

**Міністерство внутрішніх справ України
Харківський національний університет внутрішніх справ**

ОСОБИСТІТЬ, СУСПІЛЬСТВО, ВІЙНА

Тези доповідей учасників
міжнародного психологічного форуму

(7 квітня 2023 р., м.Харків, Україна)



Харків 2023

УДК 316.3:159.9
0-72

Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квіт. 2023 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023. 265 с.

У матеріалах конференції проаналізовано актуальні психологічні питання українського суспільства, яке переживає стан війни. Розглянуто вплив агресивних інформаційних і психологічних технологій на особистість та засоби ефективної протидії ним, особливості надання психологічної допомоги та психологічної підтримки в умовах війни. Розкрито засади психологічного забезпечення сектору безпеки та оборони України, представлено широкий спектр наукових розробок вітчизняних та зарубіжних дослідників у царині права та психології.

УДК 316.3:159.9

Матеріали викладено в авторській редакції з незначними коректорськими правками. Відповідальність за точність поданих фактів, цитат, цифр і прізвищ несуть автори та їх наукові керівники.

| | |
|--|-----|
| НЕЧИТАЙЛО О. ІТ-ГАЛУЗЬ ТА ІТ-ОСВІТА В УМОВАХ ВІЙНИ: ДОСЯГНЕННЯ І ПРОБЛЕМИ..... | 170 |
| НОВІКОВА К.М. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОГНІТИВНО – ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ПСИХІЧНОЮ ТРАВМОЮ..... | 173 |
| ОВСЯННИКОВА Я.О., КЕРДИВАР В.В. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ..... | 175 |
| ОЛЕКСИН М.О. РЕФЛЕКСИВНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ..... | 177 |
| ОНИПЧЕНКО О.І., МАРЧЕНКО В.В. ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА ВІДНОВЛЕННЯ БОЄЗДАТНОСТІ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ..... | 179 |
| ОНИЩЕНКО Н.В. ВІЙНА ЯК ВІТАЛЬНА ЗАГРОЗА: ВПЛИВ НА ОСОБИСТІТЬ..... | 182 |
| ПЛАТОНОВ В.М. МЕТОД ЕКСПЕРТНОЇ ОЦІНКИ, ЯК ПЕРЕДУМОВА ВИЗНАЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФАХІВЦЯ ПІРОТЕХНІКА ДСНС УКРАЇНИ..... | 185 |
| ПОНОМАРЕНКО Я.С. ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ..... | 188 |
| ПРОЦИК Л.С. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІТЬЮ ПСИХІЧНОГО СТАНУ «НУЛЬОВОГО РЕСУРСУ»..... | 192 |
| РАСТОРГУЄВА Н.О. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ..... | 194 |
| РЕЗНІК К.О. | |

5. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В.Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272с.

(Одержано 29.03.2023)

УДК 159.9

Яніна Олександрівна ОВСЯННІКОВА,

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
начальник навчально-наукової лабораторії екстремальної та
кризової психології науково-дослідного центру

Національного університету цивільного захисту України

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6498-3454>

Валентин Віталійович КЕРДИВАР,

PhD зі спеціальності 053 «Психологія», науковий співробітник

навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології

науково-дослідного центру Національного університету

цивільного захисту України

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6560-6028>

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ
ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ**

В Україні в рамках психологічної реабілітації постраждалих від війни зроблено значні кроки для надання допомоги людям, які стали жертвами війни в Україні. Держава та ряд організацій запроваджували різноманітні програми та проекти з метою покращення психічного здоров'я та психологічної реабілітації постраждалих осіб.

Варто відмітити що психологічна реабілітація є дуже важливою умовою для забезпечення психічного здоров'я населення під час війни. Війна може бути дуже травматичним досвідом для людей, які проживають у зоні конфлікту, відчуття страху, тривоги та небезпеки, знищення майна, втрата близьких, зневаження прав людини та інші травмуючі події можуть сильно позначитися на психічному стані людей.

З настанням війни населення в зоні конфлікту зазнає великого тиску та стресу, що може призвести до погіршення психічного здоров'я. Люди відчувають страх, тривогу, депресію та інші негативні емоції. Відчуття безпеки та втрата контролю над ситуацією можуть призвести до травматизації психіки [1, с. 113].

Психологічна реабілітація може допомогти відновити психічне здоров'я і забезпечити більш ефективну адаптацію до нових умов життя. Це може включати такі елементи, як психотерапія, психологічна підтримка, терапевтичні групи, медикація, фізична реабілітація та інші форми підтримки. Психологічна реабілітація може також допомогти зменшити суїцидальну поведінку, залежність від алкоголю та наркотиків, а також покращити

загальний стан фізичного здоров'я, оскільки психічний стан людини може сильно впливати на її фізичне здоров'я [2, с. 75].

У зв'язку з цим соціально-психологічний тренінг стає важливим елементом післявоєнного відновлення, та може бути корисною формою реабілітації для людей, які пережили травму, дискримінацію, насильство, депресію, а також для людей, що мають певні психологічні розлади. Такий тренінг може допомогти людям змінити свої негативні погляди на себе і світ навколо, розвинути соціальні навички, покращити комунікацію з іншими людьми, зменшити стрес і тривогу, підвищити самооцінку та покращити загальний стан психологічного здоров'я.

Такі тренінги можуть проводитися в різних форматах: індивідуальні сесії з психологом або в групі, онлайн-курси, воркшопи і т.д. Головна мета таких тренінгів - допомогти людям розвинути свій потенціал і знайти спосіб пристосуватися до навколишнього світу після пережитої травми або психологічної проблеми.

В рамках проведення стаціонарних комплексних реабілітаційних заходів соціально-психологічний тренінг може включати наступні етапи:

Ознайомлення. Перший етап - це ознайомлення учасників з метою тренінгу, а також встановлення контакту між учасниками та тренером. Важливо створити атмосферу взаємоповаги та довіри між учасниками.

Діагностика. На другому етапі проводиться діагностика стану психічного здоров'я учасників, виявлення їхніх потреб та проблем. Це може включати тестування, анкетування, інтерв'ю, спостереження та інші методи.

Планування. На третьому етапі створюється індивідуальний план реабілітації для кожного учасника, що відповідає їхнім потребам та можливостям. План може включати різноманітні методи та техніки, такі як групові заняття, індивідуальні консультації, тренінги та інші.

Тренінг. На цьому етапі проводяться навчальні заняття та вправи, які сприяють зміні психологічного стану учасників та розвитку їхніх навичок. Наприклад, це можуть бути вправи на зняття стресу, тренінги з комунікації та соціальної адаптації, тренінги з самоаналізу та саморегуляції.

Підсумковий етап. Останній етап включає оцінку ефективності тренінгу, а також підготовку учасників до життя після тренінгу. Учасники можуть отримати поради та рекомендації щодо того, як продовжувати практикувати набуті навички.

Важливо пам'ятати, що реабілітація - це процес, який вимагає часу та наполегливості. Результати можуть бути помітними не відразу, але з терпінням та регулярними тренуваннями людина може покращити своє психологічне здоров'я та знайти спосіб жити повноцінним життям. Отже, психологічна реабілітація є необхідною умовою для підтримки психічного здоров'я населення в умовах війни. Вона допомагає людям відновити психічне здоров'я та забезпечити більш ефективну адаптацію до нових умов життя.

Список бібліографічних посилань:

1. Христенко В., Овсяннікова Я. Основні психічні стани, які спостерігались у мешканців міста, на околицях якого відбуваються воєнні дії (на прикладі міста Харків). *Disaster and crisis psychology problems*. 2022. № 3. URL: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2022.3.9> (дата звернення: 31.03.2023).

2. Лефтеров В., Самара О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. *Disaster and crisis psychology problems*. 2022. № 3. URL: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2022.3.7> (дата звернення: 31.03.2023).

(Одержано 28.03.2023)

УДК 159.9

Михайло Олегович ОЛЕКСИН,

аспірант кафедри соціології та психології факультету №6
Харківського національного університету внутрішніх справ
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7759-0362>

РЕФЛЕКСИВНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ

Психологічна ресурсність особистості – це здатність людини актуалізувати власні психологічні ресурси з метою саморозвитку, саморозкриття у взаєминах та надання підтримки іншим. Саме у психологічній ресурсності розкривається автентичність особистості. Психологічна ресурсність особистості виявляється у її здатності саморозвиватися, умінні бути компетентною у життєвих та професійних питаннях, автономною у прийнятті рішень, самодостатності у доланні складних життєвих ситуацій, умінні підтримувати та надихати інших, умінні бути творчою та досягати успіху. Характеристиками психологічної ресурсності є знання людиною власних психологічних ресурсів, уміння оновлювати та використовувати свої психологічні ресурси [7, с.312].

У сучасній практиці психологічного супроводу особистості психологи рівних напрямів визнають більшу конструктивність підтримки особистості через актуалізацію її ресурсів, а не компенсацією дефіцитів [8, с.766.].

Рефлексивний ресурс можна розглядувати як інтегральну характеристику можливостей рефлексії, які ще не є затребуваними до актуалізації внутрішньоособистісних протиріч, але в потенціалі вірогідно зумовлюють їх вирішення. Окрім того, рефлексія виступає найважливішим психологічним ресурсом особистісного саморозвитку суб'єкта і основою його цілісності в процесі професійної самореалізації. Психологічні ресурси представляють собою склад і зміст компонентів системи діяльності, які опинилися у фокусі уваги рефлексії і покликані привести до запланованого результату. Дослідники до складу ресурсів включають усі компоненти діяльності, що потрапляють у фокус рефлексії: знання, уміння, навички, компоненти життєвого досвіду, компетенції, здібності, особистісні якості, переконання,