні, при якому людина може відчувати несприятливі зміни в організмі, і саме це є свідченням того, що негативні емоції призводять до психосоматичних проблем в організмі. Слід зазначити, що при дії військової ситуації саме емоційний апарат першим реагує на подію та демонструє стресову реакцію [3].

Дитині, яка пережила травматичну ситуацію, нелегко зрозуміти, що відбувається. Вона потребує надання їй допомоги, щоб впоратися зі своїми емоціями та почуттями. Те, як батьки зможуть допомогти своїй дитині пережити ці непрості часи, багато в чому визначатиме її подальше життя.

Список використаних джерел

1. Берлінгем Д. Война и дети / Д. Берлінгейм, А. Фрейд. *Развитие личности*. 2004. № 3. с. 184–208.
2. Готтман Дж. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей / Дж. Готтман, Дж. Деклер. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. 272 с.

3. Колмаков Д. А. Психологическая помощь детям, попавшим в экстремальную ситуацию / Д. А. Колмаков, Е. А. Галеева // Молодой ученый. 2015. № 6.4. С. 24–27. URL: <https://moluch.ru/archive/86/16349>.

4. Момыш-Улы Б. Психология войны: книга-хроника / сост. Мырзахметов М. Алма-Ата: Казахстан, 1990. 240 с.

5. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / Мартіна Мюллер. Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, Свічадо, 2014. 120 с.

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

7. Сміт П. Діти та війни: навчання технікам зцілення / Патрік Сміт, Етл Дирегров, Уільямс Юле та ін. : посібник. Children and War Foundation, Bergen, Norway 1999-2012. Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 70 с.

Я. С. Пономаренко,
доцентка кафедри соціології та психології,
кандидатка психологічних наук
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ОСОБИСТІСНА ЗДІЙСНЕННІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Поліцейські є ключовою ланкою у забезпеченні громадського порядку. Діяльність поліції за своєю специфікою є стресовою роботою, адже на особистість поліцейського здійснюється негативний вплив різного роду стресових факторів. Виклики, які сьогодні стоять перед даною службою вимагають розширити перелік найбільш гострих психологічних проблем поліцейської діяльності. У зв'язку з тим, що виконання професійних обов'язків поліцейських в більшості своїх випадків, пов'язане з розв'язанням складних завдань в стресових та екстремальних умовах, що потребує від них гнучкості, готовності приймати рішення, сприймати невідоме, діяти рішуче й при цьому зберегти власне психічне здоров'я.

Професія поліцейського є дуже вимогливою діяльністю. До особистості офіцера поліції висуваються неабиякі характеристики, які є найбільш затребуваними у професії, адже вони перебувають у ситуаціях невизначеності, небезпеки, загрози життю та здоров'ю й насильства. Низькі людські та матеріальні ресурси, труднощі з колегами або керівництвом, прискіплива увага соціуму та критика з боку громадян та суспільства, нерозуміння вимог професії з боку родини чи друзів, все це позначається на психологічному добробуті поліціантів [4].

Варто зазначити, що наслідки стресу для поліцейських можуть бути критичними та несуть небезпеку у майбутньому. Для поліцейського дуже важливо бути стійким та готовим до складних ситуацій. Практики вказують, що найбільш дієвими та ефективними є методи розслаблення та відновлення після стресу, що сприяє стійкості особистості до гострих ситуацій. Психологи радять проводити більше релаксаційних тренувань, оскільки вони сприяють м'язовому, вегетативному, емоційному та когнітивному розслабленню. Цікавими

є припущення науковців, що якісно сплановане дозвілля поліціантів, позитивно сприяє їх добробуту та самопочуттю. Діяльнісний підхід у боротьбі зі стресом також є ефективним, наприклад, залучення хобі, спорту тощо.

Потреби мінливого сьогодення висувають нові вимоги до особистості фахівця та до наявності у нього творчої активності у сфері діяльності, до вміння знаходити нові шляхи розв'язання проблем, по-новому їх вирішувати, знаходити нові форми продуктивності. Досліджуючи розвиток уявлень щодо особистісної здійсненності, ми вважаємо, що даний феномен варто трактувати в контексті філософського та соціологічного підходів. Згідно з першим підходом, науковців цікавить світоглядний характер особистісної здійсненності, культурологічні моделі життєвого стилю й життєві перспективи людини. Що стосується другого підходу, то він базується на специфіці смисложиттєвих та ціннісних орієнтацій людини, а також динаміки й розвитку індивідуальної самосвідомості. У практиці поліціювання назріло питання особистісної здійсненності, яке ми трактуємо через опис особливостей самоактуалізації, сприйняття «психологічного Я» та самореалізацією в професійній діяльності та житті в цілому.

В психологічній літературі підкреслюється, що передумовою формування й розвитку здійсненності особистості є наявність відповідних психологічних механізмів, котрі будуть направлені на розвиток здатності людини сприймати й розуміти себе, а також формуванню у неї навичок самоідентифікації та саморозуміння. У теоретичному контексті аналізу механізмів особистісної здійсненності важливо визначити їх насиченість змістом, обробкою та функціональне значення.

Ми вважаємо, що рівень особистих очікувань, задоволеність результатами своєї діяльності, здатність до саморегуляції, схильності до руху внутрішнього Я, особистісна самооцінка та орієнтація на оцінку навколишніми, особливості формування цінностей й сфери мотивації, виступають основними факторами та психологічними механізмами забезпечення психологічного добробуту та розвитку особистості [3].

Зміст внутрішніх механізмів особистості поліцейського призводить до наявності емоційної напруги, що в свою чергу

викликає активність й глибоку дію самосвідомості, що дозволяє досягти мети. При цьому здатність переживати емоційне напруження не тільки породжує дію, а й також окреслює рівень сприйняття та відчуття індивідом цінностей, котрі активізують таку особистість, фокусують її духовну енергію, зумовлюють зміни в такій людині, насичують її духовну складову [2].

Науці достеменно відомі численні докази того, що культивування дбайливого або уважного ставлення до себе, яке ми концептуалізували як самоставлення, приносить значну користь здоров'ю та добробуту. Ми вважаємо, що для професій, котрі мають соціономічну спрямованість, вельми актуально та вкрай необхідно налагодити вміння працівників адекватно сприймати себе, свої можливості, здібності й ресурси.

Наші теоретичні прогнози, засновані на огляді наукових досліджень, дають змогу припустити, що адекватне самоставлення сприяє добробуту особистості, яка залучена до діяльності з надмірними фізичними, емоційними та психологічними навантаженнями. Особливо гостро це питання стоїть у поліцейських, які відчувають тягар відповідальності професії, звідси вони не завжди мають змогу потурбуватися про себе.

На підставі теоретичного аналізу численної літератури, яка відбиває специфіку особистісної здійсненності поліцейського персоналу, ми зробили спробу систематизувати індивідуальні чинники особистісної здійсненності поліціантів.

Здійсненність особистості – це своєрідний особистісний розвиток як наслідок високого рівня активності та цілеспрямованості особистості. Якщо активність людини є недостатньою, однак істотний вплив надає соціальне середовище, то як наслідок особистісне формування відбувається за принципом адаптації.

В ракурсі особистісної здійсненності, відзначимо фактор адаптаційних здібностей особистості, котрі визначають адаптацію людини до життя й самореалізації. Не менш важливи в даному процесі є психологічні та фізіологічні фактори, котрі обумовлюють динаміку розвитку почуттів, сприйняття, пам'яті, мислення, уяви та волі. Ми вважаємо, що істотним аспектом досягнення особистісної здійсненності є розвиток

уяви. Адже уява розширює межі особистісної діяльності за кордони індивідуального досвіду, наголошує увагу на важливості почуттів та емоцій. Важливими чинниками формування особистісної здійсненності виступають готовність особистості досягнути успіху в будь-якій сфері свого життя, розвиток креативності та мотивації.

Можемо сказати, що окреслені психологічні фактори розвитку особистісної здійсненності поліцейських, допомагають у формуванні характерологічних особливостей поведінки індивіда, життєдіяльності особистості, комунікаційних та мотиваційного компонентів, все це забезпечує комплексність процесу формування особистісної здійсненності поліцейського персоналу. Кінцевим результатом особистісної здійсненності поліцейських є отримання задоволення від життя як вищої мети й центрального мотиву поведінки, що пробуджує піднесення обдарованості й здібностей.

Успішність даних процесів залежить від рівня внутрішнього потенціалу особистості, до яких входять: потреби, здібності, орієнтація, мислення та досвіду, наприклад, інтелектуального, професійного, соціального, культурного тощо [1].

Однак в царині юридичної психології існує загальна концепція, яка може дати початкове уявлення про те, чому здійсненність часто так високо цінувалася як основна складова, або навіть як всеосяжний зміст щасливого людського життя, який дещо схожий за своїм змістовним наповненням з самореалізацією особистості. Самореалізація за своїм змістом є дещо споріднена з феноменом самоздійснення, адже вона так само символізує якість життя й позначає емоції задоволення чи недоволення ним.

Здійсненність поліцейського персоналу передбачає значну кількість формування нових потреб, відповідно до вимог професії та з урахуванням власних потреб. Ми вважаємо, що головним джерелом особистісної здійсненності є потреба всебічної реалізації себе, що водночас є кінцевим результатом розвитку особистості. Слід зазначити, що на початковому рівні вибір життєвого шляху доволі часто залежить від впливу навколишнього середовища, а на більш високих рівнях – вже від свідомого та суб'єктивного вибору траєкторії

своє здійсненності. Формування особистісної здійсненності починається на етапі, коли людина знаходиться на високому рівні свого саморозвитку. Психологічна готовність до особистісної здійсненності є системним феномен, котрий проявляється у вигляді стійкої та тривалої готовності людини слідувати своїм цінностям, емоціям та поглядам.

Особистісна здійсненність є багатокомпонентним процесом, котрий тісно переплітається з розвитком особистості, потенціалом й прагненням людини реалізувати себе. Присутність у поліцейського бажання реалізувати свої здібності у житті є вагомим елементом стилю життя психологічно здорової та зрілої особистості.

Список використаних джерел

1. Андросюк В. Г. Феномен адаптації в контексті діяльності нової поліції України. *Юридична психологія*. 2017. № 2. С.100–109.
2. Пономаренко Я. С. Роль емоцій у професійній діяльності поліцейських з різним рівнем особистісної здійсненності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. №4. С. 72–75.
3. Пономаренко Я. С. Цінності у структурі особистості працівників поліції з різним рівнем особистісної здійсненності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32 (71). № 6. С. 96–101.
4. Magnavita N., Capitanelli I., Garbarino S., Pira E. Work-related stress as a cardiovascular risk factor in police officers: a systematic review of evidence. *International Archives of Occupational and Environmental Health*. 2018. № 91. P. 377–389.

Л. М. Прудка,
доцент кафедри криміналістики та психології,
кандидат психологічних наук
(Одеський державний
університет внутрішніх справ)

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сьогодні, до психічного стану працівників поліції під час виконання службових обов'язків в умовах воєнного стану пред'являються особливі вимоги. Професійна діяльність поліцейського в умовах воєнного стану вимагає від працівників максимальної напруги фізіологічних та психічних функцій, що виходять за межі фізіологічної норми.

Негативні наслідки екстремальних впливів (у разі розвитку стану емоційної, психічної напруженості) можуть виявлятися в наступному:

1) викликати різке зниження організованості поведінки (імпульсивні, передчасні та несвоєчасні дії – імпульсивна дезадаптивна поведінка). У цьому випадку дезорганізація поведінки може виражатися у втраті сформованих навичок, повторі рухової реакції у відповідь, зниженні надійності через підвищення загальної чутливості;

2) викликати гальмування дій та рухів, їх уповільнення аж до ступору (гальмівний тип дезадаптивної поведінки), пригнічувати процеси сприйняття та мислення і тим самим обумовлювати порушення прийому та переробки інформації (пропуск значних сигналів), а також прийняття рішення ;

3) викликати особливу генералізовану форму дезадаптивної поведінки, що характеризується непередбачуваними панічними діями, прагненням будь-яким шляхом уникнути небезпеки (гіпобулічні дії, подібно до пташки, яка б'ється в клітці). При цьому можливі вчинки всупереч здоровому глузду, зокрема реверсивні дії [1].

У ситуації переживання помірного хронічного стресу у працівників поліції можуть виникати розлади астеничного та астено-невротичного характеру, що виявляються у вигляді підвищеної втомлюваності, збудливості, емоційної нестійкості,

порушень сну та падіння працездатності. У випадках короткочасного, але більш потужного стресогенного впливу симптоматика розладів посилюється: тут переважають насамперед афективні порушення, нерідко з вираженою дисфорією; агресія; пригніченість настрою і навіть із суїцидальними тенденціями [1].

Рівень негативного вплив на психічне здоров'є поліцейського залежить від особливостей екстремальних факторів, які на нього впливають, їх сили та тривалості, ступеня адаптованості до них самого працівника та його індивідуальних особливостей (особистісних, типологічних, професійної фізичної та психологічної підготовленості).

Враховуючи, що працівники поліції, незважаючи на високий ризик погіршення психічного самопочуття, не схильні самостійно звертатися за допомогою, необхідний активний підхід до їх виявлення, вивчення всього спектра професійних та медико-психологічних проблем, пов'язаних із наслідками професійного стресу.

В умовах воєнного стану, особливо важливо, щоб поліцейські були стійкі до стресу. Це є одним із важливих психологічних факторів забезпечення ефективності та успішності виконання поставлених завдань.

Психологічна стійкість (витривалість, резиліентність) – здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність.

Зміни у визначенні стійкості мають на увазі відсутність побічних симптомів, спричинених стресовою ситуацією, відсутність фізіологічних та психологічних проблем та позитивний прогноз, незважаючи на досвід перебування у критичній ситуації.

У боротьбі з кризами та стресами нам допомагає психічна властивість особистості, а саме – стресостійкість. Вона є необхідною властивістю, яка дозволяє зберегти фізичне та психічне здоров'я [2].

Дослідники розглядають стресостійкість як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність, як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності, як здатність до соціальної адаптації, забезпечення успішної самореалізації,

досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров'я [3, с. 56].

Екстремальний характер діяльності працівників поліції в умовах воєнного стану, високе нервово-психічне навантаження у зв'язку з високою відповідальністю за результати роботи висувають високі вимоги до стресостійкості та психологічних якостей особистості поліцейського, що забезпечують подолання стресової поведінки. Стресостійкість працівників поліції необхідна не тільки для забезпечення громадського порядку та безпеки життєдіяльності населення в умовах воєнного стану, а й для його власної життєстійкості та соціальної адаптації.

Таким чином, поліцейські зазнають впливу стресогенних факторів подвійного порядку: стресори повсякденної напруженої професійної діяльності та стресори екстремальних ситуацій в умовах воєнного стану, які створюють значні труднощі у вирішенні професійних завдань, позначаються на успішності дій і вимагають від працівників високої професійної стійкості, особливої психологічної підготовленості, уміння конструктивно діяти у складних умовах.

Стресостійкість передбачає здатність поліцейського до саморегулювання та швидкого відновлення психологічної рівноваги. Можна сміливо сказати, що вона визначає запас міцності людини – той діапазон, у якому організм може зберігати свою цілісність, працездатність і життєстійкість.

Невміння працівника регулювати психічний стан і дії призводять до негативних, а часто і тяжких наслідків як для нього самого, так і для оточуючих. Невміння управляти своєю поведінкою знижує здатність соціально-психологічної адаптації особистості до даних умов середовища, є серйозною перешкодою в реалізації її життєвого потенціалу [4, С. 65].

Застосування системи заходів щодо профілактики стресових станів працівників поліції сприяє вдосконаленню їхньої підготовки до виконання завдань професійної діяльності, а також підтримці на оптимальному рівні показників психічного здоров'я.

Отже, дуже важливим у роботі психологічних служб Національної поліції України та закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання (на етапі проходження

поліцейськими різних служб підвищення кваліфікації) є навчання працівників оптимальному для них способу керування стресами. На нашу думку, більш ефективним буде це навчання здійснюватися у вигляді тренінгів, які повинні включати в себе наступні задачі:

- отримання знань про стрес, його ознаки та наслідки;
- розвиток індивідуальних навичок подолання негативних наслідків стресу;
- набуття технологій екстреного збереження та відновлення психоемоційної рівноваги та працездатності.

Дані технології сприяють запобіганню хвороботворності стресів, підвищенню загальної стійкості до стресів поліцейського і є способами індивідуальної профілактики та індивідуальної нейтралізації негативних наслідків стресів працівника поліції.

Список використаних джерел

1. Поведінка в екстремальних ситуаціях. Психологія поведінки в екстремальних ситуаціях. URL: <https://goaravetisyan.ru/uk/povedenie-v-ekstremalnyh-situaciyah-psiholohiya-povedeniya-v/> (дата звернення: 18.09.2022).
2. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/Сергієнко%20Н.П.pdf> (дата звернення 18.09.2022).

Л. В. П'янківська,
старший науковий співробітник лабораторії
психологічного забезпечення,
кандидат психологічних наук
(Державний науково-дослідний
інститут МВС України)

ХАКОМІ-ТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНА ФОРМА МАЙНДФУЛНЕСС У ПСИХОТЕРАПІЇ

Нині українське суспільство перебуває в умовах воєнного стану і потребує всебічної підтримки психологічного здоров'я. Більшість людей через постійні звуки сирен повітряної тривоги, інтенсивний вплив інформаційних повідомлень, ризик втрати життя, сильне емоційне та фізичне перенапруження мають значне психологічне виснаження, погіршення самопочуття, що можуть зумовити появу психосоматичних захворювань, дезадаптації, змін психічного стану та спричинити появу патологічних виявів. Така ситуація зумовлює необхідність у якісному наданні психологічної допомоги громадянам й застосуванні фахівцями-психологами ефективних психологічних та психотерапевтичних технологій. Дієвою психотехнологією для роботи з травмою є Хакомі-терапія.

Метод Хакомі-терапії – це ефективний підхід у психотерапії, що орієнтований на тіло людини і ґрунтується на усвідомленості, яка інтегрує тіло в терапевтичний процес, підкреслюючи особистість терапевта як терапевтичного інструменту [6]. Запропонований метод є ефективним як для короткострокової, так і для тривалої психотерапії. Цей метод практикується як в індивідуальній, так і в груповій роботі при проблемах із психічним здоров'ям (депресія, тривога, психологічні травми) особистості, а також сприяє кращій трансформації людини та її особистісному зростанню.

Представник тілесно-орієнтованої психотерапії Р. Курц є розробником Хакомі-терапії. Назву методу він запозичив з індіанського лексику племені Хопі, де «хакомі» ними трактується «Як ти розташовуєшся по відношенню до багатьох сфер?», а у сучасному перекладі – «Хто ти?». Тобто це поняття влучно демонструє специфіку психотерапевтичного підходу, який спрямований на трансформацію основних

переконань, що негативно впливають на особистість та її стосунки з іншими людьми й світом загалом. Фундаментом методу виступають гештальт-терапія, психомоторна терапія, система Райха, метод Фельденкрайза, Еріксонівський гіпноз, НЛП та ін.

Спробуємо проаналізувати сучасні бачення науковців щодо окресленого психотерапевтичного методу. Вітчизняні дослідники В. Злишков, С. Лукомська та О. Федан зазначають, що Хакомі-терапія підходить до розуміння людини як до самоорганізованої системи, фундаментом якої є спогади, переконання і образи, що виявляються звичками, виражаються у стосунках, та, які не усвідомлюються [1]. Сучасні нейронаукові дослідження підтверджують такі основоположні аспекти методу, як: уважність, «присутність з любов'ю», «емпатична налаштованість», лімбічний резонанс та реконсолідацію пам'яті [5]. Р. Бейджант, один із послідовників Р. Курца, вказує, що Хакомі-терапія має спільні погляди з гуманістичною психологією, а в її основі закладена віра у людське зростання як природний процес, який безпосередньо активізує психотерапевт і допомагає клієнту відкрити себе [3].

Цей психотерапевтичний метод ґрунтується на таких принципах [1; 7]:

1. Уважність. Пильність допомагає людині усвідомити та дослідити власний досвід через відчуття тіла, емоції і спогади без осуду. Р. Курц констатує, що принцип уважності стосується розуміння того, що справжні зміни відбуваються саме через усвідомлення, а не зусилля [3].

2. Ненасильство: Хакомі-терапія заохочує безпечно та ненасильницьке дослідження вашого основного матеріалу. Психотерапевти у процесі застосування методу делікатно керують психотерапевтичним процесом та ніколи не накладають своє сприйняття на те, що відчуває клієнт.

3. Єдність (цілісність). Цілісний підхід до благополуччя сприяє інтеграції низки аспектів (фізичного, міжособистісного, культурного, духовного та сімейного) досвіду людини.

4. Органічність. Метод допомагає людям отримати доступ до власної мудрості та використовувати її.

5. Інтеграція розуму і тіла. Хакомі-терапія досліджує зв'язок розуму та тіла через застосування різноманітних вправ

і технік для ліпшого усвідомлення клієнтом власних неусвідомлених патернів.

Низка послідовників Хакомі-терапії ще додатково виокремлюють такі два принципи, як: правдивість і мінливість [4].

Детальніше зупинимось на самому описі методу. Психотерапевтична робота з клієнтом за методом Хакомі-терапії ґрунтується на дотриманні загальної схеми [1; 3]:

1. Створення психотерапевтичних стосунків: безпосередньо клієнт і психотерапевт (психолог) вибудовують взаємодію на довірі, що максимізує ефективність роботи та відчуття безпеки, а також включає практику «люблячої присутності», починаючи процес самодослідження.

2. Встановлення уважності: психотерапевт (психолог) допомагає клієнту вивчити та сконцентрувати свою увагу на особливостях організації власного досвіду. У Хакомі-терапії поведінка людини – це звички, що автоматично організовані на основі її спогадів, переконань і образів. Тобто вивчення організації досвіду допомагає зрозуміти особливості впливу цього основного матеріалу.

3. Пробудження досвіду: безпосередня взаємодія клієнта і психотерапевта (психолог) сприяє встановленню прямого контакту з основними почуттями, переконаннями та спогадами, шляхом використання при цьому «експериментів усвідомленості» – м'яких соматичних та вербальних технік для безпечного «доступу» до поточного досвіду, що репрезентується клієнтом вербально або з метою вивчення «індикаторів» хронічних його патернів.

4. Обробка: цей компонент методу допомагає викликати у клієнта, якщо він готовий до цього, глибокі емоції або спогади, працюючи в тандемі з психотерапевтом чи психологом. Фахівець допомагає зануритись клієнту в емоції, застосовуючи дієві техніки, наприклад, «робота з дитиною» та/або сильні емоції. Також психолог налаштовує його на розпізнавання основних переконань через проходження вправи «відсутність досвіду», яка шляхом «повторної консолідації пам'яті» сприяє переживанню негативного досвіду, але при цьому клієнт уже відчуває підтримку та неосудне ставлення. Це сприяє процесу трансформації його основних негативних переконань

у позитивні. Цей компонент схеми застосовується в роботі з дорослою людиною.

5. Трансформація: клієнт розширює існуючий та отримує новий досвід через проходження психотерапії, усвідомлює власні трансформаційні зміни та починає бути відкритим до світу.

6. Інтеграція: взаємодія «клієнт-терапевт» сприяє включенню нового отриманого досвіду в усі ланки життя та стосунків клієнта.

Серед найбільш поширених базових прийомів Хакомі-терапії є: відстеження поточних переживань клієнта (відстеження); періодичне проговорювання переживання для демонстрації «розуміння» (контакт і визнання) клієнта (особливо його підсвідомості); виявлення та підлаштування під несвідомі його потреби; аналіз і виявлення історії та переконання, що спонукають людину організувати свій наявний досвід; створення невеликих експериментів для перевірки гіпотези про клієнта й виклик у нього спогадів та емоцій, які приносять цей матеріал у свідомість; робота з викликаними емоціями; виявлення та надання, на момент проведення сеансу психотерапії, досвіду, який був відсутній через певний вплив створених обмежувальних переконань і звичок та ін.[2].

Отже, як засвідчують результати теоретичного аналізу наукових праць, Хакомі-терапія є ефективною інноваційною психотерапевтичною формою майндфулнесс при роботі з депресією, тривогою та психологічною травмою. Перевагою цього методу є те, що він поєднує у собі принципи ненасильства та уважності з комплексною та орієнтованою на тілесний досвід методологією. Хакомі-терапія виступає також дієвим засобом самопізнання та особистісного зростання. Уважаємо, що передовий зарубіжний досвід і новітні психотехнології допомогатимуть українським психологам у наданні психологічної допомоги громадянам для відновлення їх душевного благополуччя та психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. About Hakomi. URL : <https://hakomi.com.au/about-hakomi/> (дата звернення: 23.09.2022).
3. Bageant R. The Hakomi Method: Defining Its Place Within the Humanistic Psychology Tradition. *Journal of Humanistic Psychology*. 2012. 52(2), P. 178–189. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022167811423313>.
4. Cole J. David, Ladas-Gaskin C. *Mindfulness Centered Therapies*. Silver Birch Press. 2007. P. 35–39.
5. Hakomi Mindful Somatic Psychotherapy. URL : <https://hakomiinstitute.com/about/hakomi-mindful-somatic-psychotherapy> (дата звернення: 23.09.2022).
6. Scott William Kelly & Fiona Ann Papps. 'Really caring, really curious, and really there': a qualitative exploration of therapeutic presence from a Hakomi therapy perspective, *Body.Movement and Dance in Psychotherapy*, 2022. 17:2, P. 150–165, DOI: 10.1080/17432979.2021.1939162.
7. The Hakomi Principles. URL: <https://hakomiinstitute.com/about/hakomi-mindful-somatic-psychotherapy/the-hakomi-principles> (дата звернення: 23.09.2022).

О. Г. Резнік,
доцент кафедри вогневої
та тактико-спеціальної підготовки,
кандидат психологічних наук
*(Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Б. Хмельницького)*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВУ БОСІНГУ У ВІЙСЬКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Зміни у військово-політичній та соціально-економічній обстановці, що відбуваються в Україні, сформували розуміння необхідності впровадження сучасних форм та методів охорони та оборони нашої держави. У цьому контексті професійна діяльність керівного складу прикордонного відомства виступає найважливішою складовою розвитку Державної прикордонної служби України, яка відіграє ключову роль у процесі захисту територіальної цілісності та незалежності Батьківщини. На цьому шляху виникають перешкоди, які пов'язані з процесами деформації діяльності керівників прикордонного відомства різних рівнів під впливом високої відповідальності за доручену справу, недостатнього фінансового забезпечення, екстремальних умов діяльності, складних психологічних умов праці тощо. Ці кризові процеси супроводжуються низкою тенденцій у професійній діяльності прикордонників, серед яких можна виділити такі: недостатній рівень професійної підготовки, низький рівень мотиваційних важелів у службі, нездатність до прийняття самостійних управлінських рішень, незадовільні комунікації, формальне ставлення до службових обов'язків, відсутність зацікавленості в саморозвитку, домінування службових стереотипів та інше. Серед таких явищ досить активно може розповсюджуватись і босінг.

У зв'язку з цим необхідно вести мову про психологічну атмосферу (якісну сторону міжособистісних стосунків) у прикордонних колективах та шляхи її покращення. Зазначимо, що вивчення питань, пов'язаних з проблемною взаємодією у ланці керівник підлеглий, зокрема з психологічним цькуванням певних осіб, потребує з'ясування психологічних особливостей вияву босінгу у військовому середовищі, що визначає

актуальність дослідження. Адже, коли йдеться про особливі умови діяльності, до яких належить діяльність військових підрозділів, то босінг-дії посилюють загрозу не тільки для виконання відповідальних службових та бойових завдань, а й для життя та здоров'я людей. Враховуючи те, що прикордонники виконують важливі завдання щодо захисту кордонів Батьківщини, проблема босінгу потребує всебічного вивчення та вирішення.

Як свідчать вітчизняні та закордонні дослідження [2; 6; 7], люди, які зазнали емоційного насильства, дуже швидко стають психологічно нестабільними. Наслідком тривалого впливу мобінг процесів є різноманітні фобії, занижена самооцінка, з'являються симптоми, характерні для стресу: головний біль, перевтома, часті застуди тощо. Якщо пресинг на працівника з боку колег науковці називають терміном «мобінг», то психологічний тиск на підлеглого керівником – позначають таким поняттям як «босінг» [5; 7]. У цьому випадку мова йде про продумане психологічне цькування, агресивне переслідування, оціночне ставлення до підлеглого з боку керівника. Практика свідчить, що до таких дій науковці [6; 11] відносять: психологічний тиск; безпідставні причіпки; зловживання владою та посадовим положенням при постановці завдань; образи на очах у інших співробітників; нехтування результатів виконаних завдань, не зважаючи на високий рівень їх виконання тощо.

Враховуючи думки дослідників у сфері психології управління [2; 4; 11], ми дійшли висновку, що суттєву роль у трудовій активності людини, задоволеністю роботою, максимальному використанні резервів підвищення мотивації персоналу та у підтриманні здорового психологічного клімату в колективі відіграє ефективна комунікація керівництва колективу. В цьому контексті заслуговує на увагу думка О. Матеюка [8], який експериментально довів, що рівень результативності професійного психологічного впливу військового керівника на підлеглих прямо пропорційно співвідноситься з рівнем розвитку їх міжособистісних стосунків, який визначається ступенем довіри поміж цими сторонами інтерсуб'єктної взаємодії. Звідси слід вести мову про усунення психологічних бар'єрів спілкування у ланці керівник-підлеглий та пошуку шляхів недопущення та профілактики босінгу.

Зазначимо, що у прикордонному колективі керівником є людина, яка, як правило, має у своєму підпорядкуванні підлеглих, наділена повноваженнями направляти їхні дії, несе всю повноту відповідальності за стан об'єкта управління. Керівники (начальники) несуть відповідальність за організацію всіх видів діяльності підлеглих: оперативно-службової, навчальної, позаслужбової (дозвілля і відпочинок) тощо. Особлива відповідальність і особливі права керівників (офіцерів) здійснюють істотний вплив на характер їх взаємостосунків з підлеглими, що може сприяти прояву босінгу у військових колективах.

Складність виявлення босінгу у військовому колективі полягає в тому, що у відповідності до Статутів Збройних Сил України [3] командир (начальник) повинен проявляти вимогливість до підлеглих. Однак, як свідчить практика, не всі керівники під час реалізації управлінських функцій дотримуються Статутних вимог щодо захисту честі і гідності військовослужбовців. Крім того, військовий керівник – це обличчя не тільки підрозділу а й прикордонного відомства в цілому. Всі його управлінські рішення стають надбанням колективу та створюють певне враження про підрозділ. Тому у разі деструктивної поведінки керівника страждає не лише окремий фахівець, а й авторитет всього підрозділу. Якщо не приймати до уваги наслідки босінгу у прикордонному підрозділі, продовжувати практику психологічного цькування підлеглих, можна назавжди втратити повагу та довіру як підлеглих, так і вищого керівництва. Отже, важливим моментом у процесі управління є дотримання керівником підрозділу етичних норм комунікації та оволодіння ефективною технікою спілкуванням.

Ще однією особливістю прикордонного середовища є чітка ієрархічна структура, що жорстко детермінує взаємовідносини військовослужбовців. Так, згідно Статуту внутрішньої служби Збройних Сил України [3] за своїм службовим становищем і військовим званням військовослужбовці можуть бути начальниками або підлеглими стосовно інших військовослужбовців. З цього можна визначити перші дві ознаки, які суттєво впливають на можливості виникнення босінгу у військовому колективі, а саме «службове становище» і «військове звання». Цьому значною мірою сприяє те, що службові (офіційні)

стосунки прикордонників закріплюються функціональними обов'язками, які закладені у військових статутах, положеннях і службових інструкціях.

Отже, як бачимо міжособистісна взаємодія військовослужбовців чітко детермінується їх службовим становищем та військовим званням: начальник – підлеглий та старший – молодший. Прояву босінгу у цьому випадку значною мірою сприяє невиконання функціональних обов'язків, які закладені у військових статутах і службових інструкціях.

Огляд науково-психологічної літератури та аналіз особливостей вияву босінгу у військовому середовищі дозволили з'ясувати психологічну характеристику босінгу у прикордонних підрозділах. Розуміння причин, передумов та ознак босінгу є важливим чинником його недопущення і профілактики. Необхідно враховувати, що від особливостей організації оперативно-службової діяльності, повсякденного життя, навчання та роботи з персоналом, підготовки військовослужбовців та морально-психологічного клімату в колективі залежить і наявність або відсутність підстав для виникнення тих чи інших причин виникнення босінгу. Однак значною мірою на виникнення босінгу впливають індивідуально-психологічні особливості керівника підрозділу. Тому актуальним питанням є вирішення проблеми відбору, підготовки та підвищення кваліфікації керівників прикордонних підрозділів.

Список використаних джерел

1. Адамчук О. В. Особливості попередження та подолання мобінгу у колективі / Є. М. Потапчук, О. В. Адамчук // Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Серія «Військово-спеціальні науки» / відповід. ред. В. В. Балабін. К. : Київський університет, 2009. Вип. 23. С. 63–65.
2. Бельх-Силаев Д. В. Проблема моббинга в работах зарубежных исследователей / Д. В. Бельх-Силаев. *Юридическая психология*. 2008. № 1. С. 46–48.
3. Військові статuti Збройних Сил України. Київ: Воєнне видавництво України «Варта» зі змінами та доповненнями, 2006. 516 с.
4. Дружилов С. А. Психологический террор (моббинг) на кафедре вуза как форма профессиональных деструкций С. А. Дружилов [Электронный ресурс]. *Психологические исследования* : электрон. науч. журн. 2011. N 3(17). URL: <http://psystudy.ru>

5. Євдокимов В. О. Шляхи подолання мобінгу в управлінні персоналом державної служби / В. О. Євдокимов, Ю. В. Конотопцева // Збірник наукових праць «Актуальні проблеми державного управління». Харків : Видавництво ХарРІ НАДУ Магістр 2012. № 2 (42). С. 331–337.

6. Карчевський І. Р. Проблема міжособистісна взаємодія особового складу військової частини та особливості її діагностики і попередження : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.09 / І. Р. Карчевський. Хмельницький : Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького, 2005. 19 с.

7. Колодей Криста. Моббинг. Психотеррор на рабочем месте и методы его преодоления / пер. с нем. Х. : Изд-во Гуманитарный центр, 2007. 368 с.

8. Матеюк О. А. Професійний психологічний вплив військового керівника на підлеглих в особливих умовах діяльності : монографія / О. А. Матеюк. Хмельницький : Вид-во Національної академії ДПСУ, 2006. 347 с.

О. В Рудковська,
аспірантка кафедри педагогічної
та вікової психології
*(Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара)*

ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Після вторгнення російської армії на територію України виникло багато проблем, пов'язаних з психологічним здоров'ям особистості. Люди відчують розгубленість і невпевненість, почуття страху, невизначеність, розчарування і невпевненість у майбутньому. Війна втручається в особистісний простір кожного громадянина України і негативно впливає на всі сфери життєдіяльності населення.

Здоров'я людини є невід'ємною складовою системи цінностей кожної цивілізованої нації. Рівень здоров'я дітей у такій системі є одним із показників загального благополуччя суспільства. Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, людське здоров'я – це не просто відсутність хвороби, а повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя [2]. Психологічне здоров'я людини пов'язане з її психологічним благополуччям, якістю життя в цілому [1].

Протягом останніх років в цілому зберігається тенденція до погіршення стану здоров'я дітей, що зумовлено впливом негативних соціально-економічних, екологічних та психоемоційних факторів. Невизначені ситуації, перенавантаження, насамперед навчальне, призводять до суттєвого зниження імунітету та розвитку у дітей хронічних захворювань, що загострює проблему дитячої інвалідності [5].

За попередніми оцінками Міністерства охорони здоров'я України, через війну психологічної підтримки потребуватимуть близько 15 млн українців [9].

Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка нещодавно стартувала в Україні, реалізується на базі Міністерства охорони здоров'я за підтримки першої леді України Олени Зеленської. Мета національної програми – надати допомогу кожній людині, чиє психічне здоров'я зазнало шкоди через війну. З метою надання психологічної допомоги планується розбудова системи

регіональної мережі для батьків й дітей, людей літнього віку, переселенців, військових, жертв насильства, тих, хто втратив близьких, хто пережив полон, тортури чи окупацію.

За даними експерта штаб-квартири ВООЗ у Женеві, співголови Референтної групи із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки Фамі Ханна ситуація погіршується, за його оцінкою під час війни страждає кожен п'ятий. Це означає, що сьогодні в Україні 8,5 млн людей потенційно перебувають під ризиком психічних розладів, таких як депресія, посттравматичний стрес тощо [8].

Сучасна наука розмежовує сфери психічного і психологічного здоров'я. Умовою психічного здоров'я є психологічне здоров'я, що виявляється в благополуччі, яке відчувається людиною на всіх рівнях (фізичному, психічному, духовному, соціальному). І. Я. Коцан ототожнює психологічне здоров'я із почуттям внутрішньої узгодженості власних дій, постійним діалогом із внутрішнім світом, автентичним існуванням [7].

На думку І. В. Дубровіної «психологічне здоров'я передбачає інтерес людини до життя, свободу думок та ініціативу, активність і самостійність, відповідальність і здатність до ризику, віру в себе та повагу іншого, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення своєї індивідуальності, творчість у самих різних сферах життя і діяльності» [4, с. 41].

У своїй промові Олена Зеленська звернула увагу на підтримання психологічного здоров'я та зазначила, що потрібно «загоїти психологічні рани, які залишає війна. Це також важлива частина перемоги. І це справа нашої Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Психологічна допомога має стати такою ж повсюдною, як і загальномедична, щоб нею міг скористатися абсолютно кожен житель країни. Нам важливо створити умови для психосоціальної підтримки насамперед тих освітян та дітей, які вимушено перебувають за кордоном або є внутрішньо переміщеними особами» [3].

Турбота про дітей, які пережили воєнні дії, є необхідним компонентом соціально зрілого підходу до збереження здоров'я нації. Для вирішення проблеми збереження психологічного здоров'я дітей волонтерська організація «Яскрава країна» міста Дніпра надала можливість дітям з Дніпропетровської, Харківської та Рівненської областей приєднатися

до програми захисту населення – тимчасовий захист на території Республіки Болгарія влітку 2022 року. Групи дітей без батьків, яких було вивезено з зони бойових дій у безпечний регіон, опинилися у мальовничому місці, де була можливість не чути вибухів, не прокидатися від сирен і поступово знизити рівень тривожності в цілому. Тобто було зроблено кроки до усунення фізичної близькості до зони нещастя. У перші дні перебування за кордоном діти скаржилися на розлади сну, слабкість і фантомний фізичний біль. Педагоги, які працювали з групами таких дітей, постійно вели спостереження за своїми вихованцями і усвідомлювали, як чорноморське узбережжя, ігри, тренінги, заходи за творчими напрямками загоюють рани від тривожних новин і відволікають від сумних роздумів. З молодшими дітьми і підлітками проводились психопрофілактичні бесіди стосовно страхів майбутнього, постійно підтримувався зв'язок з батьками, які залишилися в Україні. З молодшою групою дітей, з метою відволікання від негативних думок, педагоги намагалися разом обговорювати події, які відбувалися протягом дня. Постійно утримували увагу дітей на різних заняттях з творчості, повсякденних справах, навчанні – зосереджувались на тому, що відбувається тут і зараз. Для дітей була розроблена щоденна програма, яка була націлена на постійне задіяння кожної дитини у загальних справах – похід на територію пляжу чи лісу, спортивного майданчика, прогулянки по місту. Протягом дня для дітей були влаштовані заняття з малювання, створення арт-території (майстер-клас з виготовлення ляльки-мотанки, виготовлення футболки з малюнком, вив'язування браслетів тощо.) Вечірній захід обов'язково містив в собі хорівий спів – це давало відчуття допомоги кожного і кожному. Співали з задоволенням навіть ті діти, які не мали вокальних даних. Танцювальна терапія користувалася особливою шаною як дітей, так і дорослих. Педагоги постійно відстежували настрій дітей і намагалися приділити увагу окремим індивідуумам.

Педагоги пам'ятали, що у кризовій ситуації відбувається розрив цілісності людини на всіх чотирьох рівнях: когнітивному, рольовому, соціальному і особистісному. Когнітивні порушення спостерігалися у нерозумінні того, що відбувається у світі, чому почалася війна, хто винен і коли знов родини

будуть разом. Тож засоби для подолання когнітивного розриву містилися в собі: методи інформування, осмислення ситуації та її структурування.

Рольовий розрив відчувався здебільшого у підлітків, які не завжди спочатку запропонованих майстр-класів включалися у процес дії. Іноді виникали питання такого характеру: «Я не можу веселитися, я відчуваю провинув». З підлітками проводились бесіди та тренінги на тему «Як я можу допомогти собі та іншим». Була запропонована гра, де підлітки розповідали казки для малюків і навіть самостійно вигадували разом історії. Це дуже об'єднували дітей різного віку і час летів непомітно, коли відбувалися подібні ігрові моменти. Тож, старші діти спробували себе у ролі казкаря, справжнього вихователя на деякий час, відбулася мобілізація активності, яка сприяла ліквідації рольового розриву.

З метою підтримання психоемоційного стану дітей щодня у групах було організовано «Вечірній щоденник», який було спрямовано на аналіз пройденого дня. Діти ділилися своїми особистісними перемогами, які здобували на заняттях і заходах, спокійно могли розповісти про себе і події групи.

На особистісному рівні розвив характеризується як нездатність усвідомлювати те, що відбулося на фізичному чи емоційному рівні. У групі були діти різних міст, але майже всі діти скаржилися на те, що у вухах чують сигнали тривоги – фантомні звуки, яких не існувало в реалії. Особливо це відчувалося у першій декаді перебування на відпочинку. Поступово скарги зменшувались і діти забували про пережиті страхи повітряних тривог, активно залучаючись до фізичної активності і творчого процесу.

В залежності від вікових особливостей педагога намагалися створити певні умови для подолання реакції на кризову ситуацію. Тому заходи були поділені на три категорії: для молодших, для старших та проводились спільні програми.

Для оптимального рівня психологічного здоров'я дітей необхідно створювати цілу систему заходів, які спрямовані на збереження почуття безпеки. На часі підготовка фахівців для роботи з різними групами дітей (особлива увага дітям, які перебували у зоні бойових дій або на окупованій території). Необхідно залучати спеціалістів інших країн, які мають досвід

роботи з дітьми, травмованими під час військових дій. Але для цього необхідна всебічна підтримка суспільства і створення сприятливих умов для збереження психологічного здоров'я українських дітей.

Список використаних джерел

1. Барчі Б. В., Апацька Я. Я. Якість життя як психологічна проблема. *Сучасні тенденції розвитку науки і освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів* : збірник тез доповідей III Всеукраїнської науково-практичної конференції (16–17 травня 2019 р., м. Мукачєво) / ред. кол.: Щербан Т. Д. (гол. ред.) та ін. Мукачєво : МДУ, 2019. С. 31–33.

2. Л. Г. Боброва. Позитивна психотерапія як метод збереження психічного здоров'я особистості. Львівський державний університет внутрішніх справ. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. 18 жовтня 2019 року.

3. Важливо підтримувати психічне здоров'я кожного учасника освітнього процесу – відбулась стратегічна сесія Міжвідомчої координаційної ради // Міністерство освіти і науки України: [веб-сайт]. Київ, 2022. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/vazhливо-pidtrimuvati-psihichne-zdorovya-kozhnogo-uchasnika-osvitnogo-procesu-vidbulas-strategichna-sesiya-mizhvidomchoyi-koordinacijnoyi-radi> (дата звернення: 01.09.2022).

4. Дубровина І. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности. *Вестник практической психологии образования*. 2009. № 3. С. 17–21.

5. Про схвалення Концепції Державної соціальної програми оздоровлення та відпочинку дітей на період до 2025 року // Верховна Рада України: [веб-сайт]. Київ, 2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/524-2021-r#Text> (дата звернення: 01.09.2022).

6. Костюк Д., Костюк В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України* / Національний університет оборони України. Київ, 2018. № 2. С. 45–50.

7. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич; за заг. ред. І. Я. Коцана. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.

8. Понад 8,5 мільйона українців мають ризик психічних розладів через війну - ВООЗ // Укрінформ: [веб-сайт]. Київ, 2022. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3567887-ponad-85-miljona-ukrainciv-maut-rizik-psihicnih-rozladiv-cerez-vijnu-vooz.html> (дата звернення: 01.09.2022).

9. Психічне здоров'я на перехідному етапі: Результати оцінки та рекомендації для інтеграції охорони психічного здоров'я в систему первинної медико-санітарної допомоги та громадські платформи надання послуг // The World Bank: [веб-сайт]. Київ, 2017. URL: <https://documents1.worldbank.org/curated/en/747231517553325438/pdf/120767-Ukrainian-PUBLIC-mental-health-UA.pdf> (дата звернення: 01.09.2022).

Н. М. Савко,
в.о. директора
(Центр творчості дітей та юнацтва «Галичина»)

Р. Я. Колісник,
практичний психолог
(Центр творчості дітей та юнацтва «Галичина»)

РОЛЬ СЦЕНІЧНОГО МИСТЕЦТВА В ПОКРАЩЕННІ ТА ПІДТРИМЦІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ТА ПІСЛЯ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Потенційна цінність виконавського мистецтва у набутті позитивного фізичного, психологічного, соціального, духовного та культурного благополуччя та психічного здоров'я в останні роки стали ще більш актуальними. Аналізуючи наукову літературу з даної тематики бачимо, що існує значна кількість переконливих емпіричних досліджень, що доводять відповідний позитивний вплив.

Військова агресія росії в Україні, що продовжується уже більше 8-ми років, продовжує приносити руйнівні результати для психічного здоров'я людини, а також, імовірно, впливатимуть і в недалекому майбутньому на те, як ми живемо, працюємо та існуємо в цьому агресивному світі. Не кожен українець, принаймні поки що, помічає за собою уже зараз проблеми психічного здоров'я, проте загострюється концентрація та зосередженість на нашій здатності жити з невизначеністю, з постійними змінами і через 6 місяців після початку повномасштабного вторгнення ворога на нашу землю, доводиться прийняти та адаптуватися до невідомого, навчитись з цим жити. Тягар для нашого здоров'я, фізичного, психічного і навіть емоційного, соціального та культурного ймовірно, спостерігатиметься і відчуватиметься протягом багатьох років.

Мета нашого наукового пошуку показати роль сценічного мистецтва в його повноті та цілісності в часі війни у психічному здоров'ї, позаяк його слід розглядати не просто як розважальну атракцію, а як яку таку, що має таке ж фундаментальне значення, як дитяча гра в її когнітивному, соціальному та емоційному розвитку (Ostin, 2020 рік; Gendlin, 1997), як засіб сприяння, запобігання, контролю та навіть лікування деяких

захворювань, що допомагає нам відновити благополуччя, рівновагу та внутрішню гармонію.

Психічне здоров'я особистості визначається рівнем психологічного добробуту, в якому не лише відсутні психічні захворювання, але й присутні соціально-економічні, біологічні чинники, і ті, що мають відношення до навколишнього середовища, всередині суспільства та культури. Однак останнім часом здоров'я розглядається більше як динаміка процесу, адже він містить у своїй основі можливість і, що більш важливо, спроможність керувати собою за допомогою позитивних підходів, психологічної стійкості та самостійності власного здоров'я та благополуччя. У нещодавній публікації ВООЗ пропагує, що «Здоров'я та благополуччя є суспільними благами та активами для людського розвитку, які сприяють міцному, динамічному та творчому товариству» (ВООЗ, 2019).

Переглядаючи деякі нещодавні докази користі мистецтва та його впливу на наше здоров'я, використовуючи деякі принципи теоретичного аналізу (Marks & Yardley, 2018) бачимо, що наше суб'єктивне та колективне благополуччя можна підтримувати, розвивати, попереджати хвороби, лікувати в разі потреби тощо.

У таблиці ми представили п'ять основних сфер особистості, на які мають вплив арт-мистецтво. Тут представлені переваги, які тісно пов'язані з тим, коли особа суб'єктивно чи колективно задіяна, співпродукує, навчається, ділиться, спостерігає активно чи пасивно, виконує художню діяльність.

Психомоторна сфера. Війна та пов'язані з нею обмеження нашого способу життя та здатності пересуватися (коли перебуваємо в укритті) і навігація в наших спільнотах, безсумнівно, збільшили кількість часу, який ми проживаємо або в приміщенні, або в неактивному стані та сидячій позі. І поки спостерігається розквіт онлайн-заняття фітнесом та інші форми фізичних вправ, дисципліна щодо їх дотримання та особистісна стійкість кидає свої виклики. Передбачається, що стан опорно-рухового апарату буде деградувати, якщо не вживати превентивних заходів. Тому краще вдаватися до активних, приємних і значущих рухів у будь-якій формі та підтримувати це систематично. Виконавське мистецтво, уроки танців, сенси рухів забезпечують чудовий результат гарантії, що в той

Сфера впливу виконавського мистецтва, танцю й музики

Психо-моторна	Когнітивна	Афективна	Соціальна	Естетична
Біомеханіка	Хореографічні концепції	Емоційний стан Почуття	Позитивна взаємодія з іншими	Вдячність краса
Фізіологічні зміни через рух	Термінологія та установки	Ставлення	Форма командної роботи	Фігури
Розуміння через втілення	Історія та культура (танець чи ін. виконавські види мистецтва форми)	Уподобання	Участь і залучення	Вдячність протилежності
Координація, швидкість	Шаблон мислення (негативний / позитивний)	Цінності та переконання	Соціальна включеність	Творчість

час як фізична активність відбувається, досліджується та виконується, вкінці такі особи між собою продовжують і підтримують міжособистісну взаємодію з довгостроковими ефектами та результатами.

Існує безліч доказів фізіологічної користі та переваги фізичних вправ, у якій би формі вони не відбувались. Сеанси сценічного мистецтва, танців, руху можуть забезпечити унікальну можливість для людей не тільки отримати користь від фізичної активності, а й пов'язані з нею позитивні результати, зокрема, серцево-судинної системи, фізичної форми, міцності кісток і м'язів, активації імунітету та зміцнення загальної системи організму, а також переваги, пов'язані з підвищеною увагою, концентрацією, координацією, балансу, гнучкості, сили та кондиції (Guss-West, Gabriele, 2016).

Когнітивна сфера. Заняття сценічним мистецтвом може надати можливості та великі переваги не лише для нашого фізичного здоров'я, а також для нашого мозку і мислення. Через більше усвідомлення нашого дихання, сприйняття та усвідомлення наших рухів є докази позитивного зменшення м'язової гіпертензії, діапазону функціональних рухів та підвищення

їхньої якості та плавності, а також просування автоматичного мікрорегулювання, яке може підсилити впевненість у рухах (Wulf, 2013).

Залучення в мистецькі проекти можуть творчо підтримувати та сприяти позитивній самооцінці особистості, її автономії, а також сформуванню почуття компетентності та причетності до справи (Ryan & Deci, 2007). Це універсальні базові психологічні потреби людини, які сприяють добробуту та самопочуттю. Доведено, що мистецтво сприяє зменшенню стигматизації навколо проблем охорони здоров'я через представлення в медійні сюжети та участь у мистецьких програмах, які сприяли співпереживанню, позитивному ставленню до людей із психічними та фізичними розладами та сприяють стійкості серед людей, що опинились у кризових ситуаціях (ВООЗ, 2019).

Афективна сфера. Виконавське мистецтво може забезпечити платформу для вираження емоційного збудження та інших психічних станів. Сцена – це психологічно безпечний простір для дослідження настроїв, емоцій, почуттів, які були невимовними або прихований (Fancourt, 2017). Завдяки емпатійному підходу сценічне мистецтво пропонує можливість навчитися краще розуміти важкі та стійкі емоційні стани та навіть керувати саморегуляцією та самовираженням, яке є радше творчим, позитивним і конструктивним. На сцені такі почуття виражаються та потенційно діють через дезадаптивну та ризиковану поведінку та реакції.

Участь у мистецькій події, співпраця та навіть копродукція можуть надати можливість дослідити наші власні (та інших) цінності та системи переконань і надати можливість краще розуміти точку зору інших. Насолода, запропонована та відчута через мистецьку діяльність, може забезпечити відкриття, самозростання, збагачення та самореалізацію.

Деякі художні керівники зазначають про можливість співпереживання та єдності у колективі, що може забезпечити простір для усвідомлення і, якщо потрібно, оптимізму, надії та відновлення (BBC 4, 2021).

Соціальні наміри та залучення. Останні дані свідчать про те, що мистецька діяльність може сприяти налагодженню соціальних зв'язків, взаємодії та позитивному соціальному досвіду. Коли ми ділимо колективний простір під час виконання,

участі, залучення до завдання, заснованого на мистецтві, незалежно від того, чи є воно у формі оповідання, поезії, танцю чи образотворчого мистецтва, ми плекаємо одну з фундаментальних психологічних основних людських потреб: відчуття причетності та потрібності іншим (Ryan & Deci, 2007).

Є кілька сильних доказів того, що танці для пацієнтів із хворобою Паркінсона, проекти, які проводяться на національному рівні у Великобританії та на міжнародному рівні, не лише принесли фізіологічні переваги, але й дали можливість для тих, кого це стосується, через потенційну ізоляцію та самотність, стати справжнім рятівним колом надії, єдності та відчуття цілі в житті (Кауфман, 2016).

Соціальна активність, якій сприяє сценічне мистецтво, щоразу допомагає заново відкриватися, що означає ділитися простором разом, бути в гармонії один з одним, насолоджуватися спільним створенням сенсу.

Естетика та її оцінка. Оцінка краси та форми, музики, кольорів чи складних систем приносить позитив і надію, а не безпорадність (Seligman, 2011; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Творчість розширює наш розум до можливостей і забезпечує внутрішню мотивацію до процвітання навіть незважаючи на труднощі та невдачі. Військова агресія на території України надала нам унікальну можливість розвивати та відкривати сенс життя, переоцінити усе, чим ми жили раніше, правильно розподілити акценти. Ми щоразу більше намагаємось практикувати помічати та цінувати красу, гармонію та складність. Це дало нам час і простір, щоб усвідомити, зробити паузу, взяти хвилину роздумів та усвідомити, що навіть самотність та віддаленість від малої батьківщини може принести значні відкриття.

Культивування та навіть інвестування в цю діяльність може допомогти запобігти як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі, фізичному та психологічному розладу здоров'я, а також зменшити стрес і хвилювання. Цінуючи та практикуючи творчість, можна забезпечити вплив сценічного мистецтва на благополуччя у кризовий для українців час, заспокоєння та сили духу, драйву та мотивації, які так потрібні зараз та будуть потрібні згодом після звільнення України від агресора.

Виконавське мистецтво, зокрема танець, може підготувати основу для розуміння протягом усього життя, що означає спостерігати, порівнювати, оцінювати та давати собі самооцінку. Це фундаментальні життєві навички, необхідні для росту, розвитку та підтримки нашого добробуту та почуття спільноти. Виконуючи і, зокрема, танцювальні форми, ми сприяємо нашій любові до себе (та інших) і виховувати здатність опрацьовувати властиві переваги танцю як мистецтва форми. Завдяки професійному зростанню ми продовжуємо розвивати власний внутрішній діалог з втілення, рух, смислотворення, творчість і виразні форми, усвідомлювати як саме вони сприймаються та передаються.

Внутрішні діалоги стають глечиком для вираження «невимовного» або «невираженого», тому що саме він утримує надто важкі та болючі емоції, особливо під час війни і тих жахів, які ми бачимо з інформаційних каналів. Адже частиною цього ми всі є, а це може призвести до негативних наслідків для психічного здоров'я. Віднайденню спільного може допомогти сценічна мова, яку можна зрозуміти, сприйняти, поспівчувати та, зрештою, звільнити та попіклуватись про себе та один про одного, щоб запобігти погіршенню психічного стану, керувати та лікувати стани, які можуть бути короткостроковими чи тривалими, тимчасовими чи хронічними, і допомогти розвивати активність у просуванні суб'єктивного та колективного благополуччя.

Список використаних джерел

1. Austin, K. (2020). NDEO Assessments for early childhood dance education. IADMS iConference. Accessed on: 12, January 2020. <https://iadms.org/our-programs/elearning/iconference/>
2. BBC (2021). Imagine 2021: We'll Be Back? Accessed on: 9, February 2021. www.bbc.co.uk/iplayer/episode/m000s5m0
3. Bruner, J. (1993). *Acts of Meaning*. Harvard University Press.
4. Fancourt, D. & Finn, S. (2021). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. *World Health Organisation*, Accessed on: 24 January, 2021. <https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/what-is-the-evidence-on-the-role-of-thearts-in-improving-health-and-well-being-a-scoping-review-2019>.
5. Fancourt, D. (2017). *Arts in Health*. Oxford Scholarship Online. Accessed on: 2, February 2021. DOI:10.1093/oso/9780198792079.001.0001

6. Gendlin, E. T. (1997). *Experiencing and the creation of meaning. A philosophical and psychological approach to the subjective*. Northwestern University Press.
7. Guss-West C, Gabriele W. (2016). Attentional focus in classical ballet: a survey of professional dancers. *J Dance Med Sci*, 20 (1). 23–9.
8. Kaufman, S. (2016). *The Art of Grace: On Moving Well Through Life*. Norton & Company Ltd.
9. Marks, D., & Yardley, L. (2004). *Research Methods for Clinical and Health Psychology*. Sage Publications.
10. Ryan, R. M., & Deci, E., L. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in exercise and sport. In M. S. Hagger, & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Human Kinetics.
11. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
12. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
13. WHO (1948). *Constitution of the World Health Organization*. New York: United Nations; 1948 Accessed on: 3, January 2021 at: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf

О. А. Савченко,

голова циклової комісії філологічних дисциплін,
спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії,
викладач-методист,
викладач української мови та літератури
(Кременчуцький льотний коледж
Харківського національного університету
внутрішніх справ)

ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДУ АРТ-ТЕРАПІЇ У ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІЙ КОМПЕТЕНЦІЇ

У сучасному суспільстві здоров'я є ключовою категорією, оскільки воно безпосередньо впливає на якість життя, добробут, психічне самопочуття. Безсумнівно, що здоров'я є важливим показником цивілізованості суспільства, однієї зі складників національного розвитку кожної країни. Ось чому збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти – вагоме з-поміж завдань, над якими працює держава. У розгляді цього питання значною стає підтримка громадських, державних інституцій. Безумовно, значна відповідальність за здоров'я здобувачів покладається на вищий навчальний заклад, бо, окрім загально-відомих функцій вишу «навчання-розвиток-виховання», стали пріоритетними збереження, зміцнення і розвиток здоров'я у процесі освітньої діяльності як здобувачів освіти, так і науково-педагогічних працівників, а з-поміж основних чинників майбутнього нашої держави головним є здоров'я її громадян: фізичне, психічне, соціальне та духовне [3].

Останнім часом зростають показники погіршення як фізичного, так і психічного здоров'я здобувачів освіти. Це проблема не лише медична, а й педагогічна. Здоров'я здобувачів має безпосередній вплив на процес навчання (швидкість реакції, мисленнева діяльність, увага, види пам'яті). Саме тому вищий навчальний заклад має допомогти здобувачеві освіти у розвитку здоров'язбережувальної компетенції, використовуючи всі можливі інструменти.

Збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти представниками освітніх інституцій усвідомлюється як професійно важлива проблема. Поняття «здоров'я» у сучасних наукових дослідженнях перестали трактуватися як відсутність

захворювань. Тому у своїх дослідженнях науковці дають таке визначення цьому поняттю. У дослідженнях В. Климової зазначено, що «здоров'я – міра життєвиявлення людини, гармонійна єдність фізичних, психічних, трудових функцій, що обумовлює повноцінну участь людини в різних галузях суспільної діяльності». Інший дослідник О. Халло визначає здоров'язбережувальну компетентність як характеристику якостей здобувача освіти спрямовану на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення. Поняття «здоров'язбережувальна компетентність», за словами Г. Сазоненко, пов'язане з готовністю здобувача освіти вести здоровий спосіб життя як у фізичній, соціальній, психічній, так і духовній сферах [1, с. 55]. Унаслідок цього стає зрозумілим, що в поняття «здоров'я» вкладається соціокультурний зміст, тобто надзвичайно важливим є врахування як фізіологічного розвитку особистості, так і розвиток її емоційного інтелекту.

Слід зазначити, що розвиток здоров'язбережувальної компетенції у сучасному світі дедалі частіше відбувається шляхом впровадження превентивної освіти на засадах розвитку життєвої компетентності. Превентивна освіта – це комплексний вплив на особистість у процесі її динамічної взаємодії із соціальними інституціями, спрямований на фізичний, психічний, духовний, соціальний розвиток особистості, формування в неї відповідальної поведінки, імунітету до можливих негативних впливів соціального оточення; профілактика та корекція негативних проявів поведінки [2, с. 37].

Про здатність мистецтва «зцілювати» та виховувати людину загалом, розвивати її як особистість наголошували ще стародавні філософи Платон та Аристотель. У педагогічній практиці ці можливості мистецтва визначають поняттям «арт-терапія», яка дала початок арт-педагогіці. Сутність арт-терапії в освіті полягає в підтримці, розвитку, коригуванні, цілощому впливі мистецтва на здобувача освіти. Ця діяльність науково-педагогічного працівника спрямована на виховання здорової особистості, що володіє такими якостями як: прагнення до самореалізації, самовираження, саморозвитку, самоудосконалення; відкритості, свободи, прагнення жити осмислено – все це гармонізує особистість.

Арт-терапію вважають одним із найбільш м'яких, але ефективних методів, який дає змогу людині виражати свій внутрішній світ через художню творчість – музикування, танок, малювання, ліплення, акторську гру. Цей метод не має обмежень і протипоказань, тому є доцільним його використання на педагогічній та соціальній практиках [1, с. 126].

Науковці, які займаються арт-терапією, підтверджують здатність різних видів мистецтва впливати на адаптогенні, профілактичні, корекційні засоби: музики – музикотерапія; образотворчого мистецтва – ізотерапія, кольоротерапія; театру – імаготерапія; літератури, слова – бібліотерапія; танцю – рухотерапія, танцетерапія.

Дослідники визначають перспективи формування педагогічного напрямку арт-терапії – арт-педагогіка, що може стати інноваційною технологією навчання та виховання. Емоційний простір має важливий аспект у впровадженні компетентності для збереження психічного і духовного здоров'я здобувача освіти (відсутність стресових ситуацій, зниження рівнів тривожності, створення ситуації успіху, гармонія із собою та довкіллям).

Вагомими компонентами здоров'язбережувальної компетентності є сприятливі для здоров'я психосоціальні компетенції. До таких компетенцій належать: позитивна самооцінка, самоконтроль, керування стресами, мотивація успіху і гартування волі, аналіз проблем і прийняття зважених рішень, критичне і творче мислення, ефективне спілкування, співчуття, розв'язання конфліктів, протистояння негативним соціальним впливам [2, с. 39].

Загалом, процес розвитку здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти не повинен бути хаотичним та фрагментарним. Він має реалізовуватися планово, цілеспрямовано, поетапно, з урахуванням особливостей психічного, фізіологічного та соціального розвитку кожного здобувача освіти. У процесі розвитку здобувача освіти акценти у розв'язанні завдань повинні зміщуватися та корегуватися науково-педагогічними працівниками та батьками. У зв'язку з цим педагогам потрібно чітко усвідомити значення здоров'язбережувальної компетентності для гармонійного

розвитку здобувачів освіти та правильно спроектувати етапи її розвитку.

Передусім педагогу необхідно усвідомити потреби та здібності здобувачів освіти, враховувати їхні зацікавлення та емоційний стан у конкретний момент спілкування, створити позитивний мікроклімат під час проведення занять. Ще один вагомий компонент у формуванні здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти є тісна співпраця науково-педагогічних працівників та здобувачів освіти, професійність педагогів та їх компетентність у питаннях здоров'язбереження [3].

В цілому, можна наголосити на тому, що акмеологічний простір забезпечує розвиток здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти під час освітнього процесу; сприяє високому рівню компетентності та професіоналізму науково-педагогічних працівників; допомагає об'єднати справжню команду педагогів професіоналів для розвитку не лише здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти, а також їхньої життєвої компетентності.

Список використаних джерел

1. Компетентність у системі неперервної освіти: акмеологічна модель : наук.-метод. посіб. / Г. С. Сазоненко, В. В. Приступа ; Укр. гуманіт. ліцей Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Макарів : Софія, 2013. 412 с.

2. Науменко Ю. В. Здоров'язбережувальна діяльність школи / Ю. В. Науменко. *Педагогіка*. 2005. № 6. С. 37–44.

3. Няньковський С. Л., Яцула М. С. та ін. Стан здоров'я школярів в Україні / С. Л. Няньковський, М. С. Яцула, М. І. Чикайло, І. В. Пасечнюк. URL: http://xn----7sbajc3a3bjjerupj8d7f5fj/org/pz0/00_112.html

L. S. Sazanova,

Senior lecturer of the department of foreign languages of faculty No.4
(*Kharkiv National University of Internal Affairs*)

MODERN TECHNOLOGIES AND THE FUTURE OF MENTAL HEALTH TREATMENT

«Technology has opened a new frontier in mental health support and data collection. Mobile devices like cell phones, smartphones, and tablets are giving the public, doctors, and researchers new ways to access help, monitor progress, and increase understanding of mental wellbeing» [1].

Mobile mental health support becomes simple and efficacious. Any person who has such devices can send a message and contact an emergency service or a crisis center. A lot of appliances use built-in sensors to collect information on a person's behavior.

When the device detects a change in someone's behavior, it makes a signal that the person needs help. Some appliances promise to improve memory or thinking skills, others help the person call the doctor.

There are thousands of mental health appliances, and their number is constantly growing. Experts think that technology will have success in the future both for clients and doctors. Mobile care includes such advantages as convenience, anonymity, lower cost, 24-hour service to more people, interest, consistency, support, and objective data collection.

The American Psychiatric Association (APA) states that there are more than 10,000 mental health appliances on the market. Treatment can take place at home, in the transport, and at night. People can look for treatment themselves without someone's help.

It might happen that a person avoided mental health care, but due to the development of technology he/she can use some appliances free of charge or the cost is less than traditional care. Technology can help treat people in remote districts and in emergency situations.

Some technologies are more attractive than traditional treatment methods and may motivate people to continue therapy. Technology can supply day and night monitoring, support and offer the same treatment program to all users.

Technology can improve traditional therapy and strengthen new skills. It can collect information of location, movement, and phone use. The development of mental health technology gives a lot of opportunities but brings up concerns.

Software developers are concentrating on effectiveness, privacy, guidance, regulation, and selling.

The largest concern is obtaining proof that they work as well as traditional methods. Another concern is understanding if appliances work for all people and for all mental health conditions. Appliances deal with personal information so their makers should guarantee privacy for users.

There are no industry-wide standards to help consumers know if an appliance is proved efficacious.

The problem of regulating mental health technology and the data it generates should be solved. If an appliance or program promises more than it delivers, consumers may seek other, more efficacious therapies that is why researchers and engineers are combining their skills. Appliance development includes self-management appliance (the user puts information into the appliance so that the appliance can provide feedback).

The user sets up medication reminders or uses the appliances to develop tools for managing stress, anxiety, or sleep problems. Some software uses equipment to check heart rate, breath, blood pressure, and may help the user track progress and receive feedback. Appliances for improving thinking skills help the user with cognitive remediation.

These appliances are for people with serious mental illnesses and skill-training appliances help them learn new coping or thinking skills.

Illness management, supported care appliance technology allow the user to interact with another person and help him/her get support or send information to a professional health care provider who can offer guidance and therapy.

Researchers are working to learn how much human interaction people need for appliance-based treatments to be effective. Passive symptom tracking can collect data using the sensors built into smartphones. These sensors can record movements, the number of phone calls, behavior at different times of the day, vocal tone and

speed. These appliances can analyze these data to determine the user's real-time state of mind.

Such appliances can recognize changes in behavior with signals of mania, depression, or psychosis before it occurs. An appliance cannot replace a mental health specialist, they show when a client needs care. The aim is to create appliances that support a range of users, including those with serious mental illnesses.

Data collection appliances can gather data without any help. Receiving information from many individuals at the same time can increase researchers' understanding of mental health and help them develop better interventions.

Research via smartphone is a reality nowadays. The researchers used technology to screen, treat, and check out users. They found that interventions are most effective when people like them and want to continue using them. Behavioral health appliances should combine the engineers' skills for making an appliance easy to use and providing effective treatment.

Researchers and software engineers are developing and testing appliances that do almost everything. Intervention appliances may help a person give up smoking, manage symptoms, or overcome anxiety, depression, post-traumatic stress disorder, or insomnia.

«A primary area of interest in contemporary mental health appliance development is the ability to detect psychological disorders or pathological behaviors using complex data analytic techniques such as machine learning and artificial intelligence» [2].

According to the European Connected Health Alliance there are more than 380,000 health appliances available through Apple and Android operating systems, and 20,000 of them address mental health but there are no national standards for evaluating the effectiveness of the hundreds of mental health appliances.

References

1. Technology and the future of mental health treatment. URL: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/technology-and-the-future-of-mental-health-treatment>
2. Russel DuBois Integrating Technology into Mental Healthcare: Theory and Practice. URL: <https://www.psychoterapy.net/article/integrating-technology>

О. В. Сергієні,
професор кафедри психології та педагогіки,
доктор медичних наук, професор
*(Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ)*

О. Т. Горіна,
доцент кафедри психології та педагогіки,
кандидат педагогічних наук
*(Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ)*

ЕМОЦІЙНИЙ СТАН МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ВНАСЛІДОК ПАНДЕМІЇ COVID-19

На сучасному рівні розвитку суспільства на перше місце виходять підвищені вимоги до рівня психічного здоров'я, особливо це стосується осіб, які займаються інтенсивною розумовою працею, в тому числі студентів. В сучасних умовах життя, коли постійно збільшуються вимоги до молодих фахівців, зростає психоемоційне навантаження студентів, що може призвести до порушень психічного здоров'я. Значне збільшення обсягу інформації, її різноплановість та новизна, екзаменаційні стреси, зміна звичного розпорядку дня, дефіцит часу – все це призводить до напруги адаптаційно-компенсаторних механізмів, порушень психічної адаптації, а згодом – до формування хвороби. Саме в цей період відмічається найбільший ризик зриву адаптації та порушення психічного здоров'я. Особливо такі зміни представлені в період пандемії Covid-19 та застосуваної дистанційної форми навчання.

Звертаючи на це увагу, є необхідним діагностування психічного здоров'я студентів-психологів, які постають не лише як члени суспільства, але і як майбутні фахівці, які покликані допомагати іншим людям у вирішенні їхніх життєвих проблем. Професійна діяльність психолога висуває особливі умови до особистості фахівця, покликаного надавати психологічну допомогу. Особистість практичного психолога виступає еталоном психічного здоров'я і комфорту і є,

за думкою Р. Мея, основним інструментом, знаряддям його роботи. Психічне здоров'я є однією з умов становлення професійної самосвідомості, ідентичності, ефективної професійної діяльності психолога. Воно складає головну відносно неспецифічну динамічну основу ефективності та успішності професійної діяльності, обумовлює гармонійний розвиток особистості й досягнення професіоналізму.

Проблема норми психічного здоров'я/нездоров'я багато в чому змикається з проблемою його критеріїв: при визначенні рівнів використовуються різні підходи. Так, М. С. Роговин спирається на збереження функцій зовнішньої і внутрішньої регуляції. Б. С. Братусь виділяє як вищий рівень особистісно-смысловое або особистісне здоров'я, рівень індивідуально-психологічного здоров'я як здатність будувати адекватні способи смислових устремлінь і рівень психофізіологічного здоров'я як особливості нейрофізіологічної організації психічної діяльності.

Формування психологічного здоров'я є незворотнім процесом, що полягає в зміні типу взаємодії з навколишнім середовищем, яка проходить через всі рівні розвитку психіки і свідомості і полягає в якісно іншій здатності інтегрувати і узагальнювати досвід, отриманий в процесі життєдіяльності.

Розуміння норми повинно ґрунтуватися на аналізі взаємодії людини з навколишнім середовищем, що передбачає насамперед гармонію між умінням людини адаптуватися до середовища і умінням адаптувати її відповідно до своїх потреб. Слід особливо відзначити, що співвідношення між пристосованістю і пристосуванням середовища не є простою рівновагою.

Вступ людини в доросле життя характеризується початком переважання процесів пристосування до середовища, звільненням від інфантильного його сприйняття. І людина, яка досягла зрілості, в змозі підтримувати динамічний баланс між пристосуванням і пристосовуваністю при збереженні акценту на переважання самозміни як передумови зміни зовнішньої ситуації. Виходячи з такого розуміння норми, можна підійти до визначення рівнів психологічного здоров'я.

До вищого рівня психологічного здоров'я – креативного – можна віднести людей зі стійкою адаптацією до зовнішнього

середовища, наявністю резерву сил для подолання стресових ситуацій та активним творчим ставленням до дійсності, наявністю творчої позиції. Такі люди не потребують психологічної допомоги.

До середнього рівня – адаптивного – віднесені люди, в цілому адаптовані до соціуму, проте які мають дещо підвищену тривожність. Такі люди можуть бути віднесені до групи ризику, оскільки не мають запасу міцності психологічного здоров'я і можуть бути включені в групову роботу профілактично-розвивальної спрямованості.

Нижчий рівень – це дезадаптивний, або асимілятивно-акомодативний; до нього можна віднести людей з порушенням балансу процесів асиміляції і акомодативності. Асимілятивний стиль поведінки характеризується перш за все прагненням людини пристосуватися до зовнішніх обставин на шкоду своїм бажанням і можливостям. Неконструктивність його проявляється в ригідності, в спробах людини повністю відповідати бажанням оточуючих.

Людина, яка обрала акомодативний стиль поведінки, навпаки, використовує активно-наступальну позицію, прагне підпорядкувати оточення до своїх потреб. Неконструктивність такої позиції полягає в негнучкості поведінкових стереотипів, переважанні екстернального локусу контролю, недостатній критичності. Люди, віднесені до даного рівня психологічного здоров'я, потребують індивідуальної психологічної допомоги.

ВООЗ сформулювала наступні критерії психічного здоров'я:

- у людини має бути усвідомлення і відчуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я»;

- почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях;

- критичність до себе і своєї власної психічної діяльності і до її результатів;

- відповідність психічних реакцій силі і частоті середовищних впливів, соціальним обставинам і ситуаціям;

- здатність до самоврядування відповідно до соціальних норм, правил і законів;

- здатність планувати і реалізовувати власне життя;
- здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій і обставин.

У наукових дослідженнях також виділяються критерії психічного здоров'я особистості, а саме: відсутність порушення психічних функцій, причинна зумовленість і адекватність психічних явищ, почуття сталості та ідентичності переживань в однакових ситуаціях, максимальна відповідність суб'єктивних образів реальним об'єктам, узгодженість уявлень про об'єктивну реальність у даної людини та у більшості людей.

В. Шапарь до основних критеріїв психічного здоров'я відносить: відповідність суб'єктивних образів відображуваним об'єктам дійсності та характеру реакцій – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій; адекватний віковий рівень зрілості особистісної емоційно-вольової та пізнавальної сфер; адаптивність у мікросоціальних відносинах; здатність особистості до самостійного керування поведінкою, розумного планування життєвих цілей і підтримки активності в їхньому досягненні.

Отже, аспекти психічного здоров'я лежать в таких сферах, як: відношення до себе; відношення до інших; відношення до потреб життя.

Студентський вік, за твердженням Б. Г. Ананьєва, є чутливим періодом для розвитку основних соціогенних потенцій людини. Вища освіта робить величезний вплив на психіку людини, розвиток її особистості. За час навчання у ВНЗ, у студентів відбувається розвиток всіх рівнів психіки. Вони визначають спрямованість розуму людини, тобто формують склад мислення, який характеризує професійну спрямованість особистості. Для успішного навчання у ВНЗ необхідний досить високий рівень загального інтелектуального розвитку, зокрема сприйняття, уявлень, пам'яті, мислення, уваги, ерудованості, широти пізнавальних інтересів, рівня володіння певним колом логічних операцій і т. д. При деякому зниженні цього рівня можлива компенсація за рахунок підвищеної мотивації або працездатності, посидючості, ретельності і акуратності у навчальній діяльності.

Студентський вік характеризується різноманітним емоційним переживанням, що відбиваються у стилі життя, виключає

турботу про власне здоров'я, оскільки така орієнтація традиційно притаманна старшому поколінню та оцінюється молоддю як «неприваблива і нудна». У зв'язку з викладеним, основними факторами погіршення психічного здоров'я студентства є:

- перехідний віковий період як чинник, який визначає психічне здоров'я людини. Час навчання у ВНЗ припадає на другий період юності, чи перший період зрілості (17–23 роки). Зазначимо, що перехідний, маргінальний характер соціального становища та статусу вказаного вікового періоду визначає також характерні психічні особливості юнацтва.

Негативними чинниками зовнішнього середовища, які впливають на емоційний стан студентів в період пандемії Covid-19 та дистанційного методу проведення освітянського процесу являються наступні:

- дія стресових чинників, які пред'являють підвищені вимоги до нервово-психічної стійкості особистості здобувача вищої освіти;

- зміна стилю життя з обмеженнями в організації та проведенні вільного часу в молодіжному середовищі;

- обмеження спілкування в освітянському середовищі.

Дія вказаних чинників впливає на емоційний стан здобувачів вищої освіти, що встановлено при проведенні психодіагностичного дослідження. Студенти випробовують зниження настрою, страхи за власне здоров'я та за здоров'є близьких; встановлений високий рівень ситуативної тривожності, помірний рівень депресії та спрямованість особистості на уникнення невдач.

Для профілактики формування негативного емоційного стану викладачі в період застосування дистанційної освіти обирали форму психологічного консультування, індивідуальні та групові форми психологічної допомоги.

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»)

ЗНАЧЕННЯ СНУ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

В умовах воєнного стану та активних бойових дій часто у громадян унеможлиблюється забезпечення процесів відновлення у діяльності головного мозку, що повинно відбуватися за допомогою сну. Відомо, що у людини, яку позбавляють сну, вже через 50–80 год. відбувається значне зниження швидкості реакцій, працездатності, здатності до зосередження уваги, погіршується настрій, з'являється плутаність мови, відбувається дезорієнтація у навколишньому середовищі, знижується точність роботи. Більш тривале позбавлення сну може призвести до виникнення психопатій і, навіть, параноїдальних розладів психіки. Тому проблематика сну заслуговує сьогодні належної уваги як зі сторони наукових досліджень, так і з чисто практичних його фізіологічних функцій.

Відомо, що сон є одним із основних видів здорового та якісного відпочинку, необхідного для повноцінного життя, навчання, роботи. Сон має важливе значення, оскільки він так само важливий для організму людини як їжа, вода та повітря, необхідний для підтримки доброго психічного та фізичного здоров'я. Він допомагає людині відновитися після розумових, а також фізичних навантажень.

Саме якісний сон відновлює енергетичні запаси нервової системи, зміцнює імунітет, покращує розумову та фізичну активність, перешкоджає виникненню деяких психічних розладів, сповільнює старіння.

Сон і психічне здоров'я тісно пов'язані. Депривація сну впливає на психологічний стан та психічне здоров'я особистості. І навпаки, у кого є проблеми з психічним здоров'ям, частіше мають безсоння або інші розлади сну.

Психологічно здорова людина, як правило, спонтанна і творча, життєрадісна та весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями та інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її. Така людина покладає відповідальність за своє життя на себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей, вмilo адаптується до умов життя, які швидко змінюються, вміє адекватно поводитися в ситуації невизначеності.

Згідно статистики проблеми зі сном має близько 30% населення планети а близько 8% приймають різноманітні препарати для його покращення.

Існує досить багато видів порушення сну, серед них:

- інсомнія - розлад засинання, безсоння;
- гіперсомнія - підвищена сонливість;
- парасомнія – сомнамбулізм, епілептичні напади, нічні страхи, нічні кошмари, нічне нетримання сечі тощо;
- нарколепсія – постійна сонливість та тенденція спати у денний час;
- розлади режиму сну.

Інсомнія та розлади режиму сну є найбільш поширеними серед населення і страждають цими розладами переважно діти та активна молодь. Це пов'язано з активним ритмом життя, насиченістю дня, стресами, важливими життєвими подіями, проблемами з психічним та фізичним здоров'ям, навколишніми подразниками (шум, світло, температура), вживанням деяких речовин (кофеїн, алкоголь), недотриманням гігієни сну. Тривале безсоння може викликати сонливість протягом дня, швидку втомлюваність, дратівливість, проблеми з концентрацією, увагою, пам'яттю. Проблеми зі сном особливо часто зустрічаються у пацієнтів із занепокоєнням, депресією, біполярним розладом, гіперактивністю, з синдромом дефіциту уваги.

Повноцінний здоровий сон має тривати не менше 7 годин для дорослої людини, але для різних вікових категорій час сну може відрізнитися. Також важливим є швидкість засинання (у здорової людини не перевищує 20 хвилин).

Крім тривалості сну важливим аспектом є його якість. Науковцями виділено три складові якісного сну:

- тривалість, яка має бути достатньою, щоб організм встиг відпочити й підготуватися до наступного дня;
- безперервність, тобто періоди сну мають безупинно переходити один в інший;
- глибина, тобто сон має бути достатньо глибоким, щоб відновлювати життєві сили.

Відомо, що погане самопочуття впливає на сон і навпаки. Проблеми з психічним здоров'ям, такі як депресія та тривожність, часто йдуть поруч із проблемами сну.

Оскільки мозок не здатний безперервно сприймати інформацію: йому потрібний час, щоб опрацювати й засвоїти її. Під час сну мозок очищається від продуктів метаболізму, що накопичилися протягом дня. Це необхідно для того, щоб впродовж наступного дня людина була бадьорою, уважною, працездатною.

Піклуватись про своє психічне здоров'я так само важливо, як і про фізичне. Оскільки сон має позитивний ефект як для тіла, так і для психіки, слід дотримуватись ряду корисних звичок, зокрема:

- спати 7–9 годин на добу в один і той же час;
- не намагатися відіспатись на вихідних (доведено, що спроби компенсувати дефіцит сну лише шкодять здоров'ю);
- ввечері виходити на пробіжку або прогулянку;
- зменшити кількість екранного часу перед сном, краще обрати книжку;
- замінити каву або алкоголь перед сном на трав'яний чай.

Отже, сон є важливим компонентом життя людини, який здійснює великий вплив на стан її психічного здоров'я. Повноцінний сон сприяє нормальній роботі нервової системи, розкриттю творчих здібностей людини, контролю емоцій, знижує ймовірність розвитку депресій та стресів. Недосипання може призводити до зниження уваги, продуктивності, сплутаності мислення, дратівливості та агресивності, тривожності, депресії. Саме сонотерапія може успішно використовуватись для покращення стану як фізичного, так і ментального здоров'я.

Список використаних джерел

1. Білень Я. Є., Романів О. П., Надь Б. Я. Сон як один із чинників впливу на якість життя людини. *Економіка і право охорони здоров'я*. 2018. № 2 (8). С. 88–89. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/23107/1/88-89.pdf> (дата звернення: 17.09.2022).

2. Чабан О.С. Порушення сну: сучасні безпечні та ефективні методи корекції. *Неврологія, Психіатрія, Психотерапія*. 2021. № 2 (57). С. 29–32. URL: <https://health-ua.com/article/66072-porushennya-snu-suchasn-bezpechn-taefektivn-metodi-korekts> (дата звернення: 17.09.2022).

3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

А. В. Сибірний,

доцент кафедри загальної гігієни з екологією,
кандидат біологічних наук, доцент
*(Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького)*

О. З. Зарічна,

науковий співробітник НДІ епідеміології та гігієни,
кандидат біологічних наук
*(Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького)*

ЗНАЧЕННЯ БІОЕНЕРГОТЕРАПІЇ У ПІДТРИМАННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Кожна людина прагне бути в гармонії як з навколишнім світом, так і з самим собою. При цьому часто скаржаться на негативне самопочуття, як фізичне так і психічне, не задумуючись про причини і подолання таких станів.

Переважно люди сприймають навколишній світ органами відчуттів, що підпорядковується діяльності головного мозку. При цьому не слід забувати, що крім матеріального світу існує ще одна його частина – так звана, біоенергетика людини. З огляду на це сьогодні стає актуальним дослідження біоенергетики, яке дасть можливість покращити людству знання про себе і про оточуюче середовище.

Відомо, що біоенергетика – це терапевтична техніка, яка допомагає людині повернутися до свого тіла, а здатність енергії вільно у ньому циркулювати стає запорукою фізичного і ментального здоров'я особистості. Біоенергетика визначає взаємозв'язок людини і Всесвіту, вона являє собою загальну енергетичну систему, яка ґрунтується на принципах семи кольорів веселки, семи музичних нот, семи чакр, семи конституціональних типів. Біоенергетика людини – це вібрація різних частот в діапазоні від найвищих до найнижчих. При гармонійному поєднанні вібрацій організм функціонує правильно, а дисгармонія, навпаки, чинить на нього згубний вплив.

Сьогодні біоенергетика являє собою розділ нетрадиційної медицини, що включає вивчення енергетичних потоків в організмі людини та поза ним. Вона пропонує лікування захворювань із використанням енергетики цілителя шляхом

збалансування біоенергії пацієнта. Хоча хворий може займатися самолікуванням, регулюючи потоки, покращуючи своє самопочуття, однак, для одержання позитивного ефекту потрібні певні знання та навички.

Відомо, що емоційний стан відбивається на фізичному здоров'ї та навпаки. Вважається, що енергія у тілі людини рухається певними каналами, здійснюючи інформаційний тілесний та душевний обмін, а навчившись розпізнавати цю інформацію, можна за допомогою вправ відновлювати біоенергетичний баланс.

Так, у ході досліджень О. Лоуен виявив, що регулярна фізична активність покращує фізичне здоров'я і здійснює позитивний вплив на душевний стан. Цей досвід підтвердив його переконання в тому, що, працюючи з тілом, можна впливати на ментальність. Таким чином і відбувається лікування.

На даний час всі дослідження в області біоенергетики ґрунтуються на єдиному науковій точці зору, згідно якої до явищ життя і до перетворень енергії в організмі повністю застосовні закони фізики і хімії.

Тіло є енергетичною системою і воно енергетично взаємодіє з навколишнім середовищем. Крім енергії, одержуваної при згорянні їжі, людина підвищує свій енергетичний тонус або акумулює енергію при контакті з позитивними впливами. Зокрема, сонячний ясний день, гарний краєвид, щаслива людина – володіють стимулюючим ефектом. Чим більше людина заряджена, тим вона більш стійка до різних негативних впливів і проявів. У той же час, сильно заряджена людина позитивно діє і на інших. З такими людьми приємно знаходитися поряд, що відчувається інтуїтивно.

Як все хороше, так і все погане у житті є наслідком нашого способу мислення, що впливає на те, що з нами відбувається. Виникаюча проблема взаємодії із зовнішнім світом вибудовує певні мисленнєві форми. Негативні переживання утворюють згустки негативної енергії у ментальному тілі людини. У більшості випадків до таких думок додаються негативні емоції. Вони утворюють перекручування в астральному тілі. Після чого ці зміни переносяться на ефірне тіло.

Сьогодні активно проводять лікування біоенерготерапевти. Їх здібності дають можливість діагностувати захворювання

на ранніх стадіях, коли симптоматичні прояви ще відсутні. Біоенергетик під час діагностики оцінює схильність до захворювань, а також робить аналіз енергетичного поля людини і виявляє енергетично слабкі зони. Вчені прийшли до думки, що близько 70% захворювань виникають в результаті порушень у нашій енергоінформаційній системі, і якщо вчасно не відновити біополе, то патологія починає розвиватися на фізичному рівні.

Відновити біополе можна за допомогою лікування методом біоенерготерапії, спрямованого на усунення пошкоджень біополя. Під впливом біоенергетика відбувається відновлення енергетичного потенціалу безпосередньо в хворому органі і організмі в цілому, в результаті чого орган починає самовідновлюватися. Швидкий терапевтичний ефект настає при гострих процесах, а у хронічних формах захворювання вимагається більшого часу лікування і ефект настає повільніше. Відновити енергію і створити її правильний баланс в організмі лежить в основі лікування біоенергетика. Так, поклавши руки на хворе місце, він виступає в ролі «трансформатора», обробляючи і видозмінюючи енергію, очищаючи її від негативу і усуваючи хворобу за допомогою своєї позитивної енергії. У кожній людини є власна енергетична хвиля, тому перед початком сеансу під неї необхідно налаштуватися.

Біоенерготерапевт може вилікувати мігрень, безсоння, синдром хронічної втоми, люмбаго, грижу хребетного диска, трофічну виразку, будь-які запальні захворювання – легких, бронхів, шлунку, підшлункової залози, яєчників і чого завгодно ще. У сприятливих випадках повністю може зникнути бронхіальна астма, запор, екзема і деякі інші недуги.

За захворювання розвиваються або через енергодефіцит, або через надлишок, або через викривлені потоки. З давніх-давен є відомий спосіб лікування хворіб руками. Це можуть робити люди із потужною енергетикою. Такі суб'єкти сильні, чутливі, емоційні і в той же час спокійні, мають гострий розум і швидку реакцію.

Практикуючі фахівці, як правило, керуються власними відчуттями, отриманими від пацієнта. Можна стверджувати, що в ході лікування практик віддає частину власної енергії, при цьому її рівень знижується, а у хворого підвищується.

Організм пацієнта набуває внутрішньої сили для боротьби з патологією. Таким чином біоенергетик заповнює нестачу навколишнього середовища.

Отже, людина являє собою складний механізм, побудований з декількох шарів тіл, що мають важливе значення у її життєдіяльності. Серед них великої уваги заслуговує вивчення стану та можливостей енергетичного поля. На жаль, біоенергетика ще залишається не повністю дослідженим явищем, але успішно використовується для покращення стану як фізичного, так ментального здоров'я.

Застосовувані сьогодні методи і методики біоенерготерапії дозволяють зміцнювати енергетичне поле та забезпечувати гармонізацію психічного та фізичного здоров'я індивіда.

Список використаних джерел

1. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посіб. Рівне : НУВГП, 2017. 242 с.
2. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2011. 189 с.
3. Радкевич А. П. Біоенергетика: оздоровлення організму без ліків та операцій. Light. 2017. № 2. С. 16–17.

І. І. Сидоренко,
доцент кафедри фундаментальних дисциплін,
кандидат педагогічних наук, доцент
*(Національна академія
Національної гвардії України)*

О. Г. Марченко,
професор кафедри соціології
та психології факультету № 6,
доктор педагогічних наук
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ)*

ВИВЧЕНА БЕЗПОРАДНІСТЬ ЯК НАСЛІДОК ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Сучасна агресія рф проти України поєднала ознаки «класичної» («гарячий» характер, застосування зброї та організованого насильства, значна кількість убитих і поранених, конкретно визначена дата (день «Д») початку СВО як масштабної стратегічної операції) та «гібридної» війн (чергування «гарячих і «холодних» фаз, наявність кібер-інвазій, інформаційних атак, тероризм, підрив суверенітету та територіальної цілісності на регіональному рівні, підкуп політиків та ін.).

Поєднання рис «класичної» та «гібридної» війн у діях російського агресора свідчить про наявність у його військовій доктрині комплексного підходу, коли противник розглядається як система, яку потрібно зруйнувати зсередини. І тому удари наносяться не лише по військових об'єктах і живій силі вздовж лінії фронту, але й по основних цивільних підсистемах, а саме: економіці, енергетиці, об'єктах критичної інфраструктури, житловому сектору, громадській думці, колективній свідомості, політичній організації. Мирне населення залучається до військових дій у форматі парамілітарних структур [1].

Даний підхід повністю відображає задачу стратегічного планування, одним з ключових положень якого є, поряд з установкою на фізичне знищення супротивника у прямому зіткненні, завдання ударів по глибокому тилу з метою руйнування психологічного стану як особового складу збройних сил, так і цивільного населення. Така системна боротьба ставить під загрозу не тільки життя та фізичне здоров'я громадян

України, але й підсилює ворожий інформаційно-психологічний вплив на них [1].

Одним з потужних руйнівних ефектів війни щодо впливу на психіку цивільного населення є формування в людині стану вивченої безпорадності (англ. learned helplessness) – стан людини або тварини, відмова індивіду від спроб для поліпшення свого стану. Явище вивченої безпорадності було вперше виявлено та концептуалізовано Селігманом та Майєром [2]. Теорія Селігмана стверджує, що організм розвиває безпомічність як реакцію на неконтрольовану ситуацію. Відповідно, індивід втрачає спроможність до послідовного вирішення проблеми, навіть якщо таке вирішення існує і перебуває в межах доступності.

Характеристичними рисами такого психічного розладу є апатія та депресія, на тлі яких людина не намагається уникнути негативних стимулів або отримати позитивні. Зазвичай такий стан з'являється після декількох невдалих спроб вплинути на негативні обставини (або уникнути їх) і супроводжується пасивністю, відмовою від дії, небажанням змінювати вороже середовище або уникати його, навіть коли з'являється така можливість.

Даний психічний розлад з високою ймовірністю розвивається у тієї частини населення, що безпосередньо потрапила у зону бойових дій. Люди, які стикаються із невирішуваними проблемами впродовж тривалого періоду часу, теж виявляють, що зовнішні події та їхні реакції на ці події не мають кореляції. Удари по цивільним об'єктам та об'єктам критичної інфраструктури призводять до руйнації звичайного образу життя цивільних, позбавляють їх можливості задовольняти свої базові потреби, такі як робота, житло, їжа, одяг, можливість забезпечувати особисту гігієну. У таких умовах людина не вільна допомогти собі сама та вплинути на ситуацію і такі люди потрапляють в абсолютну залежність від соціальної та гуманітарної допомоги із зовнішніх джерел.

Побічним негативним ефектом вивченої безпорадності є поява категорії населення, що звикає жити на допомогу. З часом неможливість нести відповідальність за своє життя перетворюється у життєву пасивність. Така категорія населення навіть після припинення бойових дій не проявляє бажання

працювати. Навіть погіршення рівня життя через позбавлення гуманітарної допомоги та скорочення соціальних виплат не збуджують індивіда працювати. Дане явище описане в економічній науці і є суттєвою перепоною для процесу відбудови післявоєнної країни [3].

Оскільки поведінка даної категорії громадян у більшості випадків обумовлена синдромом вивченої безпорадності, що класифікується як важкий психічний розлад, то небажання таких людей повертатися до активного соціального життя представляється як задача для психологів та психотерапевтів.

На наш погляд, проблема вивченої безпорадності населення, що постраждало безпосередньо від бойових дій потребує подальшого вивчення, глибокого аналізу та прийняття системних заходів.

Список використаних джерел

1. Руценко І. П. «Класичні» і «гібридні» війни: порівняльний аналіз. Науково-практична конференція Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба: тези доповідей, 31 травня – 1 червня 2018 року. Харків : ХНУПС ім. І. Кожедуба. С. 26–30.

2. Seligman, M. E., & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/h0024514>

3. Rostowsky J. *Macro Economic Instability in Post-Communist Countries*. London, 1997. 400 p.

Р. І. Сірко,
начальник кафедри практичної психології та педагогіки,
доктор психологічних наук, доцент
(Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності)

Ю. А. Шевелева,
аспірант
(Національний університет
цивільного захисту України)

КОРЕКЦІЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ

В умовах сьогодення, де збільшується кількість надзвичайних ситуацій як соціально-політичного, так і природного характеру, особливої ваги набувають питання збереження психічного здоров'я працівників оперативно-рятувальної служби [1; 2; 3; 4; 5; 6]. Саме тому одним з важливих завдань є управління його станом. Перспективними методами розв'язку цієї задачі є психогігієнічні заходи, спрямовані на корекцію та попередження нервово-психічних ускладнень. У дослідженні в якості основних психокорекційних засобів використовувались: свідоме переконання, спрямоване на психологічну підготовку до учбового процесу та формування позитивної установки на засвоєння знань; саморегуляція, яка заключалась у навчанні управляти окремими реакціями організму і рівнем навіюваності. Саморегуляція полягала у засвоєнні обстежуваними методів управління емоційними реакціями, що дозволяло їм знімати емоційне навантаження та мобілізувати сили на оптимальну реалізацію навчальних завдань. Психорегуляція включала релаксацію і мобілізацію психічних ресурсів. Техніка використання вищевказаних методів формувалась за допомогою гетерогенного та аутогенного тренування. В основі останнього лежить самонавіювання. Аутогенне тренування включає вправи, спрямовані на: виклик відчуття тепла в епігастральній області та прохолоди в області лоба; оволодіння ритмами серцевої діяльності і дихання; формування уміння швидко викликати повне розслаблення м'язів тіла і кінцівок та впливати на тонус периферичних судин.

При засвоєнні цих вправ у обстежуваних виробляються навички аутогенного мобілізуючого самонавіювання та вміння регулювати свій психічний стан.

Критерієм ефективності психічної саморегуляції виступили зміни в емоційній сфері особистості. З метою їх виявлення проводились контрольні заміри до оволодіння обстежуваними методами ауто- та гетеротренінгу і після засвоєння повного курсу. Ефективність психорегуляції визначалась також за допомогою методики, запропонованої В. А. Скуміним. Згідно цієї методики досліджувались реакції індивідів на використання саморегуляцію за такими стандартними показниками: цілющий вплив (+2); корисний ефект (+1); нейтральна реакція (0); негативний вплив (-1); відмова від виконання вправи або від участі у сеансі (-2).

Індивідуальні заняття оцінювались за такою формулою:

$$E_1 = \frac{e_1 + e_2 \dots + e_n}{n},$$

де E_1 – індивідуальна ефективність сеансу; e_1 – індивідуальна оцінка ефективності першої вправи; e_2 – індивідуальна оцінка ефективності другої вправи; n – кількість вправ, використаних у процесі сеансу.

Групова оцінка ефективності сеансу оцінювалась за такою формулою:

$$E_q = \frac{E_1 + E_2 \dots + E_n}{N},$$

де E_q – групова оцінка ефективності сеансу; E_1 – ефективність сеансу першого учасника; E_2 – ефективність сеансу другого учасника; N – кількість людей, що займалися в групі. Ефект психологічного впливу визначався за наступною шкалою: від 0,67 до 2,0 – добрий; від 0,66 до -0,66 – невизначений; від -0,67 до -2,0 – небажаний.

Розглянемо отримані нами результати. Перш за все, встановлений позитивний вплив психічної саморегуляції на емоційні стани респондентів. Так, більшість опитуваних оцінили запропоновані методикою вправи позитивно. Середній бал по методиці в цілому склав 0,985 ум. од.

Найбільш ефективно сеанси аутотренінгу подіяли на осіб з низьким рівнем психічного здоров'я. Так, 67,5% обстежуваних цієї групи вказують, що саморегуляція здійснює цілющий

вплив на організм людини проти 52% індивідів високого рівня здоров'я. Відповідно 25,5% і 22% юнаків та дівчат відмічають позитивний ефект сеансів; 7% і 20% учасників експерименту вважають, що вправи викликають нейтральну реакцію. Ніхто з опитуваних не зауважив негативного впливу психотренінгу і не проявив реакцію протесту, тобто не відмовився від участі у дослідженнях (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінка ефективності сеансів психічної саморегуляції

Критерій оцінки	Група обстежуваних, %	
	високого рівня здоров'я	низького рівня здоров'я
Цілющий вплив	52	67,5
Позитивний ефект	22	25,5
Нейтральна реакція	26	7
Негативний ефект	-	-
Реакція протесту	-	-

Розглянемо як оцінюють юнаки та дівчата використовувані нами вправи. Найбільш ефективними, на їх думку, є вправи, спрямовані на оволодіння регуляцією ритмом серцевої діяльності (97% відповідей). На другому місці знаходяться вправи (95,1% відповідей) по оволодінню ритмом дихання. Корисними обстежувані вважають також вправи, що викликають тепло у різних частинах тіла. Більш низьким балом (87,3% відповідей) юнаки та дівчата оцінили ефективність вправ, які викликають відчуття тепла в епігастральній області і важкості тіла (84%). До вправи, яка викликає почуття прохолоди в області лоба, більшість опитуваних (69,8%) віднеслась нейтрально. Напевно, реалізація самонавіювання «лоб прохолодний» помітно не впливає на зміну самопочуття (табл. 2)

Результати досліджень дозволяють зробити висновок, що засвоєння основ психорегуляції підвищило толерантність обстежуваних до стресових впливів, які так часто зустрічаються в навчальному процесі, навчило їх знімати емоційне навантаження і мобілізувати при необхідності антистресові резерви. Це, у кінцевому результаті, дало позитивний психологічний ефект.

Таблиця 2

Розподіл оцінок респондентами вправ аутотренінгу

Вправа	Статистичний показник	Оцінка вправи				
		+2	+1	0	-1	-2
1 – відчуття важкості тіла	абс.	15	38	6	4	
	%	23,7	60,3	9,5	6,3	
2 – викликання відчуття тепла	абс.	22	36	4	1	
	%	34,9	57,1	6,3	1,5	
3 – оволодіння ритмом серцевої діяльності	абс.	27	34	2	–	
	%	42,8	53,9	3,2	–	
4 – оволодіння регуляцією ритму дихання	абс.	18	42	2	–	
	%	28,5	66,6	3,17	–	
5 – викликання відчуття тепла в епігастральній області	абс.	25	30	6	2	
	%	39,7	47,6	9,5	3,2	
6 – викликання відчуття прохолоди в області лоба.	абс.	4	12	44	3	
	%	6,3	19,04	69,8	4,76	

Список використаних джерел

1. Козяр М. М. Професійна підготовка до діяльності у екстремальних умовах : навч. посіб. Львів : ЛДУ БЖД, 2009. 221 с.
2. Лефтеров В. О. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09. Донецьк, 2008. 429 с.
3. Оніщенко Н. В. Теорія і практика екстреної психологічної допомоги постраждалим у надзвичайних ситуаціях : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09. Харків, 2015. 44 с.
4. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера : монографія. Київ : ПП «Золоті ворота», 2012. 463 с.
5. Потапчук Є. М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09. Хмельницький, 2004. 366 с.
6. Тимченко А. В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции. Харьков : ХВУ, 1997. 184 с.

В. І. Слободяник,
начальник інституту післядипломної освіти,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності)*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Статистика свідчить, що початок ХХІ століття характеризується високим зростанням захворюваності і смертності населення. Згідно з оцінками експертів, стан здоров'я населення України, особливо молоді, становить загрозу національній безпеці. Результати аналізу наукових джерел свідчать про те, що сьогодні поза увагою дослідників залишилась проблема формування здорового способу життя майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій, а також виявлення факторів впливу на цей процес, їх взаємозв'язок. Крім цього недостатньо висвітлено і розроблено зміст і особливості підготовки спеціалістів, котрі можуть створити умови для розгортання психологічного поля діяльності по формуванню здорового способу життя курсанта закладу освіти зі специфічними умовами навчання.

На нашу думку, розробка методики формування здорового способу життя курсантів закладу освіти зі специфічними умовами навчання. потребує чіткого визначення порядку дій посадових осіб, які виступають в ролі суб'єктів формування здорового способу життя, планомірного узгодження цих дій за часом, місцем та змістом заходів. Крім цього посадові особи повинні мати чітке уявлення про конкретні заходи, які вони мають реалізовувати для формування здорового способу життя.

Зважаючи на аналіз наукової літератури, структура такої методики має відображати взаємопов'язану сукупність варіантних елементів, зокрема:

- 1 – об'єктів формування здорового способу життя;
- 2 – цілі системи (загальні і часткові);
- 3 – зміст процесу формування здорового способу життя особистості;

4 – суб'єктів формування здорового способу життя;

5 – організаційні форми діяльності суб'єктів формування здорового способу життя.

Крім цього зазначимо, що кожний з елементів цієї методики може бути розкладений на елементи з різним ступенем деталізації. Наприклад, її можна доповнити такими елементами як «результати», «управління процесом формування здорового способу життя», «технологія формування здорового способу життя» та ін. Якщо цілі співвідносяться з результатами, то утворюється замкнений цикл. Звідси є цілком очевидним те, що повнота збігу мети з результатами є надійним критерієм ефективності процесу формування здорового способу життя.

Для того, щоб соціально-психологічна методика формування здорового способу життя курсантів закладу освіти зі специфічними умовами навчання була ефективною, вона має ґрунтуватися на певних принципах. Передусім зазначимо, що принципи мають складати саме систему, а не простий набір, у якому один принцип обумовлюється (верифікується) через інший. Така вимога впливає із системності природи здорового способу життя особистості та практичними потребами його формування. Адже для ефективних дій суб'єктів по формуванню здорового способу життя необхідно враховувати не лише умови службової діяльності особового складу, а умови життєдіяльності взагалі. Разом з тим категорія вчинку має оціночну природу й усвідомлюється як поодинокий поведінковий акт. Поведінка, крім дискретних характеристик, має ще й процесуальні. Тому принцип детермінізму, на думку дослідників, повинен відбивати ще й цей аспект.

Наступний принцип, який, на наш погляд, важливо розглядати в контексті формування здорового способу є принцип суб'єктивної активності. Враховуючи його, суб'єкт потрібно розглядати передусім як те, що протистоїть об'єктові, зовнішнім обставинам. Це протистояння здійснюється у формі активного відображення та взаємодії. При цьому суб'єкт може й пристосуватися до зовнішніх умов існування, а може й змінювати ці умови, тобто виступати творцем власної долі, а також долі інших людей.

Детермінація поведінки, зв'язок свідомості й діяльності об'єктивно виявляються і реалізуються у процесі розвитку

психічних явищ. Отже цей принцип вимагає розглядати особистість курсанта і ситуацію, в якій він діє, як систему, що розвивається, та враховувати в процесі формування здорового способу життя ступінь розвитку (самостійності, активності) курсанта.

Для формування здорового способу життя важливим також є вміння враховувати індивідуальність та унікальність курсанта як особистості. Звідси цілком обґрунтованим має бути формулювання принципу індивідуального підходу (пріоритет індивідуальності). Індивідуальний підхід є основним, на якому можна будувати й інші принципи роботи посадових осіб військової частини, зокрема військових керівників та психологів, щодо формування здорового способу життя особового складу. Серед таких принципів мають бути принцип професійної компетентності, принцип не нанесення шкоди, принцип безпристрасності та інші.

У процесі побудови методики ми опиралися на системний підхід, із позиції якого всі активні суб'єкти формування здорового способу життя особового складу повинні не тільки проводити заходи для його формування, а й стимулювати до цього самих курсантів. Кожен курсант розглядається не просто як безмовний виконавець розпоряджень і команд командирів та начальників, а як особистість з неповторними індивідуально-психологічними якостями. Йдеться про його переживання, цінності, переконання та інше, що може відобразитися на його здоров'ї та бажанні реалізувати здоровий спосіб життя. На перший план висуваються цілісні характеристики, які відображають душевне та фізичне благополуччя особистості та їх залежність від різноманітних соціально-психологічних факторів військового середовища. Сама методика розрахована не на певну категорію курсантів, а орієнтується на кожну особистість, яка здійснює діяльність в особливих умовах, що характерні для військової діяльності. Крім цього методика спрямована на те, щоб гуманізувати заходи, що вживаються посадовими особами для організації повсякденного життя і діяльності особового складу у навчальному закладі. Цим самим утверджується право кожного курсанта на радість, волю та щастя, а загалом на здоров'я.

Технологія формування здорового способу життя курсантів ВВНЗ ставить у центр усієї методики особистість, реалізацію її природних потенцій для самозбереження.

Соціально-психологічна методика формування здорового способу життя особового складу розроблялася як сукупність структурних (цільового, змістового, технологічного, діагностичного, оцінно-результативного) і функціональних (організаційного, комунікативного, пізнавального) компонентів.

У значній мірі ефективність методики формування здорового способу життя курсанта залежать від доцільної діяльності посадових осіб, які здійснюють цілеспрямований вплив на особистість курсанта, а отже і на стан їх фізичного і душевного благополуччя. Враховуючи те, що поняття «посадові особи» охоплює широке коло осіб, які наділені певною розпорядчою владою в структурі військових формувань, ми, зважаючи на штатну структуру ВВНЗ, вважаємо, що у навчальному закладі серед посадових осіб, які здатні виступати в ролі активних суб'єктів формування здорового способу життя курсантів слід виділити прямих начальників курсанта, зокрема начальника курсу, заступника начальника курсу, а також психологів навчального закладу.

При розробці методики ми враховували, що у значній мірі готовність військового керівника до формування засад здорового способу життя підлеглого як і будь-який інший різновид готовності визначається наявністю в нього певних специфічних знань, вмінь, навичок, мотивів і здібностей [3; 4].

У нашій методиці серед суб'єктів формування здорового способу життя особового складу особлива роль належить безпосередньому начальнику, керівнику курсантської групи та психологам факультетів чи відділу професійно-психологічного добору, які через свої службові повноваження та психологічну компетентність здатні свідомо та цілеспрямовано реалізовувати заходи щодо формування здорового способу життя особового складу. Крім цього, завдяки їх впливу, такими суб'єктами також можуть стати органи курсантського самоврядування, викладачі та самі курсанти. Що стосується об'єкта формування здорового способу життя, то ним є майбутні офіцери. Тут, на нашу думку, також велика роль належить організаторським здібностям керівництва навчального закладу та іншим

прямим начальникам курсанта, їх спроможності навчити своїх підлеглих займатися самозбереженням свого здоров'я.

Враховуючи результати аналізу наукових джерел [1; 2] до основних соціально-психологічних умов формування здорового способу життя курсанта слід відносити:

- наявність у курсантів бажання зберігати власне здоров'я та вести здоровий спосіб життя.

- наявність у посадових осіб знань, вмінь, навичок та бажання впливати на формування здорового способу життя підлеглого особового складу;

- стабільність повсякденного життя, навчальної і службової діяльності курсантів;

- сприятливий (здоровий) соціально-психологічний клімат в навчальній групі;

- сприяння професійного оточення (командування та колег) реалізації здорового способу життя;

- повага оточення до гідності курсанта та турбота про нього посадових осіб;

До основних соціально-психологічних заходів формування здорового способу життя курсанта, в залежності від суб'єктів реалізації та їх можливостей, слід відносити: підготовку посадових осіб як суб'єктів формування здорового способу життя підлеглого особового складу; оптимізацію повсякденного життя та службової діяльності курсанта; підтримання сприятливого (здорового) соціально-психологічного клімату у навчальних групах та курсах; організацію просвітницьких занять з курсантами; розповсюдження спеціалізованої літератури з питань дотримання здорового способу життя особистості; використання засобів масової агітації для пропаганди здорового способу життя, організація контролю за дотриманням курсантами правил гігієни, заохочення курсантів, які активно займаються фізичною культурою і спортом.

Зважаючи на сказане вище, потрібно зазначити, що під методикою формування здорового способу життя особового складу у закладі освіти зі специфічними умовами навчання ми розуміємо порядок узгоджених дій посадових осіб навчального закладу, які спрямовані на збереження здоров'я особового складу в процесі його повсякденного життя і службової діяльності.

Список використаних джерел

1. Лефтеров В. О. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09. Донецьк, 2008. 429 с.
2. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера : монографія. Київ : ПП «Золоті ворота», 2012. 463 с.
3. Потапчук Є. М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук: спец. 19.00.09 / Є.М. Потапчук; Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького. Хмельницький, 2004. 32 с.
4. Сірко Р. І. Психічне здоров'я у старшому юнацькому віці як предмет психологічного аналізу : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Р. І. Сірко; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2002. 15 с. 246.

О. М. Совгар,

доцент кафедри іноземних мов та військового перекладу,
кандидат педагогічних наук, доцент
*(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)*

Г. П. Совгар,

викладач кафедри іноземних мов та військового перекладу
*(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)*

FORMING STUDENTS' EMOTIONAL INTELLIGENCE THROUGH ENGLISH CLASSES

The development of psychological and pedagogical theory, determined by the requirements of society and scientific achievements, causes changes in the practice of organizing the educational process at various levels of education. Thus, educational strategies in a higher educational institution are aimed at forming a competent specialist who possesses not only professional skills and abilities, but also has the ability to think creatively, interact productively, adapt to the changing socio-psychological circumstances of life and work, etc. These and other competencies are formed in the process of both formal and informal education. As for the first one, the social and humanitarian disciplines play an important role in this process. Interrelationship and complementarity of practical and developmental goals of learning foreign languages remains a topical subject of modern scientific and pedagogical research. Thus, in the psychological and pedagogical works of S. Ponikarovska, T. Shyian and others, it is substantiated that mastering a language is a powerful mechanism for the development of cognitive skills, attention, memory, emotional sphere, etc.

The term «emotional intelligence» appeared in psychological and pedagogical literature at the end of the 20th century as an answer to the question of what is a condition (predictor) of a person's life success and achievements. The search for prerequisites of educational achievements, and later, success in life became the basis for the development of various psychodiagnostic methods, in particular, testing of intelligence and creative abilities.

The conducted studies proved the lack of correlation between high scores on intelligence tests (IQ) and educational achievements of an individual and his or her life success in general. Psychological and pedagogical studies by D. Caruso, J. Mayer, P. Salovey, and others convincingly prove that the ability to interact with the environment is essential for the successful self-realization of an individual: the ability to act effectively in the system of interpersonal relationships, the ability to navigate in social situations, manage one's own emotional states, correctly identify individual characteristics and emotional states of other people, choose adequate ways of communicating with them and implement them in the process of interaction. These ideas became the beginning of a series of special studies aimed at the study of social and emotional intelligence (EQ). In general, emotional intelligence is interpreted as the ability to understand one's own emotional states and the emotions of other people and the ability to manage them in interpersonal interaction.

Therefore, emotional intelligence is a complex phenomenon, which consists of the following components: – recognition of one's own emotions and their expression; – increasing mental activity with the help of emotions; – managing one's own emotions; – recognition of other people's emotions; – managing other people's emotions. Unlike IQ, emotional intelligence can be developed at any age. The more emotionally experienced a person becomes, the better he or she is able to control their own mood, determine the emotional state of others, establish contact with people. The basis of EQ is self-knowledge, awareness of the difference between thoughts and feelings, and the ability to resolve conflict situations. The development of the emotional intelligence of university students is connected with the optimization of the motivational sphere, the formation of self-regulation skills (self-control, self-analysis, prognostic skills). In early adulthood, empathy is formed – the ability to respond emotionally to the experiences of another person, which manifests itself in empathy. Such characteristic processes of this age period as the strengthening of conscious motives for behavior, the modification of the system of needs, the further formation of value orientations, and the formation of life goals are a solid basis for the development of emotional intelligence. The development of the students' emotional intelligence at university takes place in the process of specially organized training and upbringing. In addition

to specialized educational disciplines, which mostly contribute to the formation of professional competence, general disciplines of social and humanitarian sphere have enormous educational potential.

Such disciplines as psychology, sociology, foreign languages are aimed at reflecting the patterns of the external world and the internal world of the individual, their connection with behavior and interaction with reality. This general goal involves the task of developing self-awareness, which is closely related with emotional experiences; empathy – the ability to overcome communicative and moral egocentrism; the ability to establish an emotional connection with an event, an object of art, nature, and other people. In the classes of the educational courses «English for Professional Purposes» and «Military Specialized Language Training» there is an opportunity to make the most of the educational potential of subjects, if the teacher chooses educational priorities correctly. The content of the educational material, forms and methods of its implementation are used by the teacher as tools of influence on the personality of students. Their value is determined not only by the level of students' assimilation of certain language and language resources, but also by what and how they experience the lesson, how it affects their views, values, beliefs, and ideals. The analysis of psychological and pedagogical literature on the outlined problem, the organization of the educational process in a higher educational institution, proved that the development of the emotional intelligence of university students can effectively take place in the process of teaching the courses «English for Professional Purposes» and «Military Specialized Language Training» under the following psychological and pedagogical conditions: 1) Involvement of students in various types of activities: games, projects, collaboration, research. Games are very often used in English language classes to increase motivation. Even retelling the text can have a game element, when, for example, it is suggested to retell the text from the person of the hero, his or her friends or parents, discuss the behavior of the heroes and possible options for behavior, changes in the plot or the ending. Role reincarnation significantly contributes to the activation of mental and regulatory processes, forces students to abstract from themselves, and improves their emotional state and the general microclimate in the group, which not only enhances

the learning process, but also helps to understand oneself and one's feelings. Cooperative learning assumes many variations, but in the context of our study, its effectiveness is determined by the presence of the following components: positive interdependence, interaction in small groups, group processing of results, reflection. In order to achieve positive educational results, students must effectively interact with others, which implies the need for reflection, assessment, and feeling the emotional state of partners, the ability to hear others. This contributes to the development of skills to recognize one's own emotions, the states and feelings of others in a small group, and to manage one's own emotions. The development of emotional intelligence in cooperative activities occurs in this way, such personal characteristics of students as flexibility, mobility, stability, promptness, completeness in the performance of actions are revealed and formed. 2) Establishing parity relations in the interaction system «student – student», «teacher – group of students», «student – group of students». In the context of our research, the role of the teacher is significant, as the manager and facilitator of emotional microclimate in the class, which will serve as foundation to have students feel trust, sincerity, and support from the teacher and fellow students. After all, cooperative activities involve the expression of one's own thoughts, confirmed by one's own life experience, which differs from the experience of others. 3) Implementation of interactive learning methods is perhaps the most important condition, which is interconnected with the previous ones. Thus, we define interactive methods as a set of means of purposeful interpersonal interaction between the teacher and students, students among themselves for the purpose of developing their personality. It should be emphasized that the basis for the interaction of the participants of the educational process is the content of the educational material. It is important to organize the discussion in such a way that the questions asked appeal to the life experience of the students, then in the process of their discussion there is an actualization of cognitive interests, awareness of involvement in the process of solving the problem, which is accompanied by such emotional reactions as excitement, tension. The outlined psychological and pedagogical conditions contribute to the development of the ability to understand one's own emotions (to recognize one's own states,

their causes, awareness of the relationship between feelings and actions); control one's own emotions (avoidance of internal and external aggression, positive attitudes towards oneself, others, one's activities, stress management); understand the emotions of others (empathy, ability to listen); social skills (understanding others and building interaction with them, competent conflict resolution, solving interpersonal problems).

Conducted study of psychological and pedagogical conditions for the formation of students' emotional intelligence does not exhaust the entire diversity of the methodological arsenal that can be applied in this domain. Additional tasks in the educational process of a higher educational institution are the organization of extracurricular educational work with students, the integration of socio humanities disciplines the introduction of elective courses for students into their professional training.

References

1. Понікаровська С. В. (2009). Вплив емоційного інтелекту на ефективність навчання іноземної мови у немовних вчз. *Вісник Харківського Національного університету ім. В. Н. Каразіна*, №16, С. 181–187.

2. Шиян Т. В. (2012). Розвиток емоційного інтелекту студентів молодших курсів засобами дисципліни «Англійська мова за професійним спрямуванням» С. 92–95, 2012. *Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»]. Сер. : Педагогіка*, № 187, С. 92–95.

3. Caruso D., Mayer J., Salovey P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: *Principles and Updates*. *Emotion Review*, P. 1–11.

4. Weinreich U. (1979). *Languages in contact. Findings and Problems*. Mouton publishers, 149 p.

О. І. Тищенко,
викладач кафедри юридичної психології,
кандидат педагогічних наук, доцент
(Національна академія внутрішніх справ, м. Київ)

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ З ВИКОРИСТАННЯМ ПРОЕКТИВНИХ МЕТОДИК

У тезах розкрито актуальні питання використання проєктивних методик як психологічної допомога дітям у складних життєвих обставинах.

Сьогодення потребує формування систематизованих стійких знань, про феноменологію критичних станів, екстремальних та травмуючих подій, кризових періодів в житті людини.

Ключові слова: проєктивні методики, арт-терапії, кольоротерапія, фототерапія, пісочна терапії.

У психологічній роботі з дітьми, які постраждали внаслідок кризової ситуації в країні, доцільним є використання засобів арт-терапії.

Арт-терапії ненав'язливо трансформує болісні спогади дитини за рахунок творчого катарсису та актуалізації ресурсних станів для інтеграції досвіду, не має обмежень і протипоказань, кожна дитина з раннього віку здатна спонтанно виражати себе, свої стани мелодією, звуком, рухом, малюнком. Арт-терапевтичні техніки в силу їх специфічних особливостей забезпечують можливість максимальної за глибиною впливу і мінімальної за ступенем втручання допомогти дітям, які стали жертвами війни, втратили близьких.

Діагностичні та психотерапевтичні процедури в арт-терапії засновані на визнанні несвідомого. Тому образна інформація не піддається цензурі. У тих випадках, коли почуття не можна виразити словами через те, що вони пов'язані з перенесеною травмою, образотворчі засоби забезпечують доступ до цих почуттів. Викликаючи певні образи за рахунок активної уяви та закріплюючи їх у символічній формі, дитина має можливість успішно просуватися у вирішенні своїх проблем.

При наданні психологічної допомога дітям у складних життєвих обставинах використовується кольоротерапія. Кольоротерапія є цілеспрямований вплив кольором на самопочуття, фізіологію людини. Колір може заспокоювати, хвилювати, радувати, печалити, пригнічувати й веселити, викликати відчуття теплоти й холоду, бадьорості й втоми, розширювати та звужувати простір, стимулювати зір, мозок, нерви. Кольоротерапія широко застосовується для вирішення як фізичних, так і емоційних проблем особливо у дітей. Методи кольоротерапії: дія колірними променями, масаж з використанням масел для кольоротерапії, розгляд і візуалізація кольорів, вибір одягу певних кольорів арт-терапія сьогодні вважається однією з найбільш м'яких, але ефективних методів, що використовуються в роботі психологами, педагогами, психотерапевтами. Дана методика належить до найдавніших природних форм корекції емоційних станів. За своєю природою ця методика радикальна. Вона дозволяє розкрити внутрішні сили людини, дозволяє пізнавати себе і навколишній світ. Особливо дієвою є така методика у роботі з дітьми. Через малюнок, розповідь, гру дитина передає те, що для неї важливо .

Фототерапія – це представник методів арт-терапії. Таким терміном називають набір психотехнік, які пов'язані з лікувально-корекційним використанням фотографії, застосування яких дозволяє вирішити психологічні проблеми і розвинути гармонію особистості.

Техніка «піскова терапія» виникла в рамках юнгіанського аналітичного підходу і багато в чому базується на роботі із символічним змістом несвідомого як джерелом внутрішнього зростання та розвитку. Автором цього методу, який виник у 50-х роках минулого століття, вважається швейцарський юнгіанський аналітик Дора Калф.

Піскова терапія є мініатюрою психодрами. Перевага психодраматичного підходу тут полягає в тому, що для створення спектаклів не потрібна допомога групи - всі ролі виконують іграшкові фігурки. Таким чином, пісочниця створює умови для вистави не лише у груповому режимі, а й у індивідуальному.

Головним принципом, покладеним Дорою Капф в основу роботи є «створення вільного і захищеного простору», в якому

пацієнт – дитина або дорослий – може виражати і досліджувати свій світ, перетворюючи свій досвід і свої переживання, часто незрозумілі або тривожні, у зримі та відчутні образи.

На користь засобів арт-терапії, кольоротерапії, пісочної терапії, дитячої конструктології в роботі з дітьми, які постраждали внаслідок кризової ситуації, можна навести наступні аргументи: образи дозволяють виразити почуття; вони викликають емоційні реакції і слугують психологічним змінам; образи представляють як свідомий, так і несвідомий рівень психічної діяльності, забезпечують доступ до довербальних форм психічного досвіду.

Список використаних джерел

1. Методичні рекомендації щодо врахування соціокультурних чинників в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги особистості / за редакцією З. Г. Кісарчук. Кіровоград : Імекс-Лтд, 2013. 140 с.
2. Мергут, О. У гармонії з кольором / О. Мергут. *Психолог*. 2006. № 37. С. 17–21.
3. Січкара, Л. Хромотерапія, або Лікування кольором, кольорова медитація / Любов Січкара // *Дитячий садок*. 2008. № 21–24. С. 95–96.
4. Sandspiel: Seine therapeutische Wirkung auf die Psyche (German Edition) Jul 11, 2022 by Dora M. Kalf

О. Г. Угрин,
доцент кафедри теоретичної психології ІУПБ,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

Т. М. Лучка,
здобувач вищої освіти, магістрант ІУПБ
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна розпочата 24 лютого 2022 року російською федерацією на теренах України чи найбільше жахіття, яке спричинене рукою людини розворушивши всі сфери життя, порушивши повсякденний розпорядок людей, наповнивши їх життя значною невпевненістю та невизначеністю.

Багато психологів, які досліджують вплив війни на життєдіяльність людини підкреслюють на зміні особистісного розвитку, яка може залишити як невидимі рани на психіці особистості, так і мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси, аби захистити психіку. Тобто, війна може сприяти особистісному зростанню людини, бути відкритим до змін і поводитись у нетиповий спосіб.

Зміни, що пов'язанні з військовим станом стали поштовхом для усвідомлення та актуалізації ресурсів, навиків, досвіду, трансформації цінностей для особистісної адаптації до зовнішніх умов, викликів суспільства. Особистісна зрілість характеризується багатьма явищами, що проявляються позитивному самоставленні, гнучкістю, автономністю, уважною поведінкою до інших, відкритістю до досвіду та здатність формувати близькі стосунки.

Представлене нами дослідження присвячене саме особистісній зрілості, яке здійснювалося з 12 січня по 29 квітня 2022 року. У ньому взяло участь 106 осіб, віковий діапазон від 15 до 25 років.

Використано такі психодіагностичні методики, як: опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О. Штепа, опитувальник великої п'ятірки, тестова багатовимірною методика BASIC Ph.

Опрацювання отриманих результатів здійснювалось з допомогою математико-статистичних методів описова статистика, кореляційний аналіз (лінійна кореляція Пірсона) з використанням комп'ютерного пакету статистичного аналізу SPSS у версії 26.

Результати описової статистики дозволяють нам робити висновки про середнє значення прояву показників особистісної зрілості. Так, досліджувані демонструють високий показник за шкалою «глибинність переживань» ($M = 7.23, SD=1.45$) та «відповідальність» ($M = 6.23, SD=1.66$), що виявляється у здатності респондентів досвідчувати життєві контакти, проявляти зацікавленість, виявляти активний інтерес до життя. В соціальній взаємодії є людьми, проявляють любов, увагу та повагу до людей, здатні створювати і підтримувати теплі стосунки з іншими людьми. Їм характерно переживати духовний досвід, вірити в сенс життя. Також притаманно відчуття реального часу, усвідомлювати момент за моментом, спиратися на досвід, справлятися зі змінами та невизначеністю й керувати ними. Здатні приймати життєві негаразди і навчаються з цього, рухаючись далі.

Але разом з цим, для них не є характерною «креативність» ($M = 3.54, SD=1.38$) та «синергічність» ($M = 3.65, SD=1.27$), що може свідчити про складність користуватися власним потенціалом. Вони, як правило більш стримані, консервативні та обережні.

За результатами кореляційного аналізу можна зробити висновок, що чим більше людина є відповідальною, тим більше в неї проявлятиметься такі копінг стратегії, як контакти ($r = 0,23$ при $p < 0,01$), уява ($r = 0,22$ при $p < 0,02$), а також проявлятиметься така особистісна риса, як невротизм ($r = 0,33$ при $p < 0,00$). Встановлено, що чим більше виражена в людини децентрація, тим більше для неї будуть притаманна така копінг стратегія, як уява ($r = 0,21$ при $p < 0,03$). І разом з цим характерними буде риса поступливість ($r = 0,26$ при $p < 0,00$) та відкритість до досвіду ($r = 0,20$ при $p < 0,03$). Нами було виявлено й взаємозв'язок по шкалі «Глибинність переживань» з такими показниками, як екстраверсія ($r = 0,29$ при $p < 0,00$), поступливість ($r = 0,59$ при $p < 0,00$), сумлінність ($r = 0,22$ при $p < 0,02$), відкритість досвіду ($r = 0,38$ при $p = 0,00$), а також способи

подолання стресу через віру ($r = 0,52$ при $p < 0,00$), емоції ($r = 0,22$ при $p < 0,02$), контакти ($r = 0,50$ при $p < 0,00$), уяви ($r = 0,21$ при $p < 0,02$), знання ($r = 0,26$ при $p < 0,00$), фізичну активність ($r = 0,35$ при $p < 0,00$).

У процесі дослідження встановлено, що чим більше особистості характерною є життєва філософія тим, більше в неї домінують такі риси, як екстраверсія ($r = 0,47$ при $p < 0,00$), поступливість ($r = 0,23$ при $p < 0,01$), сумлінність ($r = 0,27$ при $p < 0,00$) та відкритість до досвіду ($r = 0,32$ при $p < 0,00$), до того ж й особистісними засобами в реагуванні на стрес може бути віра ($r = 0,37$ при $p < 0,00$), уява ($r = 0,22$ при $p < 0,02$), знання ($r = 0,30$ при $p < 0,00$). За шкалою «Толерантність» виявлено прямолінійні взаємозв'язки з такими властивостями особистісного профілю як поступливість ($r = 0,46$ при $p < 0,00$), й з психологічними стратегіями при подоланні стресу є віра ($r = 0,37$ при $p < 0,00$), контакти ($r = 0,32$ при $p < 0,00$), знання ($r = 0,32$ при $p < 0,00$) та фізична активність ($r = 0,22$ при $p < 0,02$). Разом з цим, чим більше людина є толерантною, тим менше в неї виражений нейротизм ($r = -0,329$ при $p > 0,00$). Тим більше особистість автономна, тим більше для неї характерним є екстраверсійність ($r = 0,32$ при $p < 0,00$), поступливість ($r = 0,30$ при $p < 0,00$), сумлінність ($r = 0,29$ при $p < 0,02$), відкритість до досвіду ($r = 0,29$ при $p < 0,00$), оперування вірою ($r = 0,33$ при $p < 0,00$) та знаннями ($r = 0,29$ при $p < 0,00$). Крім цього, чим більше людина є автономною тим менше прихильно нейротизм ($r = -0,36$ при $p > 0,00$).

Що стосується контактності, то чим більше для людини є контактною, тим більше для неї характерно екстраверсія ($r = 0,32$ при $p < 0,00$) та сумлінність ($r = 0,21$ при $p < 0,02$), та спосіб подолання кризи через актуалізацію віри ($r = 0,19$ при $p < 0,04$) та емоцій ($r = 0,22$ при $p < 0,02$).

Кореляційний аналіз за шкалою «Самоприйняття» дозволяє зробити наступний висновок, що чим більше особистість приймає себе таким як є, тим більше виражається екстраверсія ($r < 0,46$ при $p < 0,00$), сумлінність ($r = 0,43$ при $p < 0,00$) та можливість застосовувати у стресових ситуаціях фізичну активність ($r = 0,25$ при $p < 0,00$). У той же час, чим більше у людини явне самоприйняття, тим менше характерним є нейротизм ($r = -0,27$ при $p > 0,00$).

Виявлено, що чим більше виражено в особистості риса креативність тим більше вона екстраверсійна ($r = 0,26$ при $p < 0,00$) та відкрита до досвіду ($r = 0,30$ при $p < 0,00$). Разом з цим, чим більше в респондентів синергічність, тим більше в особистості проявлено екстраверсія ($r = 0,22$ при $p < 0,02$), поступливість ($r = 0,22$ при $p < 0,02$), сумлінність ($r = 0,19$ при $p < 0,04$), віра ($r = 0,30$ при $p < 0,21$), нейротизм ($r = -0,20$ при $p > 0,04$).

Під час дослідження встановлено, що в опитуваних осіб у зв'язку російсько-української війни найчастіше проявляється відчуття гніву, яке при спрямуванні у корисне русло допомагає особистісному зрості. Підтримку та розраду емоційної напруги схильні шукати в друзів та рідних. А особистісними ресурсами для більшості респондентів виявилась віра, у якій особистість у життєдіяльності опирається на Бога, людей, Збройні сили України, та на те що майбутнє буде кращим.

В ході кореляційного аналізу встановлено взаємозв'язки між рисами особистісної зрілості, екстраверсією, поступливістю, сумлінністю, відкритістю до нового досвіду та такими копінг стратегіями як віра, знання, уява та фізична активність.

О. І. Федоренко,

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

В. В. Доценко,

доцент кафедри педагогіки та психології,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ)*

ПРОЯВИ СОЦІАЛЬНО-СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ В СУСПІЛЬСТВІ

На жаль, Україна вже не перший рік поспіль займає лідируюче місце за кількістю психічних розладів в Європі. За оцінками фахівців 2020 року, від різних нервових розладів страждає кожен третій українець, і тому, найближчим часом психічні розлади увійдуть до першої п'ятірки хвороб за кількістю людських трудовтрат. Через такі захворювання людина втрачає працездатність, виводячи інвалідизацію від психічних розладів на друге місце. Психічні розлади обженуть навіть серцево-судинні захворювання, які традиційно посідають перше місце в структурі захворюваності населення земної кулі [1].

Воєнний напад росії 24 лютого 2022 року став потужною психотравмуючою подією, що впливає на самопочуття та психологічний стан людей. Міністр охорони здоров'я В. Ляшко, під час наради щодо створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки наголосив, що через війну психологічної підтримки потребуватимуть близько 15 мільйонів українців і близько 3–4 мільйонам людей необхідно буде призначати медикаметозне лікування. «З кожним днем кількість людей, які будуть відчувати наслідки для свого психічного здоров'я, буде зростати. Навіть тих, хто зміг стійко перенести перші місяці війни, чекає ментальне виснаження, адже звикання до постійного перебування в умовах війни також може мати негативний вплив на психічне здоров'я», – наголосив міністр [3].

Вченими-психіатрами і психологами досліджувалися психічні наслідки участі у військових діях: посттравматичний стресовий розлад (це поняття увійшло в практику психіатрів при оцінці психічного стану ветеранів в'єтнамської війни і наступних локальних військових конфліктів), синдром хронічної втоми, бойова психічна стресова травма та інші. Соціально-стресові розлади діагностувалися у більшості жителів різних країн при зміні сформованої масової свідомості, способу життя, звичних стереотипів поведінки. На відміну від посттравматичних розладів та гострих стресових реакцій на травмівні події, соціально-стресові розлади пов'язані із соціально-економічними факторами, і є основою для підвищення рівня алкоголізму, наркоманії, розвитку власне неврозів і різних фізіологічних захворювань (гіпертонії, виразки, діабету, глаукоми та інших) [1].

Як свідчать дослідження вчених, тривалий характер негативних соціально-економічних процесів призводить до розпаду звичних соціальних зв'язків (наприклад, на підставі різних політичних вподобань та поглядів), безлічі внутрішньо особистісних та міжособистісних конфліктів.

Переосмислення життєвих цілей і крах усталених ідеалів і авторитетів сприяє зміні звичного способу життя, втраті багатьма людьми почуття власної гідності. Як наслідок – тривожна напруженість і розвиток «кризи ідентичності особистості». Така криза характеризується ригідністю (негнучкістю) особистісних установок. Людина не здатна змінити намінену раніше програму власних дій. У той час як умови життя змінилися і об'єктивно вимагають перебудови стереотипів поведінки при мінливих суспільних відносинах і нестабільній економічній ситуації [1].

Загальна характеристика соціально-стресових розладів визначає вторгнення соціальної ломки в життя величезної маси людей. При цьому в різних країнах, особливості даних розладів залежать не тільки від конкретних причин стресових реакцій, актуальних для великих груп населення, але і від культурної своєрідності, від сформованих століттями традицій, зразків поведінки і звичок малих соціальних груп (наприклад, родини). Знання національних традицій і культури допомагає прогнозувати і впливати на рівень невротизації

суспільства, а їх неврахування може привезсти до непередбачуваних наслідків.

Що відбувається з людиною в переломні часи? Перш за все, загострюються, стають яскраво вираженими риси характеру, які раніше людина приховувала і контролювала. Поведінка людини може характеризуватися панічними реакціями, депресивними, істеричними, тривожно-фобічними проявами. У багатьох знижується бажання спілкуватися: втрачається толерантність у спілкуванні, знижується здатність адаптуватися до нових умов. Звужується коло спілкування (тенденція до спілкування тільки з «одномумцями»). Спостерігаються песимізм, різні прояви цинізму, схильність до антисоціальних дій, поширюється зневіра в закон, алкоголізм і наркоманія.

У багатьох людей із соціально-стресовими розладами з'являється байдужість до ситуацій, які ще недавно були особистісно значущими. Нерідко людина шукає в навколишній дійсності реальні або «додумує» приклади соціальної несправедливості і недоброзичливості, які можуть супроводжуватися реакціями соціального протесту (стихійними зібраннями, бійками), правопорушеннями.

Розвиваються почуття незадоволеності, спустошеності, постійної втоми, обтяжливі відчуття переважання негативних подій та відсутності перспектив. Люди гостро відчують посилення несправедливості, жорстокості, власну безпорадність, нездатність змінити ситуацію на краще і, водночас, «всемогутність» тих, хто впливає на ситуацію в суспільстві.

Соціально-стресові розлади не з'являються миттєво, а розвиваються як захисні реакції, які виникають при впливі на людину інших травмуючих психіку факторів. Спостерігаються три етапи їх розвитку:

– перший етап – тривожний стан, в якому людина перебуває тривалий час. Ця захисна реакція супроводжує спробу відразу пристосуватися до нових соціальних умов. Формує у багатьох людей активне протистояння новим умовам життя;

– другий етап – відносне пристосування до життя в умовах, що змінилися, етап резистентності. За неможливості адаптуватися до нових умов викликає, перш за все, стомлену байдужість;

– третій етап – напружений резистентний спокій. Є базою формування багатьох форм і варіантів невротичних і соматичних розладів.

Розуміння, який етап розвитку соціально-стресового розладу є характерним для конкретної людини, є важливим фактором при оцінці її стану і розробці комплексу відповідних рекомендацій [2].

Дієвим інструментом для вирішення зазначеної проблеми є психотерапія, психологічна допомога і підтримка в надзвичайних ситуаціях. Основна їх мета – змінити неадекватні емоційні реакції і форми поведінки. Необхідно, щоб людина усвідомила причинно-наслідкову залежність соціально-стресових розладів від системи ставлення до себе і до оточуючих. Натепер є популярними групові види психологічної допомоги, які дозволяють: коригувати прояви соціально-стресових розладів; пробудити резерви психіки людини; змінювати психологічні конструкти особистості; стимулювати людину до протистояння життєвим обставинам; відновлювати навички спілкування; встановлювати пріоритети і знаходити шляхи вирішення різних життєвих проблем, навіть у вкрай несприятливих соціальних умовах.

Список використаних джерел

1. Психічне здоров'я суспільства – тривожна статистика по депресії. URL: <http://khocz.com.ua/psihichne-zdorov-ja-susplstva-trivozhna-statistika-po-depresii/>
2. Соціально-стресові розлади (клініка, діагностика, профілактика) / П. В. Волошин [та ін.] ; за ред. П. В. Волошина, Н. О. Марути. Харків : Строков Д. В., 2016. 335 с.
3. 3-4 млн українців потребуватимуть ліків через психічні розлади внаслідок війни. Ляшко URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2022/06/8/249013/>

О. В. Федчук,
аспірант кафедри теоретичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРЕВЕНЦІЇ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ РЕСУРСІВ ФАХІВЦЯ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ ЯК СКЛАДОВОЇ ЙОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Всесвітня організація охорони здоров'я стверджує, що наше здоров'я – це стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя. Отже, можемо вважати, що це поняття має три однойменні структурні складові. Фізичне здоров'я – природний стан організму, що детермінований нормальним функціонуванням всіх його систем та органів. Соціальне здоров'я вбачається як система цінностей, мотивів та установок поведінки в середовищі соціуму.

Варто зупинитись на виокремленні поняття психологічного здоров'я як відсутності психічних розладів та психічного здоров'я, яке окреслюється як стан душевного благополуччя, відсутність хворобливих проявів та забезпечує відповідну реаліям регуляцію діяльності та поведінки.

У науковій практиці існує декілька підходів до розуміння феномену психологічного ресурсу. Звертаючись до робіт психоаналітиків можемо виокремити бачення Е. Фромма, що окреслив три психологічні категорії, що пояснюють феномен ресурсу людини у подоланні складних життєвих ситуацій. Зокрема, це надія, яка забезпечує готовність до сутички з майбутнім, бачення перспектив та саморозвиток, який сприяє росту та загалом життю; раціональна віра як усвідомлення існування деяких можливостей та потреби вчасно їх розпізнати й використати; духовна сила чи мужність як спосіб опору спробам знівелювати віру та надію й зруйнувати їх, перетворивши в неприкритий оптимізм чи ірраціональну віру, здатність сказати «ні» тоді, коли цілий світ хоче почути «так» [Фромм] .

Існує також підхід в ресурсній концепції стресу С. Хобфолла. Він вважає, що психологічні ресурси представлені саме тим, що є найбільш значимим для особистості, та допомагає

їй адаптуватися до непростих життєвих ситуацій. Через ресурсний підхід розглядаються різноманітні види ресурсів як особистісні, так і соціальні. Вчений С. Хобфолл аналізуючи це поняття до їх числа відносить такі як:

- об'єкти матеріальні, зокрема, дім, дохід, одяг, транспорт, об'єктивні фетиші, а також нематеріальні, такі як цілі та прагнення;

- зовнішні, зокрема, соціальний статус, соціальна підтримка, родина, друзі, а також інтраперсональні внутрішні змінні, такі як система вірувань, життєві цінності, самоконтроль, оптимізм, професійні вміння, самоповага тощо;

- фізичні та психічні стани;

- вольові, емоційні, енергетичні характеристики, що прямо чи опосередковано необхідні людині для виживання чи збереження здоров'я у складних життєвих ситуаціях, а також можуть допомагати рухатись до особистісно значимої мети.

У базовій канві ресурсного підходу лежить принцип «консервації» ресурсів, що дає змогу людині отримувати. Зберігати, відновлювати, примножувати чи перерозподіляти ресурси відповідно до своїх ціннісних орієнтацій. Завдяки такому розподіленню особистість має змогу адаптуватися до різноманіття умов життєвого середовища [2].

До цього ж варто додати й те, що у своїй концепції С. Хобфолл втрата ресурсів показана як первинний механізм, що запускає стресові реакції організму. У випадку, коли ресурси втрачаються, інші ресурси починають виконувати обмежувальну функцію інструментальної, соціальної та психологічної дії ситуації на психіку. Втрата зовнішніх та внутрішніх ресурсів тягне за собою втрату внутрішнього відчуття благополуччя, проживається як стан психологічного стресу та досить негативно відбивається на стані здоров'я людини [5].

Вчений Р. Лазарус через когнітивно-феноменологічний підхід у поясненні стресу висловив думку, що стресова ситуація – це результат деяких взаємозв'язків між властивостями висунутої вимоги та деякими ресурсами, які має особистість. Внутрішні ресурси він пояснює як здатність опиратися, емоційна стабільність, атрибутивні тенденції (1981) [6].

К. Петерсон зазначає, що ресурси – це сили характеру, що дають можливість реалізувати чесноти (2006). Серед

загальнолюдських чеснот та сил характеру зазначає мудрість та знання, серед яких креативність, допитливість, гнучке мислення, опір обставинам, пізнавальний інтерес до навчання; любов та гуманізм, до яких належать чуйність у стосунках, турботливість, розуміння мотивації інших; мужність; справедливість, до яких на його думку належать лідерство, неупередженість, причетність до спільної справи; помірність, зокрема, здатність пробачити, поміркованість, скромність, самоконтроль; духовність чи трансцедентність, до якого належить почуття прекрасного, гумор, надія, вдячність, релігійність [7].

Українська дослідниця О. Рязанцева запевняє, що ресурси – це засоби та умови перетворення, віднайдення та розкриття яких призводить до доступу та максимальної реалізації потенціалу людини, повноцінному її автентичному існуванню (2010). В наукову канву вивчення цього феномену вона впровадила опитувальник екзистенціальних ресурсів, до яких вона віднесла ресурс свободи, сенсу, самотрансценції, прийняття, віри [3].

Інша вітчизняна науковиця О. Штепа дає таке визначення психологічним ресурсам – це екзистенціально-когнітивні коди інтерпретації людиною значущої події (2019) [8].

Тобто лише усі в сукупності ресурси є тим запасом у людини, який дозволяє активно виконувати їй усі функції та бути власником свого життя, іншими словами – є особистісним потенціалом.

Незважаючи на розмаїття існуючих у психологічній теорії та практиці підходів до пояснення ресурсів, результати досліджень до цього феномену на сьогодні є недостатньо розробленими. Змістовні характеристики психологічних ресурсів слід розглядати як систему, адже саме системний підхід відкриває можливості досліднику вивчати психічну реальність через призму взаємодії людина – життєве середовище, враховуючи цілий комплекс детермінант, джерелами яких є та дійсність, у якій перебуває людина, зміст діяльності, який вона виконує, а також у самій людині та у тому, як вона зараз переживає свою реальність. Адже взаємодія особи та її життєвого середовища відбувається в безпосередньо життєвих ситуаціях та служить відповідним пусковим механізмом щодо актуалізації її життєвих ресурсів. Вони, у свою чергу, актуалізують

та виявляються при взаємодії особи з життєвим середовищем. Цей процес неперервний у просторі та часі людини, що постійно розвивається, представлений у змісті та спрямованості діяльності у відповідних життєвих ситуаціях. Він забезпечує відповідність стилю життя до процесу життєдіяльності та світосприйняття через трансформацію ціннісно-смыслової сфери особистості.

Саме тому надзвичайно важливим є профілактика психологічного здоров'я у професійній діяльності, а загалом і збереження та відновлення психічних ресурсів людини. Адже людина на робочому місці знаходиться більшу частину свого дня, а отже, витрачає більше ресурсів саме у професії.

На сьогодні існує основні два напрямки роботи щодо профілактики психологічного здоров'я людини в умовах професійної діяльності:

– узгоджена та систематична робота психолога й інших посадовців щодо своєчасного виявлення працівників, що потребують психологічної допомоги чи психологічного супроводу; створення сприятливих умов, які скеровані на первинні психонавантаження та виявлення кризових станів;

– психокорекція, психоконсультавання, психореабілітація, психологічне навчання, пропедевтика колективів та фахівців. Психопрофілактика полягає у вчасному виявленні індивідуальних властивостей працівника, які можуть призвести до поведінкових відхилень, змін у стосунках чи професійній діяльності.

Психологу при роботі з колективом варто мати на увазі можливі психічні розлади та ускладнення, пов'язані з соціальними та віковими змінами співробітників. Також слід оцінювати та вести контроль умов життя та діяльності фахівців, зокрема, зважати на комфорт середовища, режим відпочинку та умови професійної діяльності. Адже недотримання тих критеріїв проковує надмірне напруження психофізіології людини, а це, своєю чергою, призводить до зниження продуктивності праці та емоційного вигорання.

Саме тому можна підсумувати, що значну роль щодо збереження психологічного здоров'я та внутрішніх психічних ресурсів працівників колективу відіграє спрямована робота психолога з оптимізації та проектування професійного середовища.

Така діяльність повинна забезпечувати умови ефективної роботи працівників та превенцію різних професійних та психологічних розладів, а також деформацію особистості персоналу.

Психологічний супровід безпеки праці та відповідного професійного середовища має такі завдання:

- проведення психологом тренінгів та занять з розвитку та формування психічних властивостей, що сприятимуть стійкості до складних ситуацій, попереджатимуть негативні стани та імовірні психічні зриви. Такі заходи забезпечують формування емоційної стійкості, навчання саморегуляції працівниками власної поведінки, емоцій та свого психічного стану;

- спрямоване вивчення й оптимізація чинників зовнішнього професійного середовища. Цьому сприятимуть впровадження законів ергономіки на робочому місці, фільтрування інформаційного навантаження психіки людини через призму її власних можливостей сприйняття та обробки, контроль колірної оформлення робочого місця та загалом освітленості, що запобігає зоровим та психоемоційним перенапругам;

- превенція монотонії для працівників, що працюють на потоці чи їх робота носить операторських характер [1].

Отже, робота психолога з персоналом повинна бути спрямована на виявлення й оцінку небезпечних чинників, розвиток та формування безпечної поведінки фахівців та їх керівників, тобто на превенцію акумулювання психологічних ресурсів працівників. Такі заходи будуть зберігати та підтримувати психологічне здоров'я людей в колективі.

Список використаних джерел

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа», Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

2. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл : РВВ ІДГУ. 2019. 87 с.

3. Рязанцева О. Ю., Бринза І. В. До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка [за ред. С. Д. Максименка]. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. Т. 7. Вип. 23. С. 201–209.

4. Харченко А.С.. Психологічна безпека особистості викладача вишу. *Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.* № 2 (2), 2012. С. 443–450.

5. Hobfoll S.E., Lilly R.S. Resource conservation as a strategy for community psychology. *J. of Community Psychol.* 1993. V. 21. N 2. P. 128–148.
6. Lazarus R. S., Launier R. Stressbezogene transaktionen zwischen PERSON UND Umwelt. In R. Nitsch (Hrsg.). *Stress: Theorien, untersuchungen , Massnahmen.* Bern: Huber, 1981. Pp. 213–259.
7. Park N. Character Strengths: Research and Practice / N. Park, C. Peterson // *Journal of College & Character.* 2009. № 4 (April). VOL. X. URL: [http: //www.tandfonline.com/page/terms-and-conditions/](http://www.tandfonline.com/page/terms-and-conditions/)
8. <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/VYDY-PSYKHOLOHICHNYKH-RESURSIV.pdf>

А. О. Худавердова,
аспірантка
(Харківський національний
університет внутрішніх справ)

НОРМИ ПРАВА ТА НОРМИ МОРАЛІ ЯК РЕГУЛЯТОРИ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Норми права та норми моралі мають загальні риси. Як форми суспільної свідомості та суспільних відносин, мораль і право мають між собою багато подібного, оскільки виконують загальну соціальну функцію, є найважливішими засобами регулювання поведінки людей у суспільстві й мають нормативний характер. Громадяни дотримуються суспільних норм і принципів, зазвичай, добровільно і свідомо. Моральність і право ґрунтуються на єдиному для них фундаменті загальнолюдських цінностей. Незважаючи на те, що норми права мають, за рідкісним винятком, писаний характер, тобто офіційно проголошуються державою, а норми моралі в основному живуть у суспільній свідомості, і мораль, і право являють собою розгорнуті системи правил поведінки, що охоплюють практично всю сукупність суспільних відносин, що виражають волю тих чи інших соціальних груп, верств та суспільства в цілому, а також певною мірою загальнолюдські уявлення про справедливе та належне. Ці норми мають загальний характер й поширюються на усіх членів суспільства.

Окрім того, моральні та правові вимоги об'єднані їх оціночно-обов'язковим характером. Право і мораль є сукупністю суворо визначених, стійких, зафіксованих у суспільній свідомості норм поведінки, що відображають соціально-історичні потреби суспільства. Сфери моральних та правових відносин певною мірою збігаються.

Збройні сили є особливою соціальною групою зі своїми традиціями та культурними нормами. Усі силові структури мають жорсткі норми поведінки, багато з яких кодифіковані та мають силу закону. Спілкування осіб, які перебувають протягом певного терміну у військовій організації є складним динамічним процесом, що складається з періодичної десоціалізації

військовослужбовців та нової соціалізації в умовах служби, за умови якої необхідно відмовитися від деяких правил, моделей поведінки, звичок та набути нові. Цей процес є частиною входження у нове соціальне середовище та оволодіння військовою роллю. Зіткнення ще недавно цивільної людини з високо дисциплінованим суспільством, з численними заборонами та обмеженнями, авторитарною ієрархією може викликати фрустрацію, активувати агресивні тенденції або приводити до непокори.

Саме військово-соціальне середовище та умови військової служби, а також міжособистісні відносини у військових колективах є факторами формування правомірної чи неправомірної поведінки військовослужбовців. Розглядаючи поведінку військовослужбовців, що відхиляється, необхідно враховувати, що основні цілі та завдання військовослужбовця в бойовій обстановці передбачають поведінку, що в цілому суперечить загальнолюдським нормам і цінностям існування людей в звичайних умовах. У повсякденній тилловій діяльності військовослужбовці керуються нормами, встановленими суспільством. Таким чином, виникає суперечність між нормативними вимогами до поведінки військовослужбовця у професійних та звичайних умовах. Фактично це протиріччя виявляється у необхідності демонструвати діаметрально протилежні форми поведінки залежно від ситуації та вмінні максимально ефективно управляти ними [2].

Відсутність інтерналізації військової ролі, залежність від сторонніх, погіршення рівня життя, вимушені соціальні контакти – все це часто призводить до серйозних труднощів в адаптації або, навіть, до дезадаптації військовослужбовців. У цей час інтенсивного освоєння нових, прийнятих і шанованих військовою соціальною групою цінностей і правил, часто виникають відхилення у поведінці, які можна розглядати як девіантні.

Девіантна поведінка військовослужбовців є інтегративною єдністю мотивів, потреб, смислів, особистісних якостей, усвідомлене відхилення норм діяльності. Девіантна поведінка військовослужбовців є такою, що відхиляється від соціальних норм військової служби, характеризується наявністю в поведінці однієї чи кількох девіацій, пов'язаних

із правопорушеннями, алкоголізмом, пияцтвом, наркоманією, токсикоманією, суїцидом, бродяжництвом, жебрацтвом, дезорганізує статутні відносини, вносить негативну ненормативну взаємодію військовослужбовців, несе потенційну соціальну небезпеку, що призводить до особистісної деградації та виявляється в єдності мотиваційно-потребових, особистісно-смыслових та нормативно-діяльнісних характеристик [1].

До груп криміногенних чинників у військово-службових відносинах по-перше, відносяться чинники загального характеру: організаційно-управлінські – такі як неналежне виконання військовими посадовими особами своїх обов'язків; відсутність культури поведінки та мовлення тощо; правові: наприклад, правовий нігілізм, відсутність елементарних правових знань у військовослужбовців. По-друге, – чинники, які перебувають поза військовим правопорядком, але безпосередньо криміногенно впливають на призовний контингент до надходження його на військову службу і впливають на внутрішню обстановку у військах: деградація культури, системи навчання, виховання і дозвілля. По-третє, – криміногенні фактори, що безпосередньо пов'язані із забезпеченням військового правопорядку: недоліки у підборі та підготовці кадрів, пов'язані з проблемами існуючої системи правової підготовки; спотворені уявлення окремих військовослужбовців про інтереси, призначення військового правопорядку, хибне розуміння вимог службового обов'язку, що детермінують необачні, необдумані дії військовослужбовців.

Війна проти України висуває підвищені вимоги до військовослужбовців, у тому числі фізичної та моральної витримки, стресостійкості, суворого забезпечення військової дисципліни, бездоганного дотримання правових норм. Питання попередження та профілактики девіантної поведінки в армійському середовищі набувають чималого значення. Значимість впливу на психіку військовослужбовця тих чи інших бойових стресорів визначається його індивідуально психологічними особливостями і особистісними якостями, професійною та психологічною готовністю до ведення бойових дій, характером і рівнем бойової мотивації, особливостями сприйняття військовослужбовцем місця і ролі бойових дій в історії та перспективі його системи життєдіяльності.

Під здібностями військовослужбовців розуміється сукупність фізичних та психічних ресурсів, що забезпечують хорошу адаптацію до складних умов діяльності. Під моральними якостями розуміється готовність людини слідувати моральним нормам поведінки. Поєднання цих складових залежно від ступеня їх розвитку може давати різні варіанти особистості. Розвинені здібності та високі моральні якості забезпечують найвищий рівень розвитку особистості. Така людина здатна продуктивно і відповідально вирішувати завдання, що стоять перед нею.

Якщо моральні якості розвинені на високому рівні, але здібності розвинені недостатньо, така людина, швидше, буде відрізнятися відповідальністю та старанністю, але в неї може бракувати фізичних та моральних сил для відстоювання своєї позиції, для опору зовнішньому тиску.

При високих здібностях і низьких моральних якостях – на перший план виступає сильна, напориста і не обмежена моральними принципами особистість. Такі люди здатні добиватися своїх цілей будь-якими засобами, не переймаючись наслідками для оточуючих. Вони активно експлуатують інших, при необхідності легко вдаючись до методів психологічного та фізичного тиску [3].

Низький рівень розвитку і здібностей, і моральних якостей, виявляє найбільш несформований, незрілий варіант розвитку особистості. Їм важко доручити відповідальну справу, найчастіше їх відкрито ігнорують або воліють просто не помічати. Іноді деякі з них начебто набувають статусу, стаючи виконавцями для виконання непристойних доручень з боку представників попереднього типу, але, виконавши свою місію, знову стають непотрібними.

Таким чином, моральні якості мають не менш важливу роль у діяльності людини, ніж її фізичні та психологічні характеристики.

Мораль, апелюючи до людини в цілому, неможлива без осмислення кожного конкретного соціального факту, вчинку. Для моралі сенс конкретної ситуації, прийняття рішення – у їх неповторності, унікальності. На противагу цьому право виходить із міркувань про типове, стандартне у дійсному

соціальному житті. Цей тип ситуацій породжений не внутрішнім життям людей, як і зовнішніми відносинами між собою, що вимагає точного визначення меж діяльності кожного суб'єкта. Моральні санкції гарантуються переважно заходами духовного, суспільного впливу, наприклад, через формування почуття обов'язку, звернення до совісті людини, почуття сорому за свої дії тощо.

На нашу думку, позитивні моральні установки та позитивне ставлення до морально-етичних категорій і норм поведінки у військовослужбовців можуть виступати стримуючим фактором правопорушень або спрямовувати поведінку та розвиток особистості в конструктивному напрямку. Одним із найпоширеніших наслідків порушення або деформації процесу соціалізації особистості та негативного ставлення до моральних категорій і норм поведінки є виникнення відхилень у поведінці.

Список використаних джерел

1. Артеменко О. М. Кримінологічна характеристика та запобігання злочинам проти порядку проходження військової служби : автореф. дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.08. Харків, 2018. 21 с.
2. Бакун В. І. Проблемні питання індивідуального попередження злочинів у Збройних Силах України. *Юридична наука*. 2013. № 7. С. 36–44.
3. Силовики наполягають на створенні Військової поліції. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-politics/2061855-siloviki-napolagaut-na-stvorenni-vijskovoi-policii.html> (дата звернення: 14.09.2022).

О. М. Цільмак,
професор кафедри психології,
доктор юридичних наук, професор
(Національний університет
«Одеська юридична академія»)

АЛГОРИТМ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПАНІЧНІЙ АТАЦІ

В умовах війни досить часто можна зіткнутися з таким психічним явищем як панічна атака. Панічна атака не є смертельною, однак її симптоми нагадують серцевий напад та дуже сильно лякають людину. Тому, дуже вагоме значення має те, як саме правильно надати людині, яка знаходиться у стані панічної атаки, першу до психіатричну психологічну допомогу.

Панічна атака – це раптовий епізод сильного, неконтрольованого страху, що супроводжується цілою низкою вегетативних симптомів, когнітивно-емоційних переживань та поведінкових проявів.

У ДСМ-4 вказано, що під час нападу повинні спостерігатися принаймні 4 з наведених нижче 14 симптомів [1]:

- почуття нестачі повітря, страх задихнутися;
- несподіване почуття фізичної слабкості, запаморочення;
- переднепритомний стан;
- посилене або прискорене серцебиття;
- тремтіння або тремор;
- підвищена пітливість, нерідко рясна потовиділення;
- відчуття ядухи;
- нудота, неприємні відчуття у сфері шлунку та кишечника;
- дереалізація (відчуття, що предмети нереальні) та деперсоналізація (ніби власне «я» віддалилося або перебуває «не тут»);
- відчуття оніміння або повзання мурашок у різних частинах тіла;
- відчуття жару чи холоду;
- біль або неприємні відчуття в ділянці грудної клітки;
- страх смерті або від серцевого нападу, або через ядуху;

– страх втратити самоконтроль (зробити щось недозволене) або збожеволіти;

Разом з тим, у поодиноких випадках бувають напади, коли є менше чотирьох симптомів. Такі напади вважаються нерозгорнутими. Вони проходять швидше та переносяться легше.

Тривалість нападів варіюється від кількох хвилин до декількох годин та становить, в середньому, 15-30 хвилин [2]. Після панічної атаки протягом дня людина відчуває напругу, дискомфорт, виражену втому, розбитість.

За кількістю нападів панічні атаки бувають [3]:

– **одиничні** – у особи констатуються один-два напади паніки й коли закінчується стресова ситуація або травматична подія минає – проблема також минає;

– **багаторазові** – у особи констатуються періодичні, несподівані напади, вона відчуває постійний страх перед майбутнім, й це може викликати панічний розлад, при якому частота нападів – від кількох разів на день до одного разу на місяць.

Жодної фізичної небезпеки при нападі не виникає, але психіка людини серйозно страждає. Допомогти впоратися з подібними проявами можуть невролог або психотерапевт, іноді психіатр, а у якості першої допсихіатричної допомоги – психолог.

Що слід пам'ятати психологу? Під час надання першої психологічної допомоги особі, яка знаходиться у стані панічної атаки, слід дотримуватися таких **основних правил та умов**, а саме:

1. Розпочинати треба саме з видиху. Так як: по-перше видих звільняє місце для повноцінного вдиху, по-друге, при глибокому вдиху рівень кисню в крові збільшується, збільшується кількість адреналіну й тривога у особи ще більше підсилюється.

2. При виконанні дихальних вправ треба: а) вдихати носом, а видихати – через стиснуті губи; б) концентрувати увагу на тривалості та темпі видиху – він повинен бути більш тривалим та повільним.

3. Надавати інструкцію особі, яка знаходиться у стані панічної атаки, рекомендується впевнено, чітко та спокійно.

4. Під час надання психологом першої до психіатричної психологічної допускається:

– обережне, не нав'язливе торкання до плеча особи (з дозволу);

– міцно обняти (з дозволу) та разом вдихати та видихати (на видиху послабляти тиск об'ємів);

– вживання холодної води (до дихальної техніки або після неї – орієнтуватися по ситуації).

Алгоритм надання першої психологічної допомоги особі яка знаходиться у стані панічної атаки. Отже, психологу необхідно:

1. Привернути увагу людини, яка переживає панічну атаку, на себе:

«Подивіться на мене... Я – психолог. У вас панічна атака. Я вам допоможу. Слухайте мене та виконуйте разом зі мною...»

2. Заземлити особу, тобто вона повинна відчувати опору:

«...Встаньте (якщо особа не може встати, то запропонувати їй присісти на стілець та спертися на його спинку). Покладіть ноги на ширині плеч. Заплющте очі та відчуйте вашу: опору на хребет; опору на стопи; опору на землю. Відкрийте очі....».

3. Виконати разом з особою дихальну вправу «4×4»:

Інструкція:

«...Через стиснуті губи дуже повільно видихніть:

– Фууууу... (психолог демонструє як здійснювати видих, рахуючи подумки до 4-х).

Зробіть паузу – не дихайте (подумки слід порахувати до 4-х).

Носом зробіть глибокий вдих... (психологу подумки рахувати до 4-х).

Затримайте дихання (психологу подумки порахувати до 4-х)...».

Повторити вправу 3–5 разів (орієнтуватися на клієнта).

4. Виконати разом з особою дихальну техніку з одночасним повільним повертанням голови (праворуч, перед собою, ліворуч):

Інструкція:

«...А тепер, повільно повертаючи голову **праворуч** – зробіть повільний вдих...

Зробіть паузу – затримайте дихання.

Повільно, через стиснуті губи, зробіть повільний видих: «Фуууууу...», зосереджуючись на тому, що бачите **праворуч...**

Зробіть паузу – затримайте дихання.

Повільно носом зробіть вдих, повертаючи голову **перед собою**.

Зробіть паузу – затримайте дихання.

Повільно, через стиснуті губи, зробіть повільний видих: «Фуууууу...», зосереджуючись на тому, що бачите **перед собою**.

Зробіть паузу – затримайте дихання.

Повільно повертаючи голову **ліворуч** – зробіть повільний вдих...

Зробіть паузу – затримайте дихання.

Повільно, через стиснуті губи, зробіть повільний видих: «Фуууууу...», зосереджуючись на тому, що бачите **ліворуч**.

Повільно зробіть носом вдих, повертаючи голову **перед собою**.

Зробіть паузу – затримайте дихання.

Повільно видихніть: «фууууууу...»...»...

Повторити 2–3 рази (здійснювати орієнтир на клієнта).

5. Виконати дихальну техніку з одночасним повільним повертанням голови та називанням того, що особа бачить (праворуч, перед собою, ліворуч):

Інструкція:

«...Повільно носом зробіть вдих, повертаючи голову праворуч...

Зробіть паузу – затримайте дихання.

Повільно, через стиснуті губи, зробіть повільний видих: «Фуууууу...».

Назвіть все те, що ви бачите **праворуч...**

Иги...

Повільно носом зробіть вдих, повертаючи голову **перед собою**.

Зробіть паузу – затримайте дихання.

Повільно, через стиснуті губи, зробіть повільний видих: «Фуууууу...».

Назвіть все те, що ви бачите **перед собою**.

Иги...

Повільно носом зробіть вдих, повертаючи голову **ліворуч...**

Зробіть паузу – затримайте дихання.

Повільно, через стиснуті губи, зробіть повільний видих: «Фуууууу...».

Зробіть паузу – затримайте дихання.

Назвіть все те, що ви бачите **ліворуч**...

Иги...

Повертаючи голову – повільно робіть глибокий вдих, подивіться **перед собою** та повільно видихніть: «фууууууу...».

6. Виконати дихальну техніку «Повільне дихання»:

Інструкція:

«...Продовжуйте повільно дихати... Глибокий вдих.... Повільний видих: «фууууууу»..... Глибокий вдих.... Повільний видих: «фууууууу».....»..

Повторити 2–3 рази (здійснювати орієнтир на клієнта).

7. Допомогти особі прийняти, що панічна атака вже завершилася, що вона не є смертельною.

8. Встановити послідовність того, що відбувалося до панічної атаки, під час та тепер.

9. Рекомендувати особі звернутися до психіатра, або невролога, психотерапевта.

Якщо не лікувати панічні атаки, то може виникнути панічних розлад (періодична поява повторних раптових панічних атак).

Таким чином, підводячи підсумки слід зазначити, що панічні атаки є наслідком страху людини, який виникає з різних причин, у тому числі й в наслідок військових дій. Грамотне надання першої допсихіатричної психологічної допомоги особі, яка відчуває панічну атаку, сприятиме тому, що людина навчиться впорюватися з такими станами самостійно й у разі систематичного їх повторення – вчасно звернеться до невролога або психотерапевта.

Список використаних джерел

1. Cosgrove L., Krinsky S., Vijayaraghavan M., Schneider L. Financial ties between DSM-IV panel members and the pharmaceutical industry (англ.) // Psychother Psychosom (англ.)рус. : journal. 2006., Vol. 75, no. 3. P. 154-160. doi:10.1159/000091772.; PMID 16636630.

2. Дмитриева Т. Б., Краснов В.Н., Незнанов Н. Г. и др. Психиатрия. Национальное руководство. М. : Издательская группа «ГЕОТАР-МЕДИА», 2009. 995 с.

3. Панические атаки: лечить нельзя откладывать Оригинал статьи. URL: <https://www.kp.ru/guide/panicheskie-ataki.html>

Д. Цюпка,
курсантка 207 навчального взводу
факультету підготовки фахівців
для органів досудового розслідування
(*Одеський державний університет
внутрішніх справ*)

Науковий керівник:

Т. П. Мох,
викладач кафедри тактико-спеціальної,
вогневої та фізичної підготовки
(*Одеський державний університет
внутрішніх справ*)

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР ЖИТТЕЗДАТНОСТІ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

У світлі останніх подій, пов'язаних з пандемією Covid-19, воєнними конфліктами, які спалахнули відразу у багатьох точках, світове медичне співтовариство висловлює крайнє занепокоєння станом психічного, чи ментального, здоров'я людства. Останні офіційні дані свідчать, що загальна кількість померлих від вірусної пневмонії Covid-19 у всьому світі становить понад 6 млн осіб [1].

Одним із головних та глибинних компонентів, що визначають стан психічного здоров'я особистості, є її життєздатність. Це складний багатогранний внутрішньоособистісний елемент, що включає безліч показників. Саме від життєздатності у широкому сенсі залежить здатність людини досягати намічених планів, попри зовнішні обставини, виділяти для цього відповідні ресурси. Життєздатність – це позитивний потенціал особистості та одна з головних умов психологічного благополуччя та гідної якості життя.

Незважаючи на те, що в умовах початку третього десятиліття XXI століття дослідження структурних компонентів психічного здоров'я населення складно переоцінити, досі ця проблема не набула всеосяжного аналізу, особливо в контексті життєздатності та якості життя особистості. У наукових працях життєздатність розкривається переважно в аспекті впливу даної особистісної якості на професійне зростання та розвиток [2, с. 29]. Сьогодні актуальним залишається питання

обґрунтованих об'єктивних відомостей про життєздатність як про ментальний ресурс суб'єкта і як один з ключових елементів психічного здоров'я особистості.

У світлі останніх подій виникає цілком закономірне питання про те, як змінюються показники життєздатності особистості в контексті кризи системи охорони здоров'я, підвищеної загрози життю та здоров'ю; як дані зміни стану показників життєздатності впливають на психічне здоров'я та якість життя людей.

Введення карантинних обмежень, вимог дотримання соціальної дистанції, складна та руйнівна епідеміологічна ситуація, з якою зіткнулося людство на початку 2020 року, – все це не могло не вплинути на загальне самопочуття людини та її відчуття себе та свого місця у цьому світі, на його особистий настрій і здатність ефективно справлятися з життєвими негараздами та долати їх.

Традиційно такі компоненти, як почуття контролю, оптимізм і наполегливість, висока життєва енергія, пильність, позитивні пізнання і високий рівень задоволеності життям, активна участь в осмисленій діяльності, здатність сприймати невдачу і складності як форму корисного зворотного зв'язку, прийнято відносити до числа ключових атрибутів людини. В умовах невизначеності, ізоляції, зниження фізичної активності, вимушеної різкої адаптації розпорядку дня та графіка, життя в цілому, переживання самотності, життєздатність разом із психічним здоров'ям та якістю життя зазнала значних змін [3, с. 19].

Насамперед одними з головних несприятливих симптомів, з якими зіштовхнулося суспільство під час кризи громадського охорони здоров'я, є підвищення тривожності як наслідок, поява неадаптивних думок і почуттів. Вплив обмежень, невпевненість у можливості повернення минулого соціального та особистого життя, нездатність своєчасно звертатися за медичною та психологічною допомогою через уникнення можливої ризику передачі вірусної інфекції вплинули на фізичне та ментальне здоров'я людини, її суб'єктивне переживання власної життєздатності. Причому, як свідчать результати недавніх досліджень, для кожної національності, соціального прошарку характерні свої психологічні проблеми, пов'язані з втратою

життєздатності. До того ж люди, що пережили Covid-19, залежно від ступеня захворювання схильні демонструвати різні поведінку та психологічний стан, по-різному оцінювати показники своєї життєздатності та її вплив на якість життя в цілому.

Отже, саме життєздатність людини може і має стати одним з головних реабілітаційних ресурсів психологічного здоров'я та гідної якості життя в умовах суспільної кризи. Однак оптимізація соціально-психологічних терапевтичних стратегій для підвищення життєздатності людей з різних соціальних груп на сьогоднішній день обмежена суперечливим та неповним знанням складної багатофакторної етіології, відповідальної за втрату життєздатності та зниження психологічного здоров'я та якості життя в цілому.

Ситуація, яка склалася, актуалізує необхідність дослідження біологічних, психо-поведінкових і функціональних механізмів, що лежать в основі реакції життєздатності різних соціальних груп на переживання зміни умов соціальної реальності. По-перше, це дозволить визначити відповідний режим фізичної активності та способу життя, який необхідний для підтримки «нормальних» і стабільних показників життєздатності особистості. По-друге, завдяки об'єктивним даним, що відображають чутливість різних категорій населення до соціальних змін, можуть бути вироблені відповідні моделі роботи та взаємодії з окремими соціальними групами для підвищення показників життєздатності та покращення психічного здоров'я та якості життя в цілому. По-третє, завдяки майбутнім дослідженням, присвяченим вивченню етіології та внутрішнього механізму життєздатності особистості, можуть бути вироблені найбільш ефективні стратегії роботи з людьми, які входять до групи ризику та особливо потребують допомоги з адаптації внутрішніх ресурсів до нових соціальних умов у довгостроковій перспективі.

Таким чином, враховуючи вищевикладене, можна сказати про те, що життєздатність є інтегральною функціональною якістю особистості, складним конструктом, сукупністю соціально-психологічних ресурсів людини для взаємодії в соціумі.

Життєздатність – це суб'єктивне самопочуття людини, її уявлення про наявність позитивної та доступної внутрішньої

енергії, необхідної для підтримки психологічного балансу та рівноваги. Психологічні механізми, які дозволяють підтримувати життєздатність особистості в стресових обставинах, в умовах нової соціальної реальності, є перспективним та вкрай актуальним напрямом досліджень, які дозволять заглибитись у розумінні факторів, які впливають на психічне здоров'я, а також на підставі цього розробити дієву модель профілактики та підтримання життєздатності, адаптивного ресурсу особистості для забезпечення гідної якості життя людини незалежно від складності зовнішніх обставин.

Список використаних джерел

1. Кількість випадків коронавірусу у світі перевищила 534,7 млн. URL: https://lb.ua/society/2022/06/11/519691_kilkist_vipadkiv_koronavirusu.html (дата звернення: 22.09.2022)
2. Березовська Л. Окремі аспекти розуміння життєздатності особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 28–33.
3. Рештакова Н. О. Психічний стан населення під час пандемії Covid-19. *Медсестринство*. 2021. № 3. С. 19–20.

С. А. Чистяков,
старший викладач кафедри психології,
педагогіки та соціально-економічних дисциплін,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Б. Хмельницького)*

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК КРИТЕРІЙ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

В умовах сьогодення існує значна кількість досліджень, присвячених емоційній стійкості й велике різноманіття визначень і тлумачень цього поняття. Так, увага фахівців відповідних галузей психології до вивчення емоційної стійкості професіонала є цілком зрозумілою, адже більшість виникнення професійних проблем пов'язана з фактором людини, з її недостатньою стійкістю до емоціогенних впливів професійного середовища, що спричиняють виникнення несприятливих функціональних станів, зокрема емоційної напруженості. Емоційна стійкість вважається, як одним із найважливіших чинників життєдіяльності людини, так і забезпечення її ефективності професійної або навчальної діяльності.

Здатність протистояти труднощам формується в процесі життєдіяльності особистості і найтіснішим чином пов'язана з відображенням власних можливостей людини, з досвідом вирішення аналогічних ситуацій, з вибором способу подолання перешкод у складній ситуації. Вибір способу подолання труднощів багато у чому визначає поведінку людини. У сфері міжособистісних труднощів і конфліктів, які можуть виникнути у найрізноманітніших ситуаціях, вибір адекватного способу їхнього подолання значною мірою визначає подальшу взаємодію з навколишніми [1].

Однією з найважливіших характеристик, що визначають встановлювані взаємини між людьми, є агресивність як риса характеру, а також агресія, як тип поведінки особистості. При такій множинності прояву агресії надзвичайно значущою у науковому і практичному відношенні постає проблема саморегуляції поведінки, виявлення механізмів того, як, з одного боку, людина може контролювати негативні прояви

агресивності, і, з іншого боку, за допомогою яких психологічних механізмів властивість агресивності проявляється як вороже, негативно забарвлене емоційне реагування, що, стаючи звичним, формує стиль, звичну програму агресивної поведінки.

На наш погляд, для вирішення цієї проблеми необхідно досліджувати можливості індивідуальної системи саморегуляції довільної активності людини. Високий рівень суб'єктної усвідомленої саморегуляції є суттєвою передумовою ефективного, усвідомленого контролю поведінки, можливостей компенсації нестійких емоційних станів.

Не можна не звернути увагу на можливість становлення або розвитку емоційної стійкості, пов'язану з формуванням прийомів саморегуляції, які повинні відповідати індивідуальним особливостям людини. Емоційна стійкість є однією з професійно важливих якостей, необхідних у професійній діяльності, що обумовлює необхідність її врахування при діагностиці і прогнозуванні професійної придатності. Емоції важливі для індивідуального досвіду вони належать до процесів внутрішньої регуляції поведінки. В основі розбіжностей високого і низького рівнів емоційної стійкості є різниця у функціонуванні процесу емоційної саморегуляції напруженої діяльності. Високий рівень суб'єктної усвідомленої саморегуляції є суттєвою передумовою ефективного, усвідомленого контролю поведінки, можливостей компенсації нестійких емоційних станів. Становлення і розвиток до певного рівня емоційної стійкості пов'язані з формуванням прийомів саморегуляції, які повинні відповідати індивідуальним особливостям людини.

Цілеспрямованому формуванню повинне передувати засвоєння людиною загальних знань про цілісний процес емоційної саморегуляції. Для розвитку емоційної стійкості особистості сучасна психологічна наука пропонує безліч способів, аналіз яких дозволяє класифікувати їх у дві групи: специфічні і неспецифічні.

Специфічні способи виражаються в адаптації до напружених чинників діяльності, що стимулює розвиток емоційної напруженості в особливому професійно загостреному розвитку якостей людини: комунікативної спрямованості, професійної самосвідомості, психологічної культури та інших.

Неспецифічні способи характеризуються застосуванням засобів і способів саморегуляції емоційного стану, способів профілактики і подолання стану емоційної напруженості (навчання прийомам релаксації і дихальним вправам, самоконтролю проявів емоційного стану).

Під емоційною стійкістю доцільно розуміти складну динамічну інтегративну властивість особистості, що забезпечує високу продуктивність та ефективність діяльності й поведінки в складних емоційно напружених умовах. Як показало вивчення досліджуваної проблеми, емоційну стійкість вважають однією з найважливіших і необхідних для збереження психічного здоров'я та профілактики емоційного вигорання якостей фахівців соціономічних професій. Термін «емоційна стійкість» в діяльності позначає синтез властивостей і якостей особистості, що дозволяє впевнено і самостійно в різних емоційних умовах виконувати свою професійну діяльність. Володіти емоційною стійкістю в професійній діяльності – це значить, в умовах постійних змін умов діяльності швидко орієнтуватися, знаходити оптимальне рішення в складних нестандартних ситуаціях і зберігати при цьому витримку і самоконтроль [2].

Емоційна стійкість займає особливе місце в психологічному просторі професійно важливих якостей управлінців. Структура емоційної стійкості як професійно важливої якості менеджерів включає п'ять підструктур: психофізіологічну, що є субстратом психічної діяльності (урівноваженість, рухливість нервових процесів та ін.), емоційно-вольову (саморегуляція емоційних станів, емоційна лабільність, адекватність прояву емоцій, та ін.), адаптивну (особистісний адаптаційний потенціал, нервово-психічна стійкість та ін.), когнітивно-рефлексивну (самопізнання, самоусвідомлення та ін.), соціально-перцептивну (проникливість, емпатійність, ідентифікованість та ін.). Емоційна стійкість, як припускають дослідники, змінюється під впливом пристосування людини до екстремальних умов, проте успішність пристосування залежить від низки стійких особистісних характеристик, у тому числі від характеристик емоційності в структурі особистості, від мотиваційних і вольових характеристик, від стильових рис пізнавальної діяльності, пов'язаних з емоційністю [3].

Отже, емоційна стійкість залежить від вміння свідомо керувати своєю діяльністю, створювати оптимальний режим роботи, вміння дозувати і підтримувати психічне навантаження на тому рівні, який забезпечував оптимальну працездатність, характер діяльності і успішність її виконання, вміння правильно оцінювати свої сили і знаходити ресурси для впевненої поведінки, свідомо керувати емоційним станом. В процесі професійної діяльності емоційна стійкість зменшує негативні емоційні впливи, попереджує стрес, сприяє появі готовності до дій в напружених ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини : монографія / І. Ф. Аршава, Е. Л. Носенко. Д. : Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
2. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2009. 400 с.
3. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога-практика і К. В. Пилипенко І і Практична психологія в системі вищої освіти; теорія, результати досліджень, технології : колективна монографія / ред. проф. Н. І. Пов'якель. Київ; НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. С. 137–147.

О. В. Шев'яков,
професор кафедри психології та педагогіки,
доктор психологічних наук, професор
*(Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ)*

Я. А. Славська,
доцент кафедри психології та педагогіки,
кандидат педагогічних наук, доцент
*(Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ)*

ЕКОЛОГО-ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У КРИЗОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ ЯК СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Підвищення еколого-естетичної компетентності та формування ідей сталого розвитку у широких верств населення України є загально визнаним вектором в сучасних екстремальних кризових умовах. Особливої важливості набувають еколого-естетичні імперативи, покликані здійснювати позитивний вплив на дитину, виховувати її в напрямку гуманістичних ідеалів, розвивати почуття відповідальності за довкілля. Провідне місце при цьому відводиться навчально-виховним закладам, в яких отримує підготовку до життя переважна більшість дітей. Саме тут створюються сприятливі умови для здійснення психолого-педагогічного впливу на дітей в дусі еколого-естетичної парадигми.

Потреба в естетично свідомих і компетентних громадянах, здатних ефективно розв'язувати екологічні проблеми ініціювала зародження у другій половині ХХ століття нової галузі педагогічної теорії і практики – екологічної освіти, яка сьогодні активно підтримується урядами багатьох країн світу. Поширенню екологічної освіти на національному рівні сприяє низка міжнародних організацій: ЮНЕСКО, ЮНЕП, МСОП, ЄС, Євро-парламент та ін. Визначну роль у цьому процесі відіграє Україна.

В обраному для дослідження геостратегічному просторі Україна має певний досвід і усталені традиції спільного вирішення екологічних проблем, продуктивного взаємообміну думками, ідеями, науковими і практичними результатами.

Досягнення з тієї чи іншої еколого-естетичної проблематики окремо взятої країни, якщо вони отримують визнання у фахівців, набувають поширення, перетворюючись на тенденцію. В Україні в період кризи екологічна освіта стає важливим напрямком державної освітньої політики.

Оскільки Україна обрала шлях до входження у європейський і світовий економічний і культурний простір, в якому освіта набуває все більшого значення, то вивчення досвіду з екологічної освіти і виховання стає доцільним.

Історіографія наукових досліджень свідчить, що питання використання еколого-естетичного виховання у формуванні в молодого покоління гуманістичних ідеалів і цінностей має давню традицію і знаходило відображення у психологічних та педагогічних концепціях багатьох мислителів різних історичних епох і народів.

Безпосередньо на необхідність природоохоронного виховання учнів вказано роботах сучасних дослідників [1, с. 150]. Їх погляди мали значний вплив на формування еколого-естетичного виховання як нового напрямку педагогічної теорії і практики.

Міжнародне співробітництво у галузі екологічної освіти та посилення інтеграційних процесів у цій сфері освітньої діяльності на глобальному рівні ініціювали інтерес до вивчення зарубіжного досвіду з метою ознайомлення з досягненнями і конструктивного використання [2; 3; 4; 5; 6; 7].

Незважаючи на вже виконані дослідження з проблем дитячої екологічної освіти та виховання (Н. Шкарбан, 1977 р., Г. Марченко, 2004 р., Я. Полякова, 2005 р.), всі вони зосереджені переважно на вивченні та аналізі досвіду, що не виходив за межі педагогічного країнознавства. Виключення становить фундаментальне дослідження В. В. Червонецького (2007 р.), в якому розглядаються тенденції розвитку екологічної освіти в школах провідних країн Європи. Разом з тим виконане дослідження присвячене лише загальним тенденціям розвитку шкільної екологічної освіти. У ньому проведено узагальнення педагогічного досвіду й виявлення загальних естетичних процесів, що відбуваються в екологічній освіті молодого покоління у школах країн євроатлантичного регіону, якому Україна відводить пріоритетну роль у міжнародному співробітництві.

Автор зазначає, що виникло протиріччя між потребою у наявності даних щодо інтеграційних процесів, які відбуваються в шкільній екологічній освіті, їх відображення у вітчизняній педагогічній науці й практиці з проблем сучасної екології та естетики [2, с. 27].

Мета дослідження: аналіз стану і визначення загальних тенденцій розвитку еколого-естетичного виховання молоді України та узагальнення практичного досвіду підготовки молодого покоління до розв'язання екологічних проблем, який слугуватиме вдосконаленню даної галузі педагогічної теорії і практики.

Провідною концепцією дослідження є положення про те, що еколого-естетичне виховання молоді, починаючи з 70-х років ХХ століття, становить одну із пріоритетних гуманітарних галузей, оскільки з ним пов'язується переорієнтація свідомості людини щодо взаємовідносин із природою, формування еколого-естетичної культури. Увага приділяється ґрунтовному еколого-естетичному вихованню дітей як майбутнього людства, здатного гармонізувати взаємостосунки з природою. Посилюється роль школи і позашкільних закладів освіти в еколого-естетичному вихованні молоді. Це, в свою чергу, ініціює створення системи еколого-естетичної освіти. Зважаючи на той факт, що саме на терені України відбуваються масштабні інтеграційні процеси, в тому числі й на освітянській ниві, в яких важливу роль відіграє еколого-естетична освіта, ми зосередили увагу на визначенні загальних тенденцій, що мають місце в теорії і практиці цього напрямку виховання. Результати дослідження будуть сприяти подальшому вдосконаленню української еколого-естетичної освіти.

На підставі аналізу міжнародних і національних документів і матеріалів, монографічних видань і публікацій вітчизняних і зарубіжних авторів,

присвячених проблемам шкільного еколого-естетичного виховання; творчого спілкування з науковцями і освітянами була розроблена концепція нашого дослідження. Її положення ґрунтуються на висновках і рекомендаціях міжнародних конгресів і форумів, регіональних і національних конференцій з екологічної освіти, провідних ідей і концептах соціальної і педагогічної екології, філософії освіти, філософії виховання,

порівняльної педагогіки, загальної теорії педагогіки, історії педагогіки, соціальної педагогіки, вікової та педагогічної психології, загальної психології, сучасних національних систем загальної та екологічної освіти, вчення про біосферу і ноосферу, комплексної екології, природознавства, філософії життя, філософії існування, філософії цілісності.

Комплексний, багатофункціональний характер досліджуваної проблеми дозволяє реалізувати провідну ідею за умови системного підходу до визначеної концепції дослідження.

Головне питання проблеми дослідження полягає у виявленні умов, котрі ініціювали розвиток еколого-естетичної освіти на терені України в другій половині ХХ на початку ХХІ століть; здійснити історико-педагогічний аналіз тенденцій шкільної та позашкільної еколого-естетичної освіти, визначити основні етапи її розвитку; здійснити науково-теоретичне обґрунтування сучасної парадигми еколого-естетичної освіти України; на основі системного аналізу виявити загальні тенденції у визначенні теоретико-методологічних засад еколого-естетичної освіти; визначити основні підходи до диференціації еколого-естетичної освіти за функціональними ознаками відповідно до періодизації природо-захисного руху; узагальнити досвід відображення еколого-естетичного компоненту в змісті виховної роботи; розробити шляхи удосконалення та підвищення якості еколого-естетичного виховання дітей.

Список використаних джерел

1. Червонецький В. В. Загальні тенденції розвитку шкільної екологічної освіти в країнах євроатлантичного регіону у другій половині ХХ-на початку ХХІ століть : дис. ... доктора пед. наук: 13.00.01 / Червонецький Володимир В'ячеславович. Луганськ, 2007. 489 с.
2. Славська Я. А. Розвиток естетичного смаку в учнів молодших класів початкової школи у Великій Британії. *Динаміка наукових досліджень «2014»* : Матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції. Т. 30. Педагогіка. Дніпропетровськ, 2014. С. 26–28.
3. Шевяков О. В., Славська Я. А. Еколого-естетичне виховання школярів в період кризи. Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології: зб. тез Міжнар. науково-практ. конф. 21 лютого 2022 р. Дніпро : ДДУВС, 2022. С. 114–118.
4. Sheviakov O., Burlakova I., Kornienko V. Psychological provision of processes modernization of metallurgical production management. *Вчені записки університету «КРОК». №2(66). 2022. С. 192–293.*

5. Sheviakov O., Burlakova I., Krasilshikov V. Technologies improving the system of training athletes. *Philosophy, Economics and Law Review*. Vol. 1. № 2. 2021. P. 38–47.

6. Kelman M., Nesprava M., Vovk V., Scrypa Y. Ontology of Good and evil in the understanding of Great Christians teachers and Saints. *Journal of Legal, Ethical and Regulatory Issues*. Vol. 23, Issue 5, 2020. P. 1–9.

7. Dyshkant O., Dichek N., Beschastnyy V., Savishenko V., Hurskyi V. Pedagogical and Psychological Settings for Training of Student Lawyers in Framed Professional Communication. *Journal of Educational and Social Research*. Vol 11. № 3. 2021. P. 77–87.

А. В. Шиделко,
доцент кафедри соціально-поведінкових,
гуманітарних наук та економічної безпеки
Інституту управління, психології та безпеки,
кандидат соціологічних наук, доцент
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ВПЛИВ БОЙОВОГО СТРЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Цьогоріч у жовтні відзначили тридцятиліття Всесвітнього дня психічного здоров'я (початок 10.10.1992 р.). Всесвітня федерація психічного здоров'я «World Federation for Mental Health» впродовж багатьох років фокусує увагу на глобальних проблемах людства, які стосуються психічного здоров'я – це психічні захворювання, депресивні розлади, шизофренія, хімічні та нехімічні адикції, питання пара- та істинного суїциду, схильність до депресивних розладів тощо. Водночас наголошує на важливості й ефективності профілактичних методів і форм збереження психічного здоров'я, як у галузі медицини, так і у галузі психології. Збільшенню кількості захворювань пов'язаних із розладами психічного здоров'я, у сучасному українському суспільстві, сприяють воєнні дії, які розпочалися у лютому 2022 року, і число їх зростатиме з кожним днем. Війна – це життя у постійному стресі (тривоги, трагічні новини з передової, смерть близьких, друзів тощо), негативно впливає на психічне здоров'я особистості, яка навіть не перебуває у зоні бойових дій. Оголошена тема нашого питання, ще раз, зверне увагу наукового товариства на актуальність психічного здоров'я військовослужбовців, які перебували у зоні бойових дій та отримали бойовий стрес. Тема актуальна і на часі.

Кожна людина є індивідуальна та неповторна, тому в кожного з нас реакція на стрес буде різною, а залежить вона від рівня тривожності, ступінь якого диктує минулий життєвий досвід окремої людини. Виникнення тривожності є наслідком неадаптивних психофізіологічних механізмів, внаслідок чого посилюється активація нервової системи, утворюються неадекватні поведінкові реакції.

Відомо, що військовослужбовець під час бойових дій отримує бойовий стрес, через певні існуючі тривожні впливи бойової обстановки. Бойовий стрес – це дії пристосування організму людини під час бойових дій, підсилення станів реактивної саморегуляції та пристосувальних психофізіологічних змін.

На глибину переживання військовослужбовцями бойового стресу впливають два фактори:

- сила та тривалість впливу на психіку військовослужбовця бойової тривоги;

- властивість дії військовослужбовця на їх вплив.

Кожен військовослужбовець відчуває стрес на собі не лише в період здійснення бойових дій, а в часі коли їх ще немає. Це відбувається в час усвідомлення, що воїн скоро поїде на війну. Саме за допомогою цього, з'являються нові навички, які допомагають зберегти йому життя. Тут можливі різні варіанти нових навичок: самодисципліна, самонавіювання, самопереконавання, що все буде добре, оптимістичні настрої тощо. Важливим аспектом виступає підтримка рідних, друзів, що воїн іде правильним шляхом і його власний вибір іти на війну є схвалений близьким оточенням і дорогими йому людьми, і він не відчуває осуду чи страху в їхніх очах. Означені позиції мінімізують стрес, який виникає ще у мирному соціумі, тобто перед виїздом на передову.

Таким чином, бойовий стрес – це один із наслідків воєнних дій, який негативно впливає на психіку бійців, і є головним чинником психічних і психологічних травм, загострення дистресових станів, а також посттравматичних стресових розладів, нестабільності в емоційній, когнітивній сферах, розладів адаптації до «нормального» життя у соціумі, провадження успішної діяльності та життя без війни, деструкції у взаємовідносинах з рідними тощо [1].

Для військовослужбовців бойовий стрес для їхньої професійної діяльності є нормою, проте негативно впливає на фізіологічне та психічне здоров'я. Що підтверджують результати отримані вченими у ході дослідження, де: 80% військових, які задіяні в бойових діях перебувають в бойовому стресі, 98% бійців бажають отримувати професійну підтримку під час перебування на території бойових дій. Військові у більшості

замовчують свої психічні та психологічні проблеми – таких 73%, ті, які не отримували допомоги, не хочуть аби виявили психічні проблеми 93% військовослужбовців. Представлені результати засвідчують гостроту проблеми психічного стану військового, який отримав бойовий стрес [2].

Існують певні негативні умови, які впливають на психічний стан військового. Специфічні умови – передбачають відмінність роботи особового складу. Загальні умови – передбачають вплив на особовий склад незалежно від виду їхньої роботи.

Фактори впливу на особистість військовослужбовця:

- знання про противника з яким ведеться бій;
- знання особового складу про реальну ситуацію під час бойових дій та їх завдання;

- погодні умови;
- період бойових дій, психологічне виснаження;
- адаптація учасників до негативної обстановки;
- моральна та укомплектована підтримка армії.

Для військового умови бойової діяльності впливають на розвиток бойового стресу, його характеризують:

а) рівень бойової активності, передусім залежить від ситуацій загрози життю;

б) важливість бойових дій;

с) рівень тривоги;

д) втрати побратимів у бойовому складі, підрозділі.

На психологічний стан військовослужбовця водночас впливає негативний особистісний досвід, деструктивні сімейні ситуації, віросповідання, матеріальний та соціальний стан військового тощо.

Чинять вплив і такі фактори:

- минулий бойовий стрес та неприємний бойовий досвід;
- позитивне ставлення учасника бойових дій до жителів країни противника;

- негативні ситуації в особистому житті військового;
- скрутне матеріальне становище в родині військовослужбовця [2].

Отже, окреслені фактори негативно позначаються на психічному стані військовослужбовця. Розуміємо, що бойовий

стрес для військовослужбовця є нормою, але в подальшому залишає негативні наслідки. Вченими доведено, що більшість військових, які були у зоні бойових дій, бояться говорити та погоджуватись з тим, що в них є певні психічні та психологічні проблеми, тим самим не вирішуючи їх. Також, умови в яких перебуває боєць можуть формувати негативний характер його стану. Проте наскільки наслідки для психічного здоров'я будуть мати негативний характер, залежатиме від особистості вояка і глибини психічної травми.

Список використаних джерел

1. Шиделко А. В. Характеристика, сутність і зміст поняття «бойовий стрес». International scientific innovations in human life. Proceedings of the 7th International scientific and practical conference. Cognum Publishing House. Manchester, United Kingdom. 2022. Pp. 539–545. URL: <https://sci-conf.com.ua/vii-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-international-scientific-innovations-in-human-life-19-21-yanvary-2022-goda-manchester-velikobritaniya-arhiv/>

2. Шиделко А. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка, Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. № 1(6), 2022. С. 476–486.

ВИКОРИСТАННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВОЛОНТЕРСЬКИХ ПРОЄКТАХ

Сучасне суспільство розвивається дуже швидкими темпами. Українське суспільство за крайні місяці активної фази російсько-української війни змушено розвиватися ще швидше. Це торкається і питань використання новітніх технологій в тому числі блокчейну у тих сферах де їх ще не використовували. Блокчейн являє собою децентралізовану базу даних, утворену у вигляді мережі комп'ютерів, що взаємодіють один з одним на основі протоколу консенсусу, і ланцюжок, що зберігає блоків із зашифрованими даними про будь-які угоди або записи.

Завдяки застосуванню технології блокчейн є можливість оптимізувати як внутрішні бізнес-процеси компаній, так і процеси, що відбуваються із зовнішніми учасниками ринку. Це може докорінно змінити ландшафт торгівлі. За рахунок оптимізації цих процесів існує потенціал для значної економії.

Не варто вважати цю технологію панацеєю чи чарівною паличкою. Це надійний інструмент для захисту від зміни бази даних зловмисниками, для автоматизації та підвищення прозорості процесів логістики та для міжнародних розрахунків. Наразі технологія знаходиться на етапі розвитку[4].

17.02.2022 Верховна Рада прийняла Закон України «Про віртуальні активи» (проект №3637) з урахуванням правок Президента.

Глобальна кампанія зі збору монет на основі криптовалюти Unchain Ukraine зібрала станом на 13.10.2022 понад 9 млн. доларів на гуманітарну допомогу Україні. Ініціатива була запущена блокчейн-активістами вже 25 лютого. Організатори – засновники – Олексій Мерецький, Олексій Бобок. Олег Курченко, Рев Міллер [2].

Головним завданням фонду є фінансова, гуманітарна допомога українцям, які постраждали на війні. Фонд надає кошти фізичним особам, волонтерам чи організаціям,

NFT, коли-небудь проданий. Виручені кошти були передані організації 1].

Більшість пожертв, отриманих на сьогоднішній день, були в біткойнах і ефірі, хоча стейблкоїни в доларах США становлять значну частку. Але даруються не лише криптоактиви; люди також надсилають NFT на урядовий рахунок ETH. Один такий NFT має вартість приблизно 300 доларів.

Список використаних джерел

1. Live Updates: Ukraine Government Turns to Crypto to Crowdfund Millions of Dollars <https://www.elliptic.co/blog/live-updates-millions-in-crypto-crowdfunded-for-the-ukrainian-military>

2. Unchain Ukraine / <https://unchain.fund/#analyticsInDetail>

3. Бурдейна О. Біткоїн проти Росії: криптопожертви українських волонтерів зросли на 900%. URL: <https://www.stopcor.org/ukr/section-suspilstvo/news-bitkoin-proti-rosii-kriptopozhertvi-ukrainskih-volonteriv-zrosli-na-900-08-02-2022.html>

4. Опалькова А. Проблеми визначення правового статусу криптовалюти. *Право. Комунікація. Суспільство. Law. Communication. Society. Recht. Kommunikation. Gesellschaft. Le droit. La communication. La société* : матеріали науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти (українською та іноземними мовами). Львів : ЛьвДУВС, 2021. 245 с.

А. М. Шульга,
професор кафедри фундаментальних
та юридичних дисциплін,
доктор юридичних наук, професор
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ТРИЄДИНА ПРИРОДА ЛЮДИНИ ТА ПРОБЛЕМА ЇЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

На сьогодні при визначенні поняття людини зазвичай використовується термін «*біопсихосоціальна істота*» (іноді – «*психобіосоціальна істота*»), оскільки загальна характеристика будь-якої людини свідчить, що *природний (біологічний), психічний, соціальний (суспільний)* аспекти її буття завжди є невіддільними одне від одного. *Біопсихосоціальна* парадигма розуміння людини знаходить відображення у сучасному нормативному визначенні поняття здоров'я людини як стану її повного *фізичного, душевного (психічного) і соціального благополуччя* (ст. 3 Основ законодавства України про охорону здоров'я).

Природне (біологічне) в людині (у самому першому наближенні) – це її тілесний організм, тілесна оболонка. Приміром, *головний мозок* як певний біологічний субстрат – це матеріальна *передумова існування й розвитку психіки* людини, її *нейродинаміки* – вищої нервової діяльності: пам'яті, мислення, емоцій і почуттів, характеру, мотивації, волі. В сучасній психології «жорсткість» зв'язку «біологічного» і «психічного» в людині є беззаперечною. З огляду на питання *фізичного благополуччя* людини як складової її здоров'я існують різного роду зв'язки «біологічного» і «психічного». Елементарний приклад: певні *психічні захворювання* – успадковуються (аутизм, біполярний розлад тощо), тобто вони невіддільні від стану *організму* людини. Не випадковим є те, що сучасні науковці часто-густо використовують термінопоняття «психологія тілесності» [1]. У даному контексті цікавим є факт, що англomовним позначенням від природи («nature» – «природа») «доброї» чи «злої» людини є словосполучення «good-natured» (добродушний)

та «ill-natured» (злий), тобто в останньому словосполученні використовується слово «ill», що має насамперед значення «хворий», «хвороба», а також (зокрема) – «злий», «зло» (відповідно поняття «хворий» і «злий» фактично ототожнюються).

У свою чергу, *психічне неблагополуччя* (нездоров'я) людини закономірно впливає на певні її біологічні характеристики, на стан її організму, тілесного здоров'я (загалом *психіка людини* може впливати на тілесне здоров'я як *негативно*, так і *позитивно*). Приміром, медицині відомі хвороби, котрі виникають як результат *навіювання* («ятрогенії»). Традиційна китайська медицина наголошує, що низка емоційних станів людини (злість, горе, жах та ін.) завжди призводять до захворювання людського організму, відповідних органів (печінка, нирки, серце тощо). В медицині є загальновідоме поняття «психосоматичні захворювання» (за народною термінологією: «хвороби від нервів»), тобто захворювання «внутрішніх органів», «систем організму», що виникли як результат дії певних «психічних та емоційних» чинників. Натомість, якщо казати про факти, скажімо так, *психосоматичного одужання* (як явища протилежного «психосоматичному захворюванню»), загальновідомим є феномен неочікуваного з боку лікарів тілесного одужання багатьох людей внаслідок *віри*, коментар до якого зазвичай припускає не стільки репрезентацію якоїсь наукової логіки, скільки згадку про біблейські слова: «По вірі вашій нехай станеться вам» (Новий Завіт. Євангеліє згідно св. Матвія. Розділ 9.29). В Україні оформлено державний патент № 80967С2 щодо позитивного впливу молитви на кров людини [2]. «Про силу нашої уяви» як, зокрема, *терапевтичну* силу ще за часів середньовіччя писав М. Монтень [3, с. 103–115].

Соціальне неблагополуччя за логікою речей також *завжди* спричинює певний *негативний вплив* (в його об'єктивній і суб'єктивній оцінці) як на фізичне (приміром, внаслідок виникнення проблеми доступу до чистої питної води), так і на *психічне здоров'я* конкретної людини як системне, цілісне явище. В умовах сьогодення самоочевидною істиною є судження, що *військовий стан* як стан життєдіяльності населення України є станом певного «соціального неблагополуччя» (є біженці, тимчасово переміщені особи, особи, що втратили

рідних, житло, роботу тощо), котрий так чи інакше впливає на *психічне здоров'я людини* як суб'єкта *реальних* суспільних відносин (політичних, економічних, правових й т. ін.). У «кризовому суспільстві» проблема «психічного здоров'я», «ментального здоров'я» («*mental health*» [4] за англomовною термінологією) завжди загострюється, оскільки дана проблема є проблемою і, скажімо так, «благополучного суспільства». Приміром, «ментальне здоров'я» (термін може використовуватись як синонім «психічного здоров'я», хоча загалом він має більш широке значення, особливо з урахуванням його визначення ВООЗ) є однією із соціальних проблем сьогодення Англії, котра одночасно є і її економічною (фінансовою) проблемою («*Mental health problems... in the UK. The cost to the economy is estimated at £105 billion a year*» [5]).

У даному контексті необхідно звернути увагу на зв'язок психічного здоров'я людини з істотною особливістю сучасного суспільства, котра знаходить вираз в його закономірній і усталеній назві: *«інформаційне суспільство»*. На сьогодні *особистість* людини як об'єкт впливу невіддільна від *електронних ЗМІ*. Наприклад, в країнах ЄС підліток в середньому «спілкується» з екранами близько 8 годин на добу. Результат: в сучасній психіатрії поряд з діагнозом «інтернет-залежність» існує діагноз «цифрове слабоумство» («*digital dementia*»): у функціонуванні мозку спостерігаються негативні зміни – погіршується увага, уява, образне мислення, здатність до емпатії, самоконтроль тощо. Зазначена проблематика стосується і України, оскільки на початку 2021 р. стало відомо, що вже більш ніж 51% її населення віддає перевагу Інтернету як джерелу інформації [6]. Дана проблематика лише загострилась в умовах військового стану, оскільки темпоральний обсяг зв'язку психічної діяльності людини з Інтернетом («*віртуальною реальністю*») істотно збільшився в силу існування таких аспектів соціальної життєдіяльності як, приміром, «цифрова (електронна) економіка», «електронне урядування», «дистанційна торгівля», «дистанційна освіта».

Оскільки щодня *свідомість* (і *підсвідомість*) пересічної «сучасної людини» має відносно довготривалий зв'язок зі ЗМІ (насамперед з цифровими ЗМІ – «телебачення», «інтернет»),

відповідна *інформація* («інформаційна продукція») потенційно здатна впливати і фактично впливає на психічне здоров'я людей, невіддільне від їх *мислення* («негативного», «позитивного»). При цьому, впливає в умовах *інформаційної війни*. Приміром, не випадково американський «Institute for the Study of War» в своїх доповідях використовує поняття «Russian information space» [7] як антитезу «Українському інформаційному простору». Відповідно необхідно пам'ятати, що ЗМІ як суб'єкти формування *інформаційного простору* завжди мають і використовують різного роду *маніпулятивні можливості* («фейкові новини», «замовчування фактів», «постановочне відео», «прихована реклама», «надж-технології», «диспантантне відео», «аудіозакладки» й т. ін.). З огляду на які *німецький журналіст У. Крюгер* навіть назвав свою дисертацію (*присвячену ЗМІ, журналістиці*) «Влада над думкою» (*Uwe Krüger. Meinungsmacht. 2013 р.*), котра нагадує, зокрема, про значення «культури мислення», про вчення наставників дзен-буддизму: дії (їх види – «дії тіла, уст і ума») «бувають гарними і поганими», тому, оскільки «тіло і уста не можуть нічого зробити без участі ума», «найбільшу небезпеку приховують у собі погані дії ума» [8, с. 110–111].

Усе зазначене вказує на невіддільність *проблеми* «психічного здоров'я» від необхідності забезпечення *інформаційної безпеки людини* через її самоконтроль (зокрема, критичне мислення, психогігієну), державний контроль (приміром, контроль кіберполіції) тощо.

Список використаних джерел

1. Шмаргун В. М. Тілесне у розвитку психіки людини. URL: <http://ap.uu.edu.ua/article/539>
2. Галас Я. «Внучка, стоявшая на коленях перед иконой...». URL: <http://fakty.ua/136415>
3. Монтень М. Опыты : в 3-х томах. Т. 1. / пер. с фр. М. : Голос, 1992. 384 с.
4. What is mental health? URL: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/154543>
5. New tool identifies eight ways for local areas to prevent mental ill health // URL: <https://www.lse.ac.uk/News/Latest-news-from-LSE/2017/08-August-2017/New-tool-identifies-eight-ways-for-local-areas-to-prevent-mental-ill-health>

6. Інтернет вперше обійшов телебачення як джерело інформації для українців – опитування. URL: <https://www.unian.ua/science/opituvannya-ukrajinciv-internet-vpershe-obiyshov-telebachennya-yak-dzherelo-informacii-novini-11330678.html>

7. Russian offensive campaign assessment, september 10 // URL: <https://www.understandingwar.org/backgroundunder/russian-offensive-campaign-assessment-september-10>

8. Книга самурая. СПб. : Евразия, М. : ООО Изд. Дом «София», 2005. 320 с.

Р. Я. Яремко,
викладач кафедри практичної психології та педагогіки
(Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності)

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ

Спеціальна література щодо проблеми екстремальної діяльності дає змогу виділити її основні специфічні особливості, до яких належать: стихійність і непередбачуваність; загроза для здоров'я та життя, як свого так і інших учасників екстремальної ситуації (потерпілих); недостатня прогнозованість; відсутність виробленого алгоритму дій та їх нестандартність; обробка великого обсягу інформації, яку потрібно сприйняти в умовах дефіциту часу; монотонність в умовах очікування сигналу до екстрених дій; часто відсутність достовірної інформації, що провокує велике психічне і фізіологічне навантаження на психофізіологічні функції і психічні процеси; наявність ризику та постійних або епізодичних стресогенних ситуацій і чисельних психотравмуючих стрес-факторів, які виникають у результаті стихійних лих, війн та катастроф, що створює загрозу для життя людей; порушення звичного режиму праці і відпочинку; можливість появи негативних масових психічних станів – паніки, мародерства, гніву, жаху тощо [1; 2].

Деякі науковці наголошують на тому, що на здатність до діяльності в екстремальних умовах впливають певні фактори, а саме: вид, тривалість та інтенсивність дії екстремального чинника і характеру діяльності; попередній досвід, індивідуально-типологічні особливості особистості (нервово-психічна стійкість, тип темпераменту, домінуючі акцентуації, які призводять до порушення поведінки та психогенних деструкцій) [3].

Однією з найбільш актуальних проблем в психології діяльності в особливих умовах є ефективне формування нервово-психічної стійкості. У зв'язку з тим, що діяльність рятувальника належить до ризиконебезпечних, стійкість до стресу визначатиме готовність майбутнього рятувальника до виконання професійних завдань та ефективність його професійної

діяльності загалом. Низький рівень нервово-психічної стійкості характеризується як нездатність особистості протистояти чи подолати стрес. Така ситуація здебільшого призводить до негативних наслідків в професійній, поведінковій і соціальній сферах.

Рівень нервово-психічної стійкості буде важливим показником у професіоналізації рятувальника, позаяк сприятиме або дестабілізуватиме рятувальника під час виконання бойових завдань. Чи не на кожному чергуванні рятувальник спостерігає моторошні картини: травмовані потерпілі та колеги, смерть колег чи потерпілих (особливо важко сприймається смерть дітей, про що неодноразово заявляють рятувальники), втрачене майно та ін. Також рятувальників на об'єктах часто супроводжують різні запахи, звуки, робота у задимлених та неосвітлених приміщеннях, що викликає різні емоції та почуття, зокрема, страх, тривогу, пригнічення та ін. Це як правило призводить до зниження ефективності професійної діяльності. В табл. 1. подано детальні результати дослідження за методикою «Прогноз».

Таблиця

Результати дослідження за методикою «Прогноз»

Рівень нервово-психічної стійкості	М	SD
Високий рівень	33,6	1,88
Нормальний рівень	27,3	1,82
Задовільний рівень	20,4	1,65
Низький рівень	10,2	1,39

М – середнє арифметичне; SD – середнє квадратичне відхилення.

Досліджувані курсанти у яких виявлено високі показники зможуть дистанціюватись від джерела стресу та продовжити виконувати аварійно-рятувальні роботи. Проте, курсанти із низькими показниками потребують втручання щодо підвищення рівня нервово-психічної стійкості або вони не повинні здійснювати аварійно-рятувальні роботи на місцях, а займатись профілактичною чи просвітницькою діяльністю у підрозділах та районах.

Список використаних джерел

1. Вавринів О. Соціально-психологічні особливості формування професійної емпатії майбутніх рятувальників : дис. канд. психол. наук : 19.00.05, Северодонецьк, 2020. 265 с.
2. Михлюк Е. І. Формування професійно обумовлених акцентуацій особистості у працівників ДСНС України в процесі професіогенеза. Херсон : ХДУ, 2015. Вип. 5. С. 43–50.
3. Охременко О. Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних умовах : монографія. Київ : НАОУ, 2004. 210 с.

ЗМІСТ

<i>ВІТАЛЬНЕ СЛОВО</i>	3
Авраменко А. О. ПЕРФЕКЦІОНІЗМ: ФЕНОМЕНОЛОГІЧНА БАГАТОГРАННІСТЬ ЧИ СТРУКТУРНА БАГАТОВИМІРНІСТЬ?.....	5
Багрій В. В., Медяник Д. ВОЛОНТЕРСТВО ЯК ІНСТРУМЕНТ ЕМОЦІЙНОЇ УСВІДОМЛЕНОСТІ.....	11
Барко В. В. МОТИВАЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ ЯК СКЛАДОВА ПРИДАТНОСТІ ДО ДІЙ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ.....	15
Berezhna O. M., Sazanova L. S. CHILDREN'S MENTAL HEALTH IN DIFFICULT LIFE CIRCUMSTANCES.....	20
Бойко-Бузиль Ю. Ю. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	23
Бойчук С. С. ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМІН ТА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ-СПЕЦПРИЗНАЧЕНЦІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ.....	28
Бондаренко Л. О., Твердохвалова Ю. Л. НАВИЧКИ МАЙНДФУЛНЕС В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ.....	32
Борисюк О. М., Гуцул В. В. ПРОЯВ КОМПЛЕКСУ НЕПОВНОЦІННОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	37
Борисюк О. М., Клюка А. МОТИВАЦІЯ ПЕРСОНАЛУ ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ УПРАВЛІННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	42
Боярин Л. В. ДЕСОЦІАЛІЗАЦІЯ ТА РЕАДАПТАЦІЯ ЯК НАДВАЖЛИВІ І КЛЮЧОВІ ФАКТОРИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ УЧНЯ У ПЕРІОД ЗМІШАНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ.....	47
Брич Л. П. ЮРИДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИКОНАННЯ БАТЬКАМИ ОБОВ'ЯЗКУ ВІДПОВІДАЛЬНОГО БАТЬКІВСТВА.....	51

Ваєринів О. С. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ СІМЕЙ, ЯКІ ОПИНИЛИСЬ У СКЛАДНІЙ ЖИТТЄВІЙ СИТУАЦІЇ.....	55
Галян І. М. ІНФОРМАЦІЙНО-СМИСЛОВА ВІЙНА ТА ОНТОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ.....	58
Галян О. І. СІМ'Я У ВИМУШЕНІЙ МІГРАЦІЇ: ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ І ПІДЛІТКАМ РЕАЛІЗУВАТИ ОСОБИСТІСНУ ПОЗИЦІЮ.....	53
Гарькавець С. О. ДО ПИТАННЯ ВПЛИВУ СУСПІЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	68
Гачак-Величко Л. А., Падагуц О. В. СКЛАДОВІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЇХ ЗБЕРЕЖЕННЯ В УМОВАХ ШИРОКОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ РФ В УКРАЇНУ.....	73
Голярдик Н.А., Журавльов В.В. ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	77
Горошко В. В., Матієнко Т. В. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА ФАКТОРИ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ПОДОЛАННЮ ВНУТРІШНЬОСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ.....	81
Гошовська Д. Т., Гошовський Я. О. ХАРЧОВА ДЕПРИВАЦІЯ ЯК ПОЛІФУНДАМЕНТАЛЬНЕ ОБМЕЖЕННЯ ТА БЛОКАДА БІО-, ПСИХО- І СОЦІОГЕНЕЗИ ОСОБИСТОСТІ.....	87
Грубі Т. В. СКЛАДОВІ ТА КРИТЕРІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	92
Гуль І. Р., Гуль М. Ю. ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ КРИЗОВОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ В ПРОФІЛАКТИЦІ ПТСР У БОЙОВИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ.....	96
Дробот О. В. ПРОБЛЕМА ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ ВИПУСКНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	98
Євдокімова О. О., Маннапова К. Р. ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З ДІТЬМИ, ЩО СТАЛИ СВІДКАМИ АБО ЖЕРТВАМИ ВОЄННИХ ПОДІЙ В УКРАЇНІ.....	102
Жданова І. В., Абдулхалікова Т. Г. ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	105

Жигайло Н. І. ПСИХОЛОГІЯ ПЕРЕМОГИ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	108
Заверуха О. Я. МОТИВАЦІЯ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ.....	115
Зарічанський О. А. ВИЗНАЧЕННЯ МАРКЕРІВ КОРУПЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	119
Isayeva O. V., Horbach N. L. MENTAL HEALTH OF CHILDREN IN DIFFICULT LIFE CIRCUMSTANCES.....	123
Кабічкіна Ю. О. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ З ЇХ ПРОФЕСІЙНОЮ УСПІШНІСТЮ.....	126
Казанська А. В. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ВПЛИВУ В РЕКЛАМІ.....	131
Калька Н. М., Кузьо Л. І. ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ ВОЄННІ ПОДІЇ В УКРАЇНІ.....	135
Калька Н. М., Скакунова К. В. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА АГРЕСИВНОСТІ ЖІНОК-ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....	140
Карпенко З. С. ТЕХНОЛОГІЯ РОБОТИ З ВЕРБАЛЬНОЮ АГРЕСІЄЮ В КРИЗОВОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ ПОДРУЖНИХ ПАР.....	144
Католик Г. В. НОВІ ГОРИЗОНТИ СУЧАСНОЇ ВІТЧИЗНЯНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В ІУПБ ЛЬВДУВС.....	149
Коваленко Є. С. ПРАВОВА КУЛЬТУРА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	153
Ковальчук З. Я. ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВИМІРАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	157
Козира П. В. РОЛЬ ПСИХОЛОГА У ПОСТМЕДИКАМЕНТОЗНОМУ ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ АЛКОГОЛЬНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ.....	164

Колесніченко О. С. МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЧНОСТІ БОЙОВОГО ДОСВІДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ.....	167
Котелевець А. В., Сенченко Є. О., Грищенко Д. О. ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ТА АДАПТАЦІЇ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ У ПЕРІОД ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ.....	172
Кузьо О. Б. КРИЗОВЕ ВТРУЧАННЯ ЯК ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМИ УКРАЇНЦІВ....	175
Купчишина В. Ч. ВПЛИВ СІМ'Ї НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ.....	178
Кушнарьов С. В. ПСИХІЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ.....	182
Ларіонов С. О. РОБОТА ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ З ПСИХОТРАВМОЮ: ЩО НЕ ТАК?.....	185
Левицька Л. В. КОНКРЕТНІ ШЛЯХИ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	188
Легка А. І. ЗБЕРЕЖЕННЯ ВЛАСНОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я, АБО ВЧИМОСЯ ЖИТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	192
Лигун Н. В., Кісіль З. Р. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ПРАЦІВНИКА НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ ЯК ОСНОВА ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ УМОВАХ.....	195
Лисак В. М., Решетило Л. І. СОЦІАЛЬНО-ВИХОВНИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	200
Лялюк Г. М., Шаталова А. О. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДЕРЖАВИ.....	204
Лялюк Ю. Р. ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ СЕКТОРУ СИЛ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	208
Матеюк О. А. СМИСЛОЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ЇХ ІНТЕГРАЛЬНА СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ.....	211

Мачинська Н. І. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦЯ – РОЗКІШ ЧИ ЖИТТЄВА НЕОБХІДНІСТЬ.....	214
Медведева О. В. ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ В КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	218
Мілорадова Н. Е. «ЖИТТЯ ПІСЛЯ ВІЙНИ» – ТЕХНІКИ ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ (ТЕХНІКА «ЖИТІЙНА ІКОНА»).....	223
Мірошніченко В. І. КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ЯК ЗАПОРУКА ЙОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	226
Мітенко Т. М. РОЛЬ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ КІННОГО ПІДРОЗДІЛУ ПОЛІЦІЇ.....	229
Мітіна С. В. СХИЛЬНІСТЬ ДО РИЗИКУ ЯК СТРАТЕГІЯ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	232
Моїсєєв Л. В. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ПСИХОЛОГІЧНОЮ СТІЙКІСТЮ МОРЯКІВ.....	237
Москвяк Н. В. ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАТУС ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	243
Мох Т. П., Коломієць Ю. М. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА.....	247
Мохорєва О. М. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЗАЗДРІСНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	251
Омельчук О. В. ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ ЯК КОНСТРУКТИВНИЙ СПОСІБ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ СКЛАДНИХ СОЦІАЛЬНИХ ОБСТАВИН.....	255
Осьодло В. І., Zubovskiy Д. С. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОРОТКОСТРОКОВИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ ПРИ ГОСТРОМУ СТРЕСІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	260

Охріменко І. М. ПОТЕНЦІЙНІ ЗМІНИ ОСОБИСТОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ВОЄННОГО СТАНУ.....	263
Пасько О. М. ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	268
Підгайна В. В., Кальченко Т. М. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ ТА У КРИЗОВОМУ СТАНОВИЩІ.....	273
Підчасов Є. В., Чепелева Н. І. ВПЛИВ ПРОЛОНГОВАНИХ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ (ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ) НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ДИТИНИ.....	276
Пономаренко Я. С. ОСОБИСТІСНА ЗДІЙСНЕННІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....	280
Прудка Л. М. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	285
П'янківська Л. В. ХАКОМІ-ТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНА ФОРМА МАЙНДФУЛНЕСС У ПСИХОТЕРАПІЇ.....	289
Резнік О. Г. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВУ БОСІНГУ У ВІЙСЬКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	294
Рудковська О. В. ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	299
Савко Н. М., Колісник Р. Я. РОЛЬ СЦЕНІЧНОГО МИСТЕЦТВА В ПОКРАЩЕННІ ТА ПІДТРИМЦІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ТА ПІСЛЯ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	304
Савченко О. А. ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДУ АРТ-ТЕРАПІЇ У ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІЙ КОМПЕТЕНЦІЇ.....	311
Sazanova L. S. MODERN TECHNOLOGIES AND THE FUTURE OF MENTAL HEALTH TREATMENT.....	315

Сергієні О. В., Горіна О. Т. ЕМОЦІЙНИЙ СТАН МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ВНАСЛІДОК ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	318
Сибірна Р. І. ЗНАЧЕННЯ СНУ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	323
Сибірний А. В., Зарічна О. З. ЗНАЧЕННЯ БІОЕНЕРГОТЕРАПІЇ У ПІДТРИМАННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	327
Сидоренко І. І., Марченко О. Г. ВИВЧЕНА БЕЗПОРАДНІСТЬ ЯК НАСЛІДОК ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	331
Сірко Р. І., Шевелєва Ю. А. КОРЕКЦІЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ.....	334
Слободяник В. І. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ.....	338
Совгар О. М., Совгар Г. П. FORMING STUDENTS' EMOTIONAL INTELLIGENCE THROUGH ENGLISH CLASSES.....	344
Тищенко О. І. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ З ВИКОРИСТАННЯМ ПРОЕКТИВНИХ МЕТОДИК.....	349
Угрин О. Г., Лучка Т. М. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	352
Федоренко О. І., Доценко В. В. ПРОЯВИ СОЦІАЛЬНО-СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ В СУСПІЛЬСТВІ.....	356
Федчук О. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ.....	360
Худавердова А. О. НОРМИ ПРАВА ТА НОРМИ МОРАЛІ ЯК РЕГУЛЯТОРИ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	366
Цільмак О. М. АЛГОРИТМ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПАНІЧНІЙ АТАЦІ.....	371

Цюпка Д., Мох Т. П.	
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ.....	376
Чистяков С. А.	
ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК КРИТЕРІЙ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	380
Шев'яков О. В., Славська Я. А.	
ЕКОЛОГО-ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У КРИЗОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ ЯК СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	384
Шиделко А. В.	
ВПЛИВ БОЙОВОГО СТРЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	389
Широо Р.	
ВИКОРИСТАННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВОЛОНТЕРСЬКИХ ПРОЄКТАХ.....	393
Шульга А. М.	
ТРИЄДИНА ПРИРОДА ЛЮДИНИ ТА ПРОБЛЕМА ЇЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ.....	396
Яремко Р. Я.	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ.....	401

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Збірник матеріалів
VII Всеукраїнської
науково-практичної конференції

28 жовтня 2022 року

Укладач:
В. С. Бліхар,
доктор філософських наук, професор,
директор Інституту управління, психології та безпеки
Львівського державного університету внутрішніх справ

Макетування *Галина Шушняк*
Друк *Іван Хоминець*

Підписано до друку 07.11.2022.
Формат 60×84/16. Папір офсетний. Умовн. друк. арк. 23,95.
Тираж 100 прим. Зам № 67-22.

Львівський державний університет внутрішніх справ
Україна, 79007, м. Львів, вул. Городоцька, 26.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 2541 від 26 червня 2006 р.