

20 ЛЬВІВСЬКОМУ
ДЕРЖАВНОМУ
УНІВЕРСИТЕТУ
ВНУТРІШНІХ
РОКІВ СПРАВ

Міністерство внутрішніх справ України
Львівський державний університет
внутрішніх справ

Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації

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

24 жовтня 2025 року

Львів

УДК 159.942.5;159.98.+316.613.5

П 86

Рекомендовано до друку
та розміщення в електронних сервісах ЛьвДУВС
Вченою радою навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки Львівського державного
університету внутрішніх справ
(протокол від 13 жовтня 2025 року № 3)

Укладач

В. С. Бліхар,

доктор філософських наук, професор,
директор навчально-наукового
інституту управління, психології та безпеки
(Львівський державний університет внутрішніх справ)

П 86 **Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та**
поствоєнної реабілітації: збірник матеріалів Х Всеукраїнської
науково-практичної конференції (24 жовтня 2025 року) /
уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет
внутрішніх справ, 2025. 856 с.

Вміщено тези доповідей та повідомлень матеріалів Х
Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія
особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної
реабілітації», що відбулася 24 жовтня 2025 року у Львівському дер-
жавному університеті внутрішніх справ. У публікаціях українських
учених та молодих науковців розкрито актуальні проблеми
психічного здоров'я особистості, а також задіяння й реалізації
інноваційних методів та технологій щодо його збереження в кризових
умовах сьогодення.

Опубліковано в авторській редакції.

The collection contains abstracts of articles and reports of the
materials of the X All-Ukrainian Scientific and Practical Conference
«Psychology of the personality of a specialist in conditions of martial law
and post-war rehabilitation», which will be held on October 24, 2025 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, 2025

ЗМІСТ

Швець Д. В. ВІТАЛЬНЕ СЛОВО.....	25
Андрєєв С. С., Андрєєва В. Г. СТРЕС, КОПІНГ ТА РИЗИКИ НІКОТИНІЗАЦІЇ У ПІДЛІТКІВ.....	27
Андрєєв С. С. КОМПЛЕКСНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УЧНІВ ІЗ ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	30
Андросюк В. Г. ОПРАЦЮВАННЯ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ.....	33
Анісімова К. В. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ У МЕЖАХ КРАЇНИ ТА ЗА КОРДОНОМ.....	38
Аніщенко В. О., Олефір Л. І., Євреїнова І. О. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТАРШИХ ІНСПЕКТОРІВ ІЗ ДОТРИМАННЯ ПРАВ ЗАСУДЖЕНИХ ТА ЗАПОБІГАННЯ КАТУВАННЯМ.....	42
Артеменко Д. С., Вишневський С. В. РОБОТА З ВТРАТОЮ У ПІДЛІТКІВ: СПЕЦИФІКА ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ ТА ФОРМУВАННЯ РЕСУРСІВ У КРИЗОВИЙ ПЕРІОД.....	48
Баган Д. Я., Ковальчук З. Я. НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СЛУЖБОВОЇ КАР'ЄРИ В ОРГАНАХ ВНУТРІШНІХ СПРАВ.....	52
Багрій В. В. АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ПСИХОСОМАТИЧНОГО СТРЕСУ.....	57
Балинська О. М., Войтенко А. Б. ВПЛИВ ВОЄННОГО СТРЕСУ НА ОБ'ЄКТИВНІСТЬ І НЕУПЕРЕДЖЕНІСТЬ ПРОКУРОРА: НЕБЕЗПЕКА СУБ'ЄКТИВІЗМУ У ПРИЙНЯТТІ РІШЕНЬ.....	61

Балога В. Т., Головатий Р. М. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ.....	66
Барко В. І., Барко В. В. ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ЗАСТОСУВАННЯ СУБ'ЄКТИВНИХ ОПИТУВАЛЬНИКІВ НА ОСНОВІ ОРТОГОНАЛЬНИХ МОДЕЛЕЙ ІНДИВІДУАЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГАМИ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ Й ОБОРОНИ УКРАЇНИ.....	68
Бартошевич О. О. РОЛЬ МОРАЛЬНОГО ВИПРАВДАННЯ У ПІДТРИМАННІ І ВІДТВОРЕННІ КОРУПЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	77
Безметюк М. І., Компанович М. С. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	81
Бідник І. І. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ САПЕРА ДО ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	85
Боднар А. В., Яремко Р. Я. ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ У ПІСЛЯВОЄННИЙ ПЕРІОД.....	89
Бойчук С. С. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПРАВООХОРОНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	94
Бойчук Ю. М. НОВІ ВИКЛИКИ ДЛЯ ФАХІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	99
Бондаренко Н. О. ГЕНДЕРНІ РОЛІ В КОМАНДНІЙ РОБОТІ КОЛЕКТИВІВ ОХОРОННИХ ОРГАНІЗАЦІЙ, ЇХ ВПЛИВ НА ПРОФЕСІЙНУ ЕФЕКТИВНІСТЬ.....	104
Бондзик Д. М. РИЗИК ЯК КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО-КОМБАТАНТА.....	107

Борисюк О. М.

ВЗАЄМОДІЯ ЛЮДИНИ Й ТВАРИНИ ЯК РЕСУРС СТАБІЛІЗАЦІЇ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ВОЄННИЙ ЧАС.....111

Борисюк О. М., Павлюк А. З.

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПРОГРАМ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВЕТЕРАНІВ.....114

Ботнаренко І. А.

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАХОДИ ПРОФІЛАКТИКИ
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦІЇ.....117

Бочелюк В. Й.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ФОРМУВАННЯ НОВИХ СОЦІАЛЬНИХ ЗВ'ЯЗКІВ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....121

Буданова М. О.

ВРАХУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ
ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ПРАВООХОРОНЦЯ
ЯК ОСНОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ.....126

Бурашніков А. П.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБИСТОСТІ,
ЯКА ЗАЗНАЛА ТРАВМАТИЧНОГО ВПЛИВУ.....130

Вайда Т. С., Сердюк В. М.

НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНА ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ «БАЗОВА ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВА ПІДГОТОВКА»
(на прикладі Одеського державного
університету внутрішніх справ).....133

Ванда Н. В.

ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ.....141

Вачков О.

ПСИХОЛОГІЧНЕ РОЗУМІННЯ СОЦІАЛЬНИХ УПЕРЕДЖЕНЬ.....146

Вітчинкін О. В., Циганок А. В.

МЕТАКОГНІТИВНА АКТИВНІСТЬ
ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ.....149

Власенко С. Б. ГОРЕ ЯК РЕАКЦІЯ НА ВТРАТУ.....	163
Вознюк В. Л. ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО ТА ПОСТВОЄННОГО ЧАСУ.....	157
Волобуєв В. В. РОЛЬ ПСИХОЛОГІВ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ.....	161
Волобуєва О. Ф. ДОСЛІДЖЕННЯ В ГАЛУЗІ ВІЙСЬКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ЗАХИСТУ НАЦІОНАЛЬНИХ ІНТЕРЕСІВ.....	166
Галич М. Ю. ПОТЕНЦІАЛ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ПРАЦІВНИКІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ВІЙНИ.....	171
Гальченко В. М. ЗАХОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ СИСТЕМИ МВС, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ.....	175
Гаман І. Г. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЖІНКАМ ЗІ СТАТУСОМ ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНОЇ ОСОБИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ.....	180
Гарькавець С. О. ПОШУК ВІДПОВІДЕЙ НА ВИКЛИКИ МАЙБУТНЬОГО У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	185
Гачак-Величко Л. А., Лозинська Ю. І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	188
Гнатко М. М. ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	193

Горбатюк Т. С.

СІМЕЙНІ ЧИННИКИ ТА ЖИТТЄВІ СТРАТЕГІЇ ЖІНОК
СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ.....198

Горбенко С. Л.

САМООЦІНКА ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....202

Гребенюк М. О.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДЖЕННЯ
ПЕРЕМІННОГО СКЛАДУ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАННЯ
ЗА ПРОГРАМОЮ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ СНАЙПЕРІВ.....204

Гриник І. Я.

МОЖЛИВОСТІ ТА РИЗИКИ ВИКОРИСТАННЯ
ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....209

Гузенко І. М.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ДОПОМОГИ
ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....212

Данильченко В. І., Підчасов Є. В.

ВОЛЯ ЯК КЛЮЧОВА ЯКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ.....215

Данильчук В. М.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ДИЗАЙН-ОСВІТИ
В УКРАЇНІ.....218

Димченко О. І., Лебединський Е. Б.

ДИСОЦІАТИВНА АМНЕЗІЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ.....223

Довбня С. Ю.

ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС ПРАЦІВНИКІВ ІТ-КОМПАНІЇ
В ДИСКУРСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОРОБКУ.....227

Дончулеско В. В., Мельникова О. В.

ТРИВОЖНІСТЬ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ:
НОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПСИХОЛОГА
В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОСТВОЄННОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....232

Доценко А. О., Матієнко Т. В.

МУЗИКА ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ:
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЛІКУВАННЯ ПТСР.....237

Дробишевська В. В., Лебединський Е. Б. ПОХОНДРІЯ ЯК РИЗИК-ФАКТОР СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	241
Дубова Г. М. САМОУСВІДОМЛЕННЯ ЯК КЛЮЧ ДО АДАПТАЦІЇ: ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ПЕРЕЖИВАННЯМИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	246
Дудар О. В. НАДІЯ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ.....	249
Дьорова О. М. ФОРМУВАННЯ СТРІЛЕЦЬКОЇ ГОТОВНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ КРИМІНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ВОГНЕПАЛЬНОЇ ЗБРОЇ.....	252
Дягілева О. М., Підчасов Є. В. ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЛЮДЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ.....	256
Євдокімова О. О. ДЕМОРАЛІЗАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ЧАСІВ ВІЙНИ.....	259
Євпак С. В. РОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВОДОЛАЗА-САПЕРА ДСНС УКРАЇНИ.....	264
Єнакієва Т. В. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ВИЗВОЛЕНИХ З ПОЛОНУ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ТОРТУР ЧИ ЖОРСТОКОГО ПОВОДЖЕННЯ.....	268
Заверуха О. Я., Івахів М. А. КАНІС-ТЕРАПІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД РОБОТИ З ПСИХОЛОГІЧНОЮ ТРАВМОЮ У ПОСТРАЖДАЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	271
Загоровська М. В., Підчасов Є. В. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД І ПІДТРИМКА УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В СИСТЕМІ ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ.....	275

Задорожний Д. М.

АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ.....278

Зарічанський О. А.

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦИФІКИ ПРАВОСВІДОМОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....281

Ічанська О. М.

ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ.....286

Казмірчук Р. В.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ
«РАДІАЦІЙНИЙ, ХІМІЧНИЙ, БІОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ».....289

Калька Н. М., Угрин О. Г.

СТРАХ СМЕРТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЧАС ВІЙНИ:
ФІЛОСОФСЬКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ.....293

Калька Н. М., Гапчич К. В.

ВІД ТРАВМИ ДО ЗРОСТАННЯ:
ПСИХОЛОГІЧНА ВІТАЛЬНІСТЬ ВЕТЕРАНІВ В УКРАЇНІ.....296

Калька Н. М., Кулик М.

ЦІННІСТЬ ЖИТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ:
ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ.....300

Кальченко О. О.

РОБОТА ПСИХОЛОГА З ДІТЬМИ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ:
ЗРОСТАННЯ РІВНЯ ДИТЯЧОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАХІВ.....303

Кальченко О. О.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБИСТОСТІ,
ЯКА ЗАЗНАЛА ТРАВМАТИЧНОГО ВПЛИВУ.....306

Кісінь З. Р., Кісінь Р.-В. В.

ПСИХОЛОГІЧНА СПЕЦИФІКА ПОЛІЦЕЙСЬКИХ УЧИНІВ
ЗА УМОВ ВОЄННОГО СТАНУ.....309

Кіцула Л. М.

ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ
У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....313

Кліменко К., Матієнко Т. В.

ВИКОРИСТАННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПІД ЧАС ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....315

Кобко Є. В.

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ
СПІВРОБІТНИКІВ В НАЦІОНАЛЬНІЙ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....321

Кобко Р. В.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА ВІДНОВЛЕННЯ
ПОСТРАЖДАЛИХ У КОНТЕКСТІ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ.....325

Ковальов Г. Г., Колос Р. Л.

МОТИВАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ У СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....329

Ковальчук З. Я.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА РОБОТА З ГОРДІСТЮ
В НАПРЯМІ ГЕШТАЛЬТПСИХОЛОГІЇ.....334

Козак Л. П.

МЕТОД НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОГО ПІДВИЩЕННЯ
ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РЕЗЕРВІВ ОРГАНІЗМУ
ПРИ ТРИВАЛІЙ ДІЇ ЕТАНОЛУ.....338

Козира П. В., Тернюк А. С.

ЗЛОВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИМИ РЕЧОВИНАМИ
ЯК ОДНА ІЗ ПРОБЛЕМ РОБОТОДАВЦІВ УКРАЇНИ.....341

Козира П. В., Черниш В.-Л. О.

АЛКОГОЛЬ ТА ІНШІ НАРКОТИЧНІ РЕЧОВИНИ
ЯК ЗАГРОЗА ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОСТІ ПСИХОЛОГА.....345

Козира П. В., Шаталова А. О.

РОБОТА ПСИХОЛОГА ІЗ ЛЮДЬМИ,
ЯКІ МАЮТЬ ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН.....349

Козира П. В., Яремчишин М. М.

СКРИНІНГ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ
ЯК НЕОБХІДНЕ ВМІННЯ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА.....353

Колесніченко О. С., Мацегора Я. В.

ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ
ПРАВООХОРОНЦІВ МВС УКРАЇНИ.....356

Колос Р. Л. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО РОЗМІНУВАННЯ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ У БОЙОВИХ УМОВАХ.....	360
Колотело П. О., Корольов О. О. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧИМИХ ЯКОСТЕЙ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ.....	363
Контуров В. М., Бричинський О. В., Балоза В. Т. ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ: ВИКЛИКИ ВОЄННОГО ЧАСУ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОСТВОЄННОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	366
Корольов О. О. ПРОБЛЕМА ПІДВИЩЕНОЇ НЕБЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	369
Краснопольська С. М. ОСОБИСТІСТЬ ПСИХОЛОГА ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ.....	374
Кріцак І. В. КРИМІНОТЕОПСИХОЛОГІЯ КРИЗЬ ПРИЗМУ ФРОНТИРНОСТІ.....	377
Кураксіна А. А. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: РОЛЬ ПСИХОЛОГА В ЗАКЛАДІ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	388
Кушнір К. С., Дробішевська В. В., Лебединський Е. Б. АЛЕКСИТИМІК ЯК ВИРОК ДЛЯ ПРОФЕСІЇ ПСИХОЛОГА.....	391
Лазоренко О. В., Шульц А. П. МОДЕЛЮВАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ПРИКОРДОННИКІВ.....	395
Лебедик А. А. ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПОСТВОЄННОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	399

Левко М. І.

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, РЕФЛЕКСІЯ ТА АДАПТАЦІЯ
ДО РЕАЛІЙ НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ
ДО ТЕСТУВАННЯ НА ЗДОБУТТЯ РІВНЯ СМР-2
ЗА МОВНИМ СТАНДАРТОМ НАТО STANAG 6001.....404

Легка А. І.

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА:
НА ЧЕТВЕРТИЙ РІК ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ.....409

Лепута Ю. Г., Пасько О. М.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КОНФЛІКТІВ
В ОРГАНІЗАЦІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....412

Лєвшина О. В., Матієнко Т. В.

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ
НА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ
ТА ОСОБИСТЕ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ
В УМОВАХ ВІЙНИ.....417

Лисак В. М., Решетило Л. І.

ДЕЩО ПРО ЛІНГВОПСИХОЛОГІЧНІ ЗДІБНОСТІ
СУЧАСНОГО ВИКЛАДАЧА
В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ.....421

Лосієвська О. Г., Мнацаканова О. В.

СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ ЯК СКЛАДОВА
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ.....424

Максимов М. В.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ
ЖІНОК У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ
НА ОСНОВІ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ.....428

Марієвська Д., Прокопенко О.

ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ
В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ
ТА ЇХ СХИЛЬНІСТЬ ДО АСОЦІАЛЬНИХ ВЧИНКІВ.....433

Мартинюк І. М., Шматов Є. М., Погребняк Т. Д.

МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО
СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....436

Марченко О. В., Новак О. О. АНАЛІЗ ДЕЯКИХ АНАМНЕСТИЧНИХ ДАНИХ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	441
Марченко О. Г., Чепелєва Н. І. КРИЗОВА ІНТЕРВЕНЦІЯ ЯК МЕТОД НЕВІДКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	444
Масляничук О. Я. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ТА СЕНСУ ІСНУВАННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	448
Матвєєв Г. А., Казмірчук Р. В. МЕТОДИКИ ТА ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО ТА ПОСТВОЄННОГО ЧАСУ.....	451
Матієнко Т. В. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ.....	455
Мигаль Л. Р., Стаднічук І. В., Медвідь Ю. А., Стаднічук О. М. МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ: СУЧАСНИЙ КОНТЕКСТ.....	460
Микитюк М. Ю. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	464
Мілорадова Н. Е., Доценко В. В. ОСОБИСТІСНИЙ КОНСТРУКТОР ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	467
Моргун Я. І. ПАРАДИГМА ГРУПИ САМОДОПОМОГИ ЗА ПРИНЦИПОМ «РІВНИЙ-РІВНОМУ» В УМОВАХ ВИЩОГО ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....	472
Москвяк Н. В. ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ В АКАДЕМІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	476

Мохнар Л. І. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ ДСНС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	481
Мохорєва О. М. ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК РЕСУРС ПСИХІКИ ПІСЛЯ ВТРАТИ.....	484
Мухіна Г. В. ПРО ДЕЯКІ АСПЕКТИ ГЕНДЕРНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В УКРАЇНІ.....	488
Назаренко А. С., Березюк В. П. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ЗАЗНАЛА ТРАВМАТИЧНОГО ВПЛИВУ ВІЙНИ.....	493
Назаренко Н. С. ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	497
Нікуліна Д. В., Бабчук О. Г. СОННИЙ ПАРАЛІЧ ТА ПАРАСОМНІЇ У НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	502
Ніцєвич О. В. ПТСР ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	506
Одинцова Г. Ю., Калька Н. М. МОЖЛИВОСТІ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА.....	509
Окіпняк Д. А., Окіпняк А. С. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ САПЕРІВ ДО РОБОТИ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ.....	512
Оленченко Л. С., Кузнєцов М. А. СИЛА ВОЛІ ТА САМОКОНТРОЛЬ ОСОБИСТОСТІ: ДО ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМИ.....	516
Оржєшко Д. МІЛІТАРНЕ САМОПРИЙНЯТТЯ КУРСАНТІВ ЯК САМОАКЦЕПТАЦІЯ ТІЛЕСНОСТІ.....	519
Осьодло В. І., Матвєєва Д. О. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ВІЙСЬКОВОГО ЛІКАРЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ТА ВИКЛИКИ ВІЙНИ.....	524

Охріменко І. М. СИМПТОМАТИКА СТРЕСУ У ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	530
Павловська-Кравчук В. А. ТРАНЗАКТНИЙ АНАЛІЗ У РОБОТІ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ.....	534
Парфенюк О. М. ОСОБЛИВОСТІ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ФАХІВЦІВ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	539
Пасікун А. В., Жванія Т. В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	544
Пасько О. М. КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ СТРУКТУРНИХ ЕЛЕМЕНТІВ КОМУНІКАТИВНО-ПЕРЦЕПТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	547
Пелипецька А. В., Лебединський Е. Б. СИНДРОМ ПРОЛОНГОВАНОГО ГОРЯ: ПРОЯВИ, МЕХАНІЗМИ ТА РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ.....	551
Пенькова Н. Є. ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ЛЮДИНИ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ» У НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ ТА ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ЇЇ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....	556
Пересипкіна Н. С. РОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЗВ'ЯЗКУ З ПОСТМІГРАЦІЙНИМИ ТРУДНОЩАМИ ТА ПТСР У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	561
Петренко М.М. АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПРАВОВИХ ПЕРЕДУМОВ ПРАВОВОЇ КУЛЬТУРИ ТА ПРАВОВОЇ СВІДОМОСТІ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА.....	566
Петрик О. В. ДОВІРА ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЙ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА.....	571

Платонов В. М. РОЛЬ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ В ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦІВ АВАРІЙНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДСНС УКРАЇНИ.....	575
Пономаренко Я. С. ДО ПРОБЛЕМИ ВИМІРЮВАННЯ МОРАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ТА ПОСТВОЄННОГО КОНТЕКСТІВ.....	579
Поручник А. В. НОВІ ВИКЛИКИ ДЛЯ ФАХІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	584
Потравна К. В., Адамчук Ю. Д. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ.....	588
Прокопенко О. А. ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	592
Процик Л. С. КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО РОБОТИ З ХРОНІЧНИМ СТРЕСОМ ТА ПОВТОРНОЮ ТРАВМАТИЗАЦІЄЮ.....	596
Прудка Л. М. ПРИНЦИП ПОЗИТИВНОСТІ В ПРАКТИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ: ТРАНСФОРМАЦІЯ КРИЗИ В РЕСУРС ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ.....	600
Ребенок Н. О. ЕТИЧНІ ВИКЛИКИ КОНСУЛЬТУВАННЯ ВІЙСЬКОВИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	604
Редько М. О., Гула В. В. АДАПТАЦІЯ СИСТЕМИ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДО СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	607
Резуненко Д. О., Кузьмичев А. В. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ.....	611

Резуненко Д. О., Кузьмичев А. В. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	614
Резуненко Д. О., Кузьмичев А. В. ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО ТА ПОСТВОЄННОГО ЧАСУ.....	617
Розов В. І. ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДЖЕННІ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	620
Руденко Л. А., Литвин А. В. ДО ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ.....	624
Руднєва К. Є. СКЛАДНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ЗАЗНАЛА ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	628
Рудницький О. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА Я-КОНЦЕПЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ПОРІВНЯННЯ ФАКТОРНИХ ПРОФІЛІВ ЗА КРИТЕРІЕМ «ДЕПРИВАЦІЯ – НОРМА».....	632
Сайфутдінов В. В. ДО ПИТАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЛЮДЕЙ, КОТРІ ЗАЗНАЛИ НАСЛІДКІВ ТРАВМ ВІЙНИ.....	637
Саламатіна К. С., Лебединський Е. Б. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОГО ВІЙСЬКОВОГО ЛІДЕРСТВА В КРИЗОВИХ УМОВАХ.....	641
Салєєв М. Г. ПРО ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОТЕРАПІЇ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ СТРЕСОВОМУ РОЗЛАДІ ТА ІНШИХ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ НЕВРОТИЧНИХ ПОРУШЕННЯХ.....	644
Сашуріна О. Ю. ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ВІЙНИ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД.....	647

Свиридок А. С. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ.....	651
Сибірна Р. І., Сибірний А. В. КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСІБ, ЩО ЗНАХОДЯТЬСЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ.....	654
Сняткова Т., Лобасюк В. ПРОБЛЕМА РЕТРАВМАТИЗАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПІДХОДИ ДО ПОДОЛАННЯ.....	657
Сняткова Т., Решетченко Д. ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СІМ'ЯМ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	662
Сняткова Т., Толканець В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ.....	666
Сняткова Т., Шпанчук Р. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ.....	671
Стадніцька Д. Є., Прудка Л. М. РОЛЬ ВІРТУАЛЬНОЇ ПРИСУТНОСТІ: ВПЛИВ ЦИФРОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ НА ПЕРЕЖИВАННЯ СЕПАРАЦІЇ МІЖ БАТЬКАМИ ТА ДІТЬМИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	675
Степанець А. Д., Ковальова А. П. ЕВОЛЮЦІЯ КЛІЄНТСЬКИХ ПОТРЕБ У КРИЗОВИХ УМОВАХ: ВІД «ХОЧУ КРАЩЕ ЗРОЗУМІТИ СЕБЕ» ДО «ЯК ВИЖИТИ ЗАВТРА?».....	679
Столмаченко В. О., Прудка Л. М. КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ У РОБОТІ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ ПРОЯВАМИ У ВПО ТА БІЖЕНЦІВ.....	682
Стрілець Ю. Є. ПРОФІЛАКТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ВТОМИ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ, ЩО НАВЧАЮТЬСЯ ДИСТАНЦІЙНО ЧЕРЕЗ СТАН ВІЙНИ.....	686

Стрілець Ю. Є.

ОСОБЛИВОСТІ ПАРАДИГМ У ПСИХОЛОГІЇ:
ГУМАНІСТИЧНА ПАРАДИГМА.....688

Супрун Д. М., Макаренко П. В., Онищук К. І.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІОГЕНЕЗУ ВІЙСЬКОВОГО ПСИХОЛОГА
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....690

Татьянчиков А. О., Мельничук Н. А.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ
В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ.....696

Татьянчиков А. О., Пічковська О. Ю.

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ
НА ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ.....700

Тищенко О. І.

ФОРМУВАННЯ ЗГУРТОВАНOSTІ СТУДЕНТСЬКОГО КОЛЕКТИВУ
ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....704

Тищенко О. І., Христюк О. С.

УДОСКОНАЛЕННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ
ФАХІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....709

Тимофєєва І. І., Саврасов М. В.

ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ
В УМОВАХ ВОЄННОГО ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ.....713

Тимофєєва І. І., Саврасов М. В.

НОВІ ВИКЛИКИ ДЛЯ ФАХІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....716

Топчило А. В.

АРТ-ТЕРАПІЯ КАВОВИМ ЖИВОПИСОМ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ
ВІДНОВЛЕННІ ПЕРСОНАЛУ ДСНС УКРАЇНИ,
ЯКІ ЗАЗНАЛИ ПОРАНЕНЬ.....719

Тробюк А. В., Тробюк Н. Ю.

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА РІВЕНЬ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....724

Турубарова А.В.

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ.....728

Тюріна В. О., Ковтун К. О.

ПРИЙМАННЯ РІШЕНЬ ЯК ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩЕ УМІННЯ
ПРАЦІВНИКА ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....732

Тюріна В. О., Левандович О. В.

СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ
У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ПОЛІЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ГОТОВНОСТІ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ.....737

Тюріна В. О., Раєвська А. Д.

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ
ДО РОБОТИ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ У МАЙБУТНІХ
ПРАВООХОРОНЦІВ В ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....742

Тюріна В. О.

ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ
ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПРОФЕСІЙНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ БЕЗПЕКИ Й ОБОРОНИ.....747

Фарбота А. І., Корольов О. О.

ОСНОВНІ СТРУКТУРНІ ЕЛЕМЕНТИ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВОЇНА
ТА НАПРЯМКИ БОРОТЬБИ ЗІ СТРАХОМ.....751

Федорюк Л. В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОПИТУ
ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ.....754

Федчук О. В.

ЗАСТОСУВАННЯ ПОЛІГРАФА
ДЛЯ КАДРОВОГО СКРИНІНГУ В УМОВАХ ВОЄННОГО
СТАНУ ТА ПІСЛЯВОЄННОЇ ВІДБУДОВИ УКРАЇНИ.....757

Хоменко В. І.

ТРАВМА ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я:
ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ
ДЛЯ СИСТЕМИ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я.....761

Хом'як К. М.

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ЛЕЙТЕНАНТА.....764

Хитра А. Я., Татарин І. І.

ПРОВЕДЕННЯ СУДОВИХ ЕКСПЕРТИЗ У КРИМІНАЛЬНИХ
ПРОВАДЖЕННЯХ ЩОДО ТОРГІВЛІ ДІТЬМИ.....767

Хуторний Б. В., Адамчук Ю. Д. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ.....	773
Царюк С. В. КОГНІТИВНИЙ АСПЕКТ СПРИЙНЯТТЯ ПРАВОВИХ НОРМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	778
Цільмак О. М. ЗМІСТ ОПЕРАЦІОНАЛЬНИХ ЦИФРОВИХ ВМІНЬ ПСИХОЛОГА.....	782
Цумарева Н. В. ПСИХОГІГІЕНА ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ.....	785
Чаусова Т. В., Дозорець М. В. ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ ДО СПРИЙНЯТТЯ ІННОВАЦІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	789
Чечільницька Ю. Д., Коваль І. С. ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ.....	795
Чорний А., Дерев'яга Д. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ.....	800
Шайдюк О. О., Підчасов Є. В. НОВІ ВИКЛИКИ ДЛЯ ФАХІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	805
Шаталова А. О. ПСИХОЛОГІЧНІ РИЗИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У КОНТЕКСТІ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	809
Швець Д. В. ПСИХОЕМОЦІЙНА НАПРУГА ЯК ФАКТОР ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....	813
Шиделко А. В. ЕМПАТІЯ ТА ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ОСНОВИ РОБОТИ ФАХІВЦЯ З ТРАВМОВАНИМИ КЛІЄНТАМИ.....	818

Шиліна А. А. АНТИКРИХКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	821
Широка Д. О., Гула В. В. РОЛЬ ПСИХОЛОГА У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СУСПІЛЬСТВА ПІД ЧАС ВОЄННИХ ЗАГРОЗ.....	825
Шпатаковська Г. В. МОТИВАЦІЯ ВІЙСЬКОВИХ У СУЧАСНИХ ЗСУ.....	828
Штибель У. Т. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БОЙОВИХ МЕДИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	834
Ющук А. М., Ломов А. О., Кирильчук В. Ю. РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ З ІНЖЕНЕРНОЇ ПІДТРИМКИ.....	838
Яблонська А. В., Пасько О. М. ФОРМУВАЛЬНА РОЛЬ РОДИНИ У СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ.....	841
Яцишина А. М. РЕСУРСНІСТЬ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ В УМОВАХ ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ.....	847
Vacquet-Quatta Dominique, Католик Г. В. EUROPEAN ROOM FOR LISTENING.....	850
Ordynska I. Ya. THE ROLE OF GENDER IN LITERARY TRANSLATION: FROM HISTORICAL BIAS TO CONTEMPORARY PRACTICE.....	854

Шановні керівники, гості та колеги!

Радо вітаю учасників Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації»! Тематика нашого наукового зібрання зумовлена екзистенційним викликом – масштабною військовою агресією проти України, що об'єктивно підвищує критичну роль фахівців, які надають психологічну допомогу вразливим категоріям населення.

Ми зібралися для актуалізації та наукового обговорення однієї з найбільш нагальних проблем сьогодення – впливу воєнних дій на психологічну структуру особистості фахівців. Особлива увага приділяється спеціалістам, які функціонують в умовах підвищеного ризику та безпосереднього зіткнення з наслідками війни: військовослужбовцям, співробітникам правоохоронних та рятувальних структур, медичному персоналу, освітянам, соціальним працівникам та іншим суб'єктам професійної діяльності, спрямованій на підтримку людини.

Війна спричиняє глибокі деструктивні зміни у життєдіяльності індивіда, що передусім маніфестується у порушенні його психологічної рівноваги. Фахівці, які працюють в умовах воєнного стану, обтяжені необхідністю не лише безперервно виконувати професійні обов'язки, але й долати надмірне емоційне та психологічне навантаження. Посттравматичний стресовий розлад, синдром емоційного вигорання та підвищений рівень тривожності є типовими психологічними наслідками, з якими вони стикаються у щоденній практиці.

У контексті воєнного часу та перспективи поствоєнної відбудови ключового значення набувають такі особистісні та професійно важливі якості фахівця, як конгруентність, психологічна резильєнтність, конкурентоздатність та мультизадачність.

Перед нами стоїть стратегічне завдання – не тільки розробити інноваційні та валідизовані підходи до забезпечення психологічної стійкості фахівців у поточних умовах,

а й сформувати ефективні, науково обґрунтовані механізми психологічної реабілітації у поствоєнному періоді. Після досягнення перемоги, коли пріоритетом національної політики стане відбудова держави, наші спеціалісти зіткнуться з новим комплексом не менш складних викликів, пов'язаних із відновленням фізичного та психічного здоров'я суспільства.

Ця конференція є репрезентативною платформою для фахової дискусії та обміну емпіричними й теоретичними напрацюваннями у сфері психологічної науки та практики в умовах війни. Ми заохочуємо презентацію прикладних моделей психологічної допомоги постраждалим категоріям населення, включаючи підтримку самих психологів, які є вразливими до емоційного вигорання внаслідок специфіки їхньої професійної діяльності.

Висловлюємо переконання, що синергія наших зусиль допоможе мінімізувати та долати психологічні наслідки війни, сприяючи формуванню психологічно стійкої нації. Адже психічне здоров'я розглядається не лише як індивідуальний конструкт, а й як критичний елемент національної безпеки.

Бажаю учасникам конференції продуктивної роботи та плідного обміну досвідом на благо українського народу та захисників нашої свободи. Слава Україні!

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

С. С. Андрєєв,
вчитель географії, психолог

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

СТРЕС, КОПІНГ ТА РИЗИКИ НІКОТИНІЗАЦІЇ У ПІДЛІТКІВ

В умовах сучасного прогресивного суспільства та легкодоступності психоактивних речовин, зокрема тютюнової продукції, питання збереження психологічного та фізіологічного здоров'я школярів стає однією із найважливіших сфер сучасного наукового дослідження. За останнє десятиліття середній вік початку куріння значно знизився, а в свідомості молодих людей куріння взагалі перестало сприйматися девіацією.

У процесі формування нікотинової залежності на початкових етапах головну роль відіграють психологічні механізми, які можуть призводити до фізіологічних змін на функціональному рівні [1]. У віці 11–14 років підлітки долучаються до куріння, зокрема електронних систем доставки нікотину, щоб самотвердитися, відчувати себе дорослими, а також, під зовнішнім впливом – товаришів курців та місцевих «авторитетів». Починаючи з 15 років ці мотиви можуть бути ще актуальними для підлітка, але найчастіше сам процес куріння стає формою захисту від різних стресогенних факторів.

Підлітковий вік – один із найскладніших періодів в онтогенезі людини [2]. Завдання старшого підліткового віку є достатньо складними та викликають різні емоційні переживання через суперечливі внутрішні тенденції дітей щодо особистісного самовизначення. Підлітку, який прагне самоактуалізації, доводиться стикатися з різними стресовими ситуаціями [3], які він здатний долати залежно від способів реагування, які йому властиві. Відсутність вироблених конструктивних способів боротьби зі стресом може призводити до порушення фізіологічних, психологічних та соціально-адаптаційних механізмів особистості. При дії стресу можливе ослаблення

організму та зниження його здатності чинити опір впливу негативних факторів.

Нами встановлено, що підлітки, які палять, демонструють різні контекстно-специфічні способи боротьби зі стресом у порівнянні з підлітками, які не палять. Наприклад, якщо підліток, який відчуває емоційний стрес, використовує стратегії «догляд-уникнення», «конфронтаційний копінг» або «дистанціювання», у нього значно зростає ризик стати курцем. У той же час, якщо підліток вдається до стратегії «пошук соціальної підтримки», тобто намагається отримати інформаційну, практичну чи емоційну допомогу, ризик початку куріння значно знижується.

Важливим аспектом дослідження є процеси подолання стресових факторів старшокласниками. У психології це явище зазвичай називають влаштовуючою (копінг) поведінкою, що виражається у певних стратегіях. Основною функцією копінг-стратегій є ефективна адаптація особистості до умов важкої життєвої ситуації.

Оскільки у становленні різних форм залежної поведінки, в тому числі нікотинізації, важливу роль відіграють психологічні особливості особистості дитини, досить важливим стає їх раннє виявлення та своєчасна корекція. Знання особистісних особливостей підлітків, які використовують електронні системи доставки нікотину, може бути корисним не тільки для попередження, профілактики, а й для лікування нікотинової залежності.

Для вивчення особливостей копінг-стратегій підлітків, які палять, було проведено дослідження на базі двох закладів загальної середньої освіти Чугуївської міської громади Харківської області, у якому прийняли участь 82 учні.

Для виявлення потрібних копінг-стратегій у курців та підлітків, які не палять, була використана методика С. Хобфолла «Стратегії подолання стресових ситуацій».

У групі підлітків, які використовують електронні системи доставки нікотину, відзначені такі види стратегій подолання: асертивні дії ($M=21,2$), вступ у соціальний контакт ($M=22,9$), пошук соціальної підтримки ($M=22,3$), обережні дії ($M=22,1$), імпульсні дії ($M=19,9$), уникнення ($M=19,2$), маніпулятивні дії ($M=21,6$), асоціальні дії ($M=20,2$), агресивні дії ($M=22,3$).

У підлітків, які не палять, зафіксовані наступні результати: асертивні дії ($M=21,3$), вступ у соціальний контакт ($M=22,8$), пошук соціальної підтримки ($M=22$), обережні дії ($M=21,2$), імпульсивні дії ($M=17,8$), уникнення (16), маніпулятивні дії ($M=18,9$), асоціальні дії ($M=16,7$), агресивні дії ($M=14,3$).

Під час аналізу первинних даних було виявлено, що підлітки, котрі використовують електронні системи доставки нікотину, мають більшою мірою виражені деструктивні копінг-стратегії, такі як імпульсні, маніпулятивні, асоціальні та агресивні дії, що може бути обумовлено тим, що респонденти, які палять, є більш дратівливими та конфліктними, їх настрій може змінюватися набагато частіше, ніж у некурців однолітків. Одночасно відзначається велика частота використання пасивної моделі поведінки, вираженої в уникненні проблемних ситуацій. Тобто у підлітків, які використовують електронні системи доставки нікотину, фіксуються вищі показники неефективних моделей поведінки, притаманних їх вікової групи.

Можна зробити висновок про те, що у підлітків, які палять, спостерігається переважання деструктивних елементів у поведінці та негативна оцінка стресових ситуацій.

Список використаних джерел:

1. Бойко, В. П. Психологічні особливості формування залежної поведінки у підлітків. Київ : Академвидав, 2018. 256 с.
2. Зінченко, В. В. Копінг-поведінка як механізм подолання стресових ситуацій у старшому підлітковому віці. *Психологічний журнал*. 2020. № 15 (2), С. 45–58.
3. Мельник, О. І. Вплив соціальних факторів на формування девіантної поведінки підлітків. Львів : Видавництво ЛНУ ім. І. Франка, 2022. 301 с.

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

КОМПЛЕКСНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УЧНІВ ІЗ ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

У суспільстві зростає необхідність супроводу учнів, які перебувають у важкій життєвій ситуації та відносяться до дітей та підлітків, які перебувають у «групі ризику». Значну частину свого часу діти та підлітки проводять у закладах загальної середньої освіти, а шкільне середовище виступає одним з інститутів соціалізації, тому особливо актуально розглянути питання їхнього супроводу в цьому контексті. Девіантна поведінка, як правило, пов'язана з рядом психологічних труднощів, тому психологам важливо приділити особливу увагу супроводу цієї групи дітей.

Виділемо наступні причини відхилень у поведінці дитини: нестабільність суспільства, вплив псевдокультури, несприятливі сімейно-побутові відносини, зміни в змісті ціннісної культури дітей та підлітків, відсутність нагляду за поведінкою, віддаленість батьків від виховання, розлучення батьків. Очевидним є те, що це не вичерпний список причин девіантної поведінки [1], але можна відзначити основну тенденцію – сім'я або фактори середовища виступають настільки ж причиною, що й внутрішньопсихічні.

Психологічний супровід учнів «групи ризику» реалізується в рамках основних напрямків діяльності педагога-психолога: діагностика, корекція, профілактика та консультування, а саме:

1. Соціально-психологічний напрямок, який передбачає оцінку соціальних та психологічних ризиків формування девіантної поведінки, реалізований психологом, соціальним педагогом та класним керівником;

2. Соціально-педагогічне спрямування, яке включає аналіз морально-психологічного фону сім'ї як фактора, що впливає на поведінку дитини;

3. Медико-соціальний напрямок – акцентує увагу на медичному супроводі учнів, які мають підвищений медико-соціальний ризик;

4. Навчально-методичне напрямок полягає в аналізі результатів внутрішньошкільного контролю для визначення академічно неуспішних учнів;

5. Організаційно-виховний напрямок – передбачає аналіз залучення учнів у позакласну діяльність, у тому числі з позиції визначення особистісних домінант та можливостей особистісного зростання.

З огляду на вищезазначене, для супроводу дітей «групи ризику» можна використати модель, яка складається з чотирьох етапів: виявлення дітей «групи ризику»; розробка комплексного плану супроводу; реалізація плану; аналіз результатів.

Діагностичні заходи в рамках зазначеної моделі можуть бути реалізовані на будь-якому з її етапів [2]. У той же час вони не можуть бути розглянуті як інструмент психологічного впливу, тому необхідно зупинитися на корекційно-розвивальній діяльності педагога-психолога при роботі з учнями «групи ризику».

Виховна робота з учнями «групи ризику» має бути організована відповідно наступним принципів поваги до: індивідуальності особистості; колективної діяльності, розумної вимогливості, вікового підходу, діалогу, психологічної підтримки, стимулювання самовиховання, зв'язку з реальним життям, узгодження.

Запропоновані принципи дозволяють сформулювати уявлення про гуманістичні спрямованості всього процесу супроводу дітей та підлітків із девіантною поведінкою. Корекційно-розвивальна робота педагога-психолога також має бути реалізована відповідно до запропонованих принципів. Крім того, це питання психолог повинен висвітлити в рамках психоосвіти всіх педагогічних співробітників, залучених до супроводу учнів «групи ризику».

Організація психологічного супроводу учнів із девіантною поведінкою, у системі «педагог-психолог-батьки», повинна передбачати організацію продуктивної взаємодії між психологом школи, педагогічними співробітниками та учнями

групи ризику [3]. Ефективний супровід не може бути організований одним лише педагогом-психологом, він має припускати комплексне залучення учня, тому має бути організований як в умовах перебування учня у школі та позакласних заходах, так і вдома. Взаємодія «педагог-психолог-батьки» забезпечує це комплексне залучення й допомагає забезпечувати безперервність та узгодженість супроводу.

Іншим важливим аспектом психологічного супроводу учнів «групи ризику» є організація раннього виявлення та рання реалізація дій щодо запобігання девіантної поведінки, що є найважливішим видом реабілітації та дозволяє вчасно витягти їх з деструктивного середовища, налагодити регулярні заняття продуктивною діяльністю та вчасно забезпечити позитивну соціалізацію.

Таким чином, психологічний супровід учнів «групи ризику» в умовах закладів загальної середньої освіти має бути реалізований у форматі комплексної взаємодії фахівців соціально-педагогічної служби та батьків. Особливо важливою є організація раннього виявлення та своєчасного супроводу учнів «групи ризику», яка забезпечується розгорнутою діагностикою, зачіпає психологічний, соціальний, педагогічний, медичний, навчальний та виховний напрямки діяльності освітньої організації.

Список використаних джерел

1. Бондарчук О. І., Кузікова С. Б. Психологічна корекція девіантної поведінки: теорія і практика : навчальний посібник. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2018. 240 с.
2. Максимова Н. Ю. Психологічний супровід дітей та підлітків з девіантною поведінкою : монографія. Київ : Освіта, 2017. 320 с.
3. Семиченко В. А., Сметана А. А. Вплив сімейного виховання на формування особистості підлітка. Запоріжжя : ЗНУ, 2019. 180 с.

В. Г. Андросюк,
провідний науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії
з проблем управління правоохоронною діяльністю
та її психологічного забезпечення,
кандидат психологічних наук, професор
(Національна академія внутрішніх справ)

ОПРАЦЮВАННЯ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ

Українське воїнство перебуває нині у складних та небезпечних умовах, які чинять значний вплив на фізичне та психічне здоров'я, на емоційний стан кожного військовослужбовця. Тому значний відсоток військовослужбовців мають яскраво виражені ознаки психологічної травматизації і здебільшого не можуть або не знають, як упоратися зі станами та відчуттями, які вони переживають. Дані світових досліджень свідчать про наявність психічних розладів у кожного п'ятого учасника бойових дій (без фізичних ушкоджень) та кожного третього серед поранених, травмованих та інвалідів. Реалізація доречного концептуального підходу до розуміння феномену «бойова психологічна травма» вітчизняними фахівцями, впровадження ефективних діагностичних і корекційних процедур дали б змогу в подальшому реабілітуватись і соціалізуватися військовослужбовцям, які повертаються із зони проведення бойових дій, а їхнім знайомим і родичам зрозуміти сутність проблеми, усвідомити цілі й мотиви тієї чи іншої поведінки їхніх близьких із ознаками психологічної травми. Актуальність зазначеного підтверджується компаративним аналізом вітчизняних та зарубіжних досліджень статистики травматизації військовослужбовців. Так, за даними З.Комара, лише 25–30% українських військових, перебуваючи під впливом бойового стресу, зберігають самовладання, правильно оцінюють оточення, чітко та рішуче діють відповідно до ситуації, а обстеженням О.Друзя встановлено, що біля 80% військовослужбовців, які брали участь у бойових діях на сході України, знаходилися у стані бойового стресу, який в подальшому трансформувався в посттравматичні стресові розлади різного ступеня виразності.

Натомість, P.S.Bourne констатував, що симптоми посттравматичних стресових розладів притаманні лише 30,0% ветеранам В'єтнаму, а результати дослідження F.Armfield з використанням опитувальника Stress Symptom Checklist, що розроблений Бейлогським університетом штату Техас, визначили, що психофізіологічні та психологічні симптоми травматизації – головний біль, підвищений кров'яний тиск, порушення роботи шлунку, втома, тривожність, плутанина або розгубленість, забудькуватість, спалахи гніву, переїдання, сексуальні проблеми тощо притаманні близько 50% військовослужбовців. Тобто, стан справ стосовно психічної травматизації внаслідок впливу бойового стресу в українських військових реаліях виявив несприятливі тенденції.

Сутність феномену травматизації в аспекті впливу бойових екстремальних умов розглядали В. Барко, О. Блінов, О. Караяні, О. Кокун, В. Лефтеров, С.Максименко, О. Матеюк, В. Осьодло, Є. Потапчук, Л. Малкіна-Пих, О.Сафін, В. Стасюк, О. Тімченко та ін. Вагомі здобутки в опрацюванні теорії, методології і практики подолання бойових психічних травм притаманні зарубіжним науковцям – J. Da Costa, A.Adler, P. Леопольду, P. Bourne, P. Грінкепу, Ch.Figley et.al. Американськими фахівцями P. D. Bliese, K.Wright, J. L. Thomas (2006), J. Auchterlonie, C. S. Milliken (2006), C. Castro, S. Messer, R. L. Koffman (2004), J. E. McCarroll, X.Liu (2000) доведено, що стрес-травматизація проявляється на фізичному, поведінковому та емоційному рівнях особистості комбатантів. Так, на думку F.Armfield, P.Bourne, G.Everly, J.T.Mitchel, R.Schneider, R.Luscomb, B.Shephard у словосполученні «бойовий стрес» не варто використовувати означення «психологічний», саме тому, що особливістю бойового стресу є його глибока психологічність на всіх рівнях: когнітивному, емоційному та поведінковому, гуморальному, неврологічному. Психологічна травматизація особистості комбатанта (за О.Колесніченком) – процес впливу бойового стресу на особистість, що характеризується порушенням рівня психологічної безпеки особистості, напруженням регуляторних систем і мобілізацією функціональних ресурсів організму, зниженням здатності адаптуватися до психічних і фізичних навантажень.

Оскільки дотепер здебільшого зусилля науковців зосереджувалися на проблемі нейтралізації вже сформованого

посттравматичного стресового розладу (ПТСР) особистості, залишаючи поза увагою тематику саме бойової психологічної травми військовослужбовців, особливої актуальності набуває питання про специфічні чинники та механізми її розвитку, про організацію профілактичних заходів, які підвищували б стійкість до цієї травми під час здійснення службово-бойової діяльності в екстремальних умовах. Так, узагальнення низки досліджень динаміки психологічної травми військовослужбовців дозволяє виокремити її виразну стадійність, зокрема, *стадію мобілізації* адаптаційних механізмів та ресурсу у відповідь на чинники екстремального впливу; *стадію імобілізації* (заціпеніння і заперечення психотравми) внаслідок виснаження ресурсу психологічного захисту; *стадію агресії* – проявів дратівливості, збудливості, флеш беків, спалахів невинновданого гніву; *стадію депресивного реагування*, переважно загальмованості, погіршення настрою, відчуття безпорадності та деяких психосоматичних розладів; *стадію відновлення* внаслідок припинення впливу стрес-факторів, накопичення бойового досвіду та адекватних копінгів – раціоналізація психотравми, позитивні кризові зміни структури особистості тощо. В світлі окресленої проблематики потребують певної семантичної ревізії критерії наявності і виразності психічної та психосоматичної травми. Зокрема, усі методичні посібники з надання психологічної допомоги пропонують інструментарій нормалізації деструктивних психоемоційних станів, якими типово вважають страх, істерику, фрустрацію, апатію, тремор, гіперзбудження, агресію, ступор, нервові дрижання, плач тощо. Зазвичай виокремлюються соматичні, психічні та поведінкові симптоми з подальшими настановами щодо безпосередньої роботи з потерпілою особою. На наш розсуд, в термінологічному переліку деструктивних психоемоційних станів здійснюється неадекватне змішування психічних станів та симптоматики, яка є підґрунтям їх діагностування. Так, тремор (нервові дрижання) може бути симптомом, притаманним стресу, страху, істериці, гіперзбудженню; плач, як надінтенсивна психофізіологічна реакція, здатен супроводжувати страх, паніку, істерику, екстаз; ступор досить виразно притаманний жаху, фрустрації, апатії; рухова гіперактивність – паніці, страху, агресії.

Відтак, доцільним є внесення коректив не лише до критеріїв психотравми, але й психотерапевтичного впливу. Методологія відновлення психоемоційного стану військовослужбовця ЗСУ, порушеного внаслідок бойової психологічної травматизації, повинна мати системний, структурований та комплексний характер. Це зумовлено тим, що внаслідок впливу на військовослужбовця бойового стресу руйнуються базові, вітальні системи організму, параметри вищих психічних функцій, особистісні диспозиції, які відповідають за збереження особистісної ідентичності та смисложиттєвих орієнтацій. Інакше кажучи, внаслідок бойової травми відбувається розузгодження цілісної особистості військовослужбовця, що, безумовно, сприяє руйнуванню функціональної та психічної боєздатності. Вважаємо, що першочерговим завданням роботи із військовослужбовцем, який пережив бойовий стрес та можливу психологічну травматизацію є здійснення ефективних психодіагностичних процедур для виявлення усього спектру деформаційних психосоматичних та особистісних зрушень. Нині перспективним вважаємо комплексне використання психодіагностичних методик, що надає змогу констатувати не стільки окрему критеріальну частину зрушення окремої психологічної якості, скільки системне зрушення низки особистісних диспозицій у їх взаємозв'язку та взаємодетермінації. Прикладом такого роду комплексу, спрямованого на з'ясування ступеня ураженості військовослужбовця внаслідок бойового стресу може слугувати запропонований О.Колесніченком автоматизований психодіагностичний комплекс «Бойова психологічна травматизація особистості», який містить близько 20 надійних, адаптованих психологічних методик.

Отримана інформація щодо наявності у військовослужбовця бойової психологічної травми передбачає необхідність надання йому дієвої психологічної допомоги з метою нормалізації психоемоційного стану і оптимізації когнітивного, конативного та поведінського ресурсів. З цією метою можливе застосування апробованого у Національній академії внутрішніх справ «Менеджменту стресу критичного інциденту», який складається з шести технік і методик, послідовна реалізація яких сприяє вирішенню вищезазначеного завдання.

Крім цього, прояви негативного впливу бойового стресу на особистість військовослужбовців, працівників органів правопорядку актуалізують питання вивчення копінг-стратегій і копінг-ресурсів у подоланні стресових ситуацій. Роботами вітчизняних науковців: В. Корольчука, С. Корсуна, К. Кравченко, В. Осьодла, О. Тімченка, Ю. Широбокова та ін. доведено ефективність таких базисних стратегій подолання наслідків дії стрес-факторів, як «проблемно-орієнтована», «емоційно-орієнтована», «пошуку соціальної підтримки», «уникання» та «відволікання».

Список використаних джерел

1. Комар Зорян. Психологічна стійкість воїна : підручник для військових психологів. Київ : 2017. 185 с.
2. Друзь О. Психодіагностика посттравматичного стресового розладу у учасників локальних бойових дій. *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26. Вип. 2. С. 37–43.
3. Bourne P. S. Men, Stress and Vietnam. Boston, 1970. P. 233–237.
4. Armfield F. Preventing post-traumatic stress disorder resulting from military operations. *Military Med.* 1994. Vol. 159, N 12. P. 739 – 746.
5. Колесніченко О. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Харків : ФОП Бровін О. В., 2018. 488 с.
6. Тімченко О. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія. Харків : Вид-во ун-ту внутр. справ, 2000. 268 с.
7. Schneider R. Luscomb R. Battle stress reactions and the US Army. *Milit. Med.* 2004. P. 66–69.
8. Shephard B. A war of nerves, soldiers and psychiatrists 1914-1994. London : Jonathan Cape, 2000. P. 2–3.

К. В. Анісімова,
здобувачка другого магістерського рівня
з галузі «Психологія»
*(Херсонський державний університет,
м. Херсон–м. Івано-Франківськ, Україна)*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ У МЕЖАХ КРАЇНИ ТА ЗА КОРДОНОМ

Анотація. У статті проаналізовано особливості емоційного інтелекту вимушених мігрантів у межах країни та за кордоном. Представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту, соціокультурної адаптації та алекситимії. Визначено, що низький рівень емоційного інтелекту ускладнює інтеграцію мігрантів у нове середовище, тоді як високі показники емоційної компетентності сприяють швидшій адаптації та збереженню психічного здоров'я. Окреслено шляхи розвитку емоційного інтелекту через тренінги саморегуляції, арт-терапію, майндфулнес-практики та психопросвітницькі програми.

Ключові слова: емоційний інтелект, вимушені мігранти, соціокультурна адаптація, алекситимія, розвиток емоційного інтелекту.

Abstract. The article analyzes the peculiarities of emotional intelligence of forced migrants within the country and abroad. The results of an empirical study on the relationship between emotional intelligence, socio-cultural adaptation and alexithymia are presented. It is determined that a low level of emotional intelligence complicates the integration of migrants into a new environment, while high indicators of emotional competence contribute to faster adaptation and maintaining mental health. The main ways of developing emotional intelligence through self-regulation trainings, art therapy, mindfulness practices and psychoeducational programs are outlined.

Keywords: emotional intelligence, forced migrants, socio-cultural adaptation, alexithymia, development of emotional intelligence.

Проблема вимушеної міграції стала надзвичайно актуальною в Україні після початку повномасштабної війни у 2022

році. Мільйони людей опинилися перед викликами адаптації до нового середовища, що супроводжується стресом, втратою соціальних контактів та невизначеністю майбутнього.

Емоційний інтелект, як психологічний феномен, сьогодні розглядається не просто як характеристика особистості, а як багатовимірна система ключових навичок і здібностей, що дозволяють людині не лише усвідомлювати та розпізнавати власні емоції, але й ефективно керувати ними, а також враховувати й впливати на емоції інших людей. Ця концепція поступово інтегрувалася в психологію наприкінці ХХ століття, коли дослідники звернули увагу на важливість емоційної складової у досягненні життєвого успіху, професійному зростанні та рівні соціальної адаптації особистості. У сучасних підходах емоційний інтелект розглядається як поєднання когнітивних та емоційних можливостей, які забезпечують внутрішню гармонію, вміння реагувати на життєві виклики та конструктивно взаємодіяти у соціумі. Рівень розвитку емоційного інтелекту визначає психологічне благополуччя, здатність долати стреси та опановувати зміни.

Термін «емоційний інтелект» вперше з'явився в науковій літературі в 1964 році в роботі Майкла Белдока (Michael Beldoch) під назвою «Sensitivity to Expression of Emotional Meaning in Three Modes of Communication». У цій праці Белдок досліджував здатність розпізнавати емоційні значення в різних формах комунікації, що стало одним із перших кроків до формування концепції емоційного інтелекту. У 1983 році психолог Говард Гарднер у книзі «Frames of Mind» представив теорію множинного інтелекту, в якій запропонував розглядати інтелект як набір окремих видів, а не як єдину характеристику особистості. Серед таких типів інтелекту дослідник виділив логіко-математичний, кінестетичний, просторовий, вербальний, музичний і емоційний. При цьому емоційний інтелект був поділений на внутрішньо-особистісний (здатність розуміти власні емоції) та міжособистісний (уміння розпізнавати й враховувати емоції інших людей) [1]. Пізніше, у 1990 році, Пітер Саловей та Джон Майєр розвинули цю концепцію, опублікувавши статтю «Emotional Intelligence», де вони детально описали модель емоційного інтелекту та його складові [2]. Популяризації цього поняття сприяв також Данієль Гоулман

у своїй книзі «Emotional Intelligence», виданій у 1995 році, де він розглянув вплив емоційного інтелекту на різні аспекти життя, включаючи особисті стосунки та кар'єру [3].

Значну увагу приділено емоційному інтелекту у численних дослідженнях Ігоря Поповича. З'ясовано психологічні кореляції емоційного інтелекту з вимірами адаптації майбутніх медичних працівників. Розглянуто рівні адаптивності й емоційного інтелекту, визначено структурні особливості емоційного інтелекту у студентів з різним рівнем адаптивності. Узагальнено, що емоційний інтелект є ключовим чинником успішної адаптації до професійного середовища. Сфокусовано увагу на важливій ролі емпатії, емоційній компетентності та самовдосконаленні [4]. Проаналізовані дослідження у сфері конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього, вивчення авторської методики діагностики рівня соціальних очікувань особистості, підвело нас до розуміння, що дані наукові здобутки є корисними у дослідженні емоційного інтелекту вимушених мігрантів. Соціальні очікування розглядаються як важливий механізм психічної регуляції поведінки, що впливає на здатність особистості адаптуватися до нового соціального середовища. Наведено результати надійності й валідності методики, які дали змогу розглядати її як перспективний психоекспериментальний інструмент дослідження психологічних вимірів соціальних очікувань особистості [5].

Мета статті: здійснити аналіз взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та здатністю особистості до адаптації в нових соціокультурних умовах та визначення впливу рівня алекситимії на показники емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект тлумачимо як ключовий психологічний ресурс у процесі адаптації. У межах дослідження було опитано 100 вимушених мігрантів (50 – внутрішніх, 50 – зовнішніх). Використано тест Холла, опитувальник емоційного інтелекту Д. Люсіна, опитувальник адаптації Л. Янковського та Торонтську алекситимічну шкалу (TAS-20).

Результати показали, що більшість респондентів мають низький або середній рівень емоційного інтелекту, особливо низькі показники у сферах самомотивації та управління власними емоціями. Встановлено, що алекситимія має обернений кореляційний зв'язок з емоційним інтелектом (особливо

з самомотивацією та внутрішньоособистісними складовими), що ускладнює соціокультурну адаптацію.

Порівняння внутрішніх та зовнішніх мігрантів за критерієм Манна-Уїтні показало статистично достовірні відмінності за шкалами «міжособистісне розуміння» ($p = 0,032$), «міжособистісний емоційний інтелект» ($p < 0,001$) та «розуміння емоцій» ($p = 0,004$). Це свідчить, що зовнішні мігранти частіше відчують труднощі у зчитуванні емоцій інших та труднощі у міжособистісній взаємодії.

Висновки. Зазначимо, що цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту є засобом психологічної підтримки мігрантів. Ефективними напрямками є: арт-терапевтичні методики, майндфулнес, тренінги емоційної саморегуляції та створення груп соціальної підтримки. Обґрунтовано, що емоційний інтелект виступає ключовим чинником успішної соціокультурної адаптації мігрантів. Встановлено, що алекситимія знижує здатність до саморегуляції, емпатії та самомотивації, що ускладнює інтеграцію. Продемонстровано, що для підвищення рівня емоційного інтелекту ефективними є тренінги, психопросвіта, арт-терапія та практики усвідомленості.

Список використаних джерел

1. Gardner H. *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York : Basic Books, 1983. 440 p.
2. Mayer J. D., Salovey P. *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9, No. 3. Pp. 185–211.
3. Goleman D. *Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
4. Khmiliar, O., Popovych, I., Hrys, A., et al. Spatial Regulation of Personality Behavior in the Conditions of Progression of the COVID-19 Pandemic. *Revista Inclusiones*. 2020, 7(SI), P. 289–306. URL: <http://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1760>
5. Попович І. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 6. С. 145–154.

В. О. Аніщенко,

завідувач кафедри формування та розвитку
професійної компетентності персоналу ДКВС України,
доктор педагогічних наук,
професор Інституту професійного розвитку
(Пенітенціарна академія України, м. Чернігів, Україна)

Л. І. Олефір,

доцентка кафедри формування та розвитку
професійної компетентності персоналу ДКВС України,
кандидат юридичних наук,
доцент Інституту професійного розвитку
(Пенітенціарна академія України, м. Чернігів, Україна)

І. О. Євреїнова,

старший викладач кафедри формування та розвитку
професійної компетентності персоналу ДКВС України
Інституту професійного розвитку
(Пенітенціарна академія України, м. Чернігів, Україна)

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТАРШИХ ІНСПЕКТОРІВ ІЗ ДОТРИМАННЯ ПРАВ ЗАСУДЖЕНИХ ТА ЗАПОБІГАННЯ КАТУВАННЯМ

Багатоаспектність та багатозадачність службово-професійної діяльності пенітенціаристів висуває нові вимоги до їх професійної підготовки та рівня професійної компетентності, складовою якої є психологічна грамотність та емоційна інтелігентність, що, в свою чергу, є складовими психологічної компетентності.

Психологічна грамотність та емоційна інтелігентність передбачає розуміння власних емоцій, емоційних станів, а також вміння ідентифікувати психоемоційні стани інших людей, навички ефективно комунікувати в колективі, керувати стресовими ситуаціями та знаходити раціональні алгоритми вирішення конфліктів, наявність самомотивації до розвитку не тільки емоційного інтелекту, але й емоційної інтелігентності в цілому. Ці вміння та навички є невід'ємною частиною успішної професійної діяльності старших інспекторів із дотримання прав засуджених та запобігання катуванням, оскільки вони сприяють підвищенню особистої ефективності та оптимізації міжособистісних відносин із різними категоріями осіб

(співробітниками установ виконання покарань, слідчих ізоляторів, представниками громадських організацій, в тому числі міжнародних, правозахисниками, засудженими, ін.). Володіння старшими інспекторами із дотримання прав засуджених та запобігання катуванням психологічною компетентністю є важливою складовою у роботі із засудженими, більшість з яких має девіантну модель поведінки, оскільки дозволяє їм глибше зрозуміти сутність проблем соціально-психологічного характеру, стосовно яких засуджені діляться та прагнуть їх вирішення.

Психологічна компетентність представляє собою спроможність людини усвідомлювати, інтерпретувати, застосовувати знання психологічних концепцій та принципів як у професійному, так і повсякденному житті. Вона охоплює не тільки теоретичні знання основ психології, в тому числі пенітенціарної, деонтології, професійної етики, професійної риторики, але й практичні вміння застосовувати отримані знання для оптимізації міжособистісного спілкування, організації та побудови безбар'єрного простору для досягнення ефективності й результативності вирішення проблемних питань, управління стресовими й конфліктними ситуаціями, в цілому підвищення ефективності службово-професійної діяльності.

В професійній сфері діяльності пенітенціарного персоналу психологія набуває нової особливої значущості. Нова категорія персоналу – старші інспектори з дотримання прав засуджених та запобігання катуванням, як правило, здійснюють свою комунікаційну діяльність в складних умовах, де прийняття рішень стосовно вирішення проблем засуджених пов'язано з низкою різних факторів впливу об'єктивного характеру. Від умінь проводити ретельний ситуаційний аналіз, під час якого старші інспектори з дотримання прав засуджених та запобігання катуванням відтворюють картину порушень та формування проблеми, напряму залежить успіх щодо подальшого розкриття справи, встановлення форматів співробітництва та координації зусиль.

Розуміння психологічних механізмів міжособистісної взаємодії сприяє у вирішенні проблем по суті. Знання особливостей сприйняття інформації та прийняття рішень різними

типами особистостей дозволяє старшим інспекторам із дотримання прав засуджених та запобігання катуванням адаптувати свої комунікативні стратегії для забезпечення більш плідного співробітництва, що в свою чергу може сприяти вирішенню складних завдань, вирішення яких вимагає креативного підходу, володіння критичним мисленням та емоційною інтелігентністю.

Психологічна компетентність передбачає не тільки знання основних психологічних принципів побудови комунікацій, проведення відповідних бесід та інтерв'ювання, але й спроможність до саморегуляції та розуміння емоційних станів своїх та інших осіб. Ця навичка набуває особливого значення в ситуаціях стресового характеру, з якими часто стикаються старші інспектори з дотримання прав засуджених та запобігання катуванням через терміни, в які вони мають вирішити проблеми порушення прав осіб, які знаходяться в умовах обмеження волі, нерозуміння пенітенціарним персоналом наслідків самої ситуації, в якій чітко прослідковуються певні порушення прав засуджених, високого рівня відповідальності за свої дії тощо. Вміння зберігати «холодний розум», зосередженість під час виникнення труднощів, спроможність висловлювати підтримку та гнучко виявляти наполегливість щодо вирішення проблемних питань, бути рішучими, вселяти оптимізм та віру в можливість розв'язання складних ситуацій, працювати в командному форматі для досягнення поставлених завдань, здатність висловлювати без страху суб'єктивну думку, ділитися досвідом виступає основою для побудови стосунків та досягнення ефективних результатів в роботі.

Емоційний інтелект та психологічна грамотність сприяють розвитку навичок самоконтролю, дозволяють старшим інспекторам з дотримання прав засуджених та запобігання катуванням керувати особистими реакціями на прояви різних моделей поведінки як засуджених, так і співробітників, яких вони долучають до розслідування ситуацій, де виявлені неповага, нехтування правами, нелюдське ставлення та інші негативні поведінкові прояви з боку персоналу установ виконання покарань. Це сприяє створенню продуктивного робочого середовища та довіри з боку засуджених до самих старших інспекторів з дотримання прав засуджених та запобігання катуванням.

Одним з найважливіших елементів психологічної компетентності є здатність до емпатії – розуміння та співпереживання емоційних станів різних людей, в тому числі засуджених. Ця якість особливо значима в налагоджуванні стосунків, що є невід’ємною частиною професійної діяльності. Емпатія, навіть більше – сенситивність, дозволяє старшим інспекторам з дотримання прав засуджених та запобігання катуванням більш глибоко зрозуміти потреби та очікування засуджених, що сприяє успішності діалогу між ними та особами, які є дотичними до порушення їх прав або такими, які припустили у відношенні до засуджених негідне поводження й катування. Крім того, емпатія сприяє формуванню довірливих та гармонійних міжособистісних відношень, що веде до мінімізації комунікативних бар’єрів і створенню морально-психологічного клімату під час індивідуальної та групової роботи з засудженими.

Психологічна компетентність передбачає наявність та розвиток критичного мислення й аналізу, відіграє важливу роль не тільки в дослідженні процесів, але й знаходженні кращих алгоритмів вирішення проблем. Здатність до надання неупередженої та об’єктивної незалежної оцінки ситуаційних складових проблеми, ризиків й прийняття рішень на підставі неповної або суперечливої інформації є ключовим фактором успішної роботи старших інспекторів з дотримання прав засуджених та запобігання катуванням.

Застосування знань пенітенціарної психології, теорій розвитку критичного мислення, конфліктології для аналізу поведінки та мотивації всіх учасників процесу дослідження порушення прав засуджених дозволяє приймати більш виважені рішення. Володіння знаннями та вміннями щодо використання методів, що базуються на поведінкових теоріях, що фокусуються на не тільки на рисах особистості засудженого або співробітників установи виконання покарань, але й на спостережуваних діях (застосування важливої якості – професійної спостережливості), теорії когнітивно-поведінкового втручання, стратегічних компонентів психологічного впливу на думки, емоції та поведінку іншої людини через застосування методів переконання, зараження емоціями, наслідування або навіювання, дозволяє старшим інспекторам з дотримання прав

засуджених досягнути результату – виявити реальні та потенційні проблеми і розробити превентивні та інші стратегії для їх вирішення. Розуміння культурних і соціальних факторів, що впливають на поведінку людей, також є невід'ємною частиною психологічної компетентності. Культурні відмінності та соціальні взаємовідносини засуджених з родинами, друзями, особами, з якими вони разом відбувають покарання в умовах несвободи, певним чином впливають на їх мотивацію до розкриття та співпраці з пенітенціарним персоналом. Це має враховувати старший інспектор з дотримання прав засуджених та запобігання покаранням.

З метою формування психологічної компетентності старших інспекторів з дотримання прав засуджених та запобігання покаранням під час проходження ними проходження підвищення кваліфікації необхідно використовувати інноваційні технології та інтерактивні форм навчальних занять – майстер-класи, воркшопи, круглі столи та дискусійні майданчики, тренінги з практико-орієнтованими кейсами. Це буде сприяти підвищенню рівня їх компетенцій в сфері ситуаційного аналізу, моделювання психологічно-комфортних комунікацій, формуванню навичок побудови безпечного простору та мікроклімату під час роботи із засудженими, які зазнали приниження, порушення прав і катувань з боку оточуючого середовища в установі виконання покарань, розвитку толерантності та емпатії (сенситивності), моделювання комунікативного процесу та стратегій прийняття відповідальних рішень.

Також необхідно створювати коучингові центри (можливо в самій установі виконання покарань або при закладі вищої освіти, де є фахівці психологи та коучі, які можуть надавати такі послуги) для роботи зі старшими інспекторами з дотримання прав засуджених та запобігання катуванням. У цих центрах дана категорія пенітенціарного персоналу зможе отримати в співпраці з коучем або психологом не тільки підтримку, але й відновити власний ресурс, визначити особистий вектор для самопомогли у разі відчуття емоційної втомленості та виснаження, розробити дієвий алгоритм запобігання професійному вигоранню.

Отже, володіння високим рівнем психологічної компетентності, що є складовою професійної компетентності,

старшими інспекторами з дотримання прав засуджених та запобігання покаранням дозволить їм значно підвищити ефективність роботи, покращити комунікативні процеси, укріпити довіру до себе з боку засуджених, приймати обґрунтовані відповідалні рішення та досягати поставлених цілей у своїй професійній роботі та в цілому впливати на покращення іміджу та авторитету пенітенціарного персоналу.

Список використаних джерел

1. Аніщенко В. О. Ступенева професійна підготовка офіцерів Державної кримінально-виконавчої служби України : монографія. Чернігів : Scriptorium, 2020. 476 с.
2. Синьов В. Психолого-педагогічні проблеми дефектології та пенітенціарії. Київ : «МП Леся», 2010. 779 с.
3. Богатирьов І. Г. В'язниця в Україні у ХХІ столітті (інноваційна модель). Київ : ВД «Дакор», 2023. 44 с.

Д. С. Артеменко,
*(Дніпровський державний
університет внутрішніх справ)*

С. В. Вишневський,
*(Дніпровський державний
університет внутрішніх справ)*

РОБОТА З ВТРАТОЮ У ПІДЛІТКІВ: СПЕЦИФІКА ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ ТА ФОРМУВАННЯ РЕСУРСІВ У КРИЗОВИЙ ПЕРІОД

Підлітковий період (11–18 років) – це етап активного формування особистості, що супроводжується фізіологічними змінами, емоційною нестабільністю та прагненням до самостійності. Підлітки шукають власну ідентичність, розвивають абстрактне мислення, стають більш самосвідомими та критичними до себе. Окрім природніх змін у житті підлітків є низка викликів, з якими вони стикаються вперше.

В умовах воєнного часу одним із найскладніших моментів для їхньої психіки та емоційного стану може стати втрата. Такий досвід особливо важкий для підлітків, які перебувають на шляху до дорослого життя та формування своєї особистості. Процес горювання, який супроводжує втрату, вимагає особливої уваги та підтримки з боку дорослих і може накладатися на кризу ідентичності та емоційну нестабільність, що ускладнює цей процес. Тому важливо враховувати ті труднощі, з якими підлітки найчастіше стикаються під час горювання:

1. Соціальна ізоляція. Підлітки, які переживають горе, можуть відчувати себе відстороненими від своїх однолітків або навіть відмовлятися брати участь у соціальних заходах. Дорослим важливо створити безпечне та сприйнятливий середовище, де підлітки можуть спілкуватися та отримувати підтримку від інших.

2. Емоційні коливання. Горе може призвести до значних емоційних коливань у підлітків. Вони можуть відчувати сильний смуток, провину, гнів, відчуття порожнечі, дратівливість або навіть втрачати інтерес до занять, які їм раніше подобалися. Важливо надати їм можливість висловити свої почуття та знайти способи розслабитися та заспокоїтися.

3. Труднощі у навчанні. Горе може вплинути на успішність підлітків, оскільки у них можуть бути проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю. Важливо створити сприятливі умови для навчання та надавати додаткову підтримку підліткам, які переживають горе.

Дослідження Д. Коен, А. Маннаріно, Е. Деблінджер показують, що після втрати близької людини підлітки (13–19 років) часто віддаляються від родини, ізолюються й зменшують контакти з однолітками. Вони не знають, як пережити горе, уникають звернень до дорослих, а спроби поговорити з друзями нерідко наштовхуються на байдужість чи роздратування, що у поєднанні з тиском родичів ще більше ускладнює їхнє становище та спричиняє замкненість в собі. В деяких випадках підлітки демонструють більш дитячу поведінку, ніж очікувалося б для їхнього віку, однак цей процес тимчасовий.

Важливо бути поруч з ними, готовим вислухати та зрозуміти їхні почуття. Підтримка в цей період може змінити те, як підлітки сприймають свою втрату, і допомогти їм знайти сили та розпочати процес горя.

Одним із важливих аспектів підтримки підлітків під час втрати є надання можливостей висловити свої почуття та емоції. Це можна зробити через розмови, написання листів, мистецтво або інші форми самовираження. Їх емоції такі ж сильні, як і дорослі. Тому їх не можна ігнорувати, знецінювати чи забороняти. Важливо, щоб підлітки відчували, що їхні емоції важливі та прийнятні, і що їм дозволено відкрито висловлювати свої почуття, не боячись бути засудженими.

Крім того, підтримка може включати надання інформації про процес проживання горя в тому числі розуміння різних етапів, які проходять підлітки, переживаючи втрату: шок і заперечення, гнів, торг, депресія та прийняття. Це може допомогти їм нормалізувати свої почуття та реакції, усвідомивши, що інші люди також переживають подібні емоції. Важливо, щоб підлітки відчували, що їхні почуття обґрунтовані і вони не самотні у своєму досвіді.

В той же час, підтримка підлітків під час переживання втрати повинна включати створення безпечного та емпатійного середовища, де вони можуть почуватися комфортно та вільно висловлювати свої почуття. Важливо, щоб близькі

були готові до безоціночного слухання, надавали безумовну підтримку і давали підліткам простір для опрацювання емоцій. Підліткам потрібна емоційна підтримка, щоб почуватися в безпеці та усвідомити, що вони не самотні, а також допомога у освоєнні ефективних стратегій подолання труднощів і втрат.

Психологи та психотерапевти радять орієнтувати підлітка на майбутнє. Завдання дорослих полягає в тому, щоб допомогти йому або їй розвинути образ власного «Я».

Якщо дитина або підліток занадто занурені у горе після втрати, і це заважає його/її життю, розвитку та навчанню, слід своєчасно вжити вищезазначених заходів. Варто звернутися до психолога або психотерапевта, які можуть надати кваліфіковану допомогу.

Важливо пам'ятати, що кожна людина унікальна, тому вибір індивідуальних підходів та толерантність до їхніх почуттів є невід'ємною частиною процесу підтримки та допомоги.

Таким чином підлітковий період характеризується інтенсивним формуванням особистості, високою емоційною чутливістю та потребою у самостійності, що обумовлює особливу вразливість до психотравмуючих подій, зокрема втрати близької людини. Переживання горя у цей період може проявлятися через соціальну ізоляцію, коливання емоційного стану та зниження когнітивних функцій, зокрема концентрації уваги та навчальної активності. Ефективна підтримка включає безоціночне слухання, безумовну емпатійну підтримку, надання простору для емоційного вираження з метою формування стратегій подолання стресових ситуацій.

Орієнтація на майбутнє, індивідуалізація підходів та при необхідності залучення кваліфікованих психологів чи психотерапевтів сприяють полегшенню процесу переживань горя, розвитку адаптивних механізмів копінгу та збереженню гармонійного психічного і соціального розвитку підлітків.

Список використаних джерел

1. Громко Н. В. Профілактичні консультації підлітків у кризових станах : навч.-метод. посіб. Київ, 2021.
2. Голдмен Л. Життя і втрата. Як допомогти дітям, які горюють / Linda Goldman ; переклад Н. Плахота. Львів : Риби на даху, 2024. 368 с.

3. Коен Д., Маннаріно А., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату (перекл. С. Засєкін) / Джудіт Коен, Ентоні Маннаріно, Естер Деблінджер. Київ : Свічадо, 2016. 264 с.

4. Пінчук О. В. Психоедукація і психосоціальна підтримка родинам, дітям і підліткам, які переживають втрату: профілактика ускладненого горя. Психологічна допомога в умовах війни. 2025.

5. Томчук М. І., Яцюк М. В. Соціально-психологічна підтримка дітей, які переживають батьківську втрату : навч.-метод. посіб. Вінниця, 2016. 132 с.

Д. Я. Баган,
здобувач вищої освіти о/с магістр
(Львівський державний
університет внутрішніх справ)

З. Я. Ковальчук,
завідувач кафедри загальної та соціальної психології
навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки,
доктор психологічних наук, професор
(Львівський державний
університету внутрішніх справ)

НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СЛУЖБОВОЇ КАР'ЄРИ В ОРГАНАХ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Службова діяльність у поліції характеризується високим рівнем стресогенності, що спричиняє емоційне виснаження, професійну дезадаптацію та підвищує ризик синдрому вигорання, який суттєво обмежує можливості особистісного та кар'єрного розвитку. При цьому ефективність службової кар'єри визначається не лише зовнішніми факторами, такими як грошове стимулювання чи соціальні гарантії, але й внутрішніми мотивами – відчуттям професійної значущості, прагненням до самореалізації та готовністю до постійного професійного зростання. В умовах воєнного стану та посилення психологічних навантажень проблема набуває особливої гостроти, оскільки саме належна організація кар'єрного розвитку, поєднана з психологічною підтримкою та формуванням мотивації досягнення, виступає запорукою ефективного функціонування правоохоронної системи. Питання службової кар'єри в органах поліції досліджували такі науковці, як О. Ганжа, Т. Кодлубовська, Н. Грущинська, З. Кісіль, Д. Швець, В. Петюх, В. Булах, Л. П'янківська, І. Охріменко та ін.

Службова кар'єра в поліції розглядається як специфічний різновид професійної діяльності, що вимагає високого рівня підготовки, спеціальних знань, умінь та навичок, а також здатності діяти в умовах суворої регламентації та дисципліни. Вона передбачає не лише виконання службових завдань від імені держави, а й постійне функціонування в системі владних і підпорядкованих відносин, що впливає на психологічний

стан особистості. Професійне навчання, перепідготовка та службові обмеження формують у поліцейського особливий тип професійної ідентичності, яка поєднує мотивацію служити суспільству з умінням працювати у високостресових ситуаціях. Грошова винагорода і соціальні гарантії виступають важливими факторами зовнішньої мотивації, проте ключове значення мають внутрішні мотиви – почуття обов'язку, відповідальності, прагнення до кар'єрного зростання. У психологічному вимірі така діяльність вимагає високої стресостійкості, уміння адаптуватися до жорсткої ієрархії та підтримувати баланс між особистим і професійним життям [1, с. 115–116].

Проблематика вдосконалення службової кар'єри в органах внутрішніх справ нерозривно пов'язана з психологічними ризиками, які супроводжують професійну діяльність правоохоронців. Результати емпіричних досліджень Т. Кодлубовської свідчать, що більшість працівників поліції перебувають під значним стресовим навантаженням, що зумовлює відхилення у функціональних станах організму (зміни у частоті серцевих скорочень, диханні, артеріального тиску, адаптаційному потенціалі) [2, с. 78–91].

Про це також свідчить високий ризик розвитку професійної деформації та синдрому емоційного вигорання, які є критичними чинниками у формуванні перешкод для кар'єрного зростання та ефективності виконання службових обов'язків. Науковці З. Кісіль та Д. Швець [7, с. 60–92] підкреслюють, що синдром вигорання має кумулятивний характер і виникає як результат накопичення негативних емоцій у процесі службової діяльності в особливих умовах. У свою чергу, В. Булах [3, с. 49–50] вважає вигорання наслідком складної взаємодії численних стресорів, що, у разі дефіциту адаптивних ресурсів, призводять до дезадаптації. Дослідження Л. П'янківської [8, с. 45–48] підтверджує, що професійна дезадаптація є одним із ключових чинників формування вигорання, зокрема серед курсантів закладів вищої освіти з особливими умовами навчання.

Особливої актуальності досліджувана проблема набуває в умовах воєнного стану, коли психологічний тиск і кількість стресогенних факторів істотно зростають. Аналізуючи досвід інтрадержавних конфліктів, визначив низку стресових

ситуацій, серед яких – загибель колег, захоплення заручників, атаки місцевого населення, що суттєво впливають на психоемоційний стан поліцейських.

Українські дослідники Н. Мілорадова, Н. Могильова та Н. Береза також наголошують, що в умовах війни до групи найбільш уразливих належать учасники бойових дій та особи, які зазнали втрат. Зарубіжні автори, зокрема К. Маслач, П. Патрік та Д. Гіллеспі, систематизують симптоматику вигорання за фізичними, емоційними, соціальними та поведінковими проявами, серед яких – виснаження, апатія, втрата мотивації, порушення сну, соціальна ізоляція та зловживання психоактивними речовинами. У свою чергу, дані симптоми знижують не лише ефективність виконання професійних завдань, а й здатність поліцейських будувати та реалізовувати службову кар'єру [4, с. 422–430].

Додатково варто зазначити, що службова кар'єра працівників поліції розглядається сучасними науковцями як багатокomпонентний процес, у якому провідне значення мають внутрішні та зовнішні мотиваційні чинники. Однак у наявних дослідженнях простежується суперечність: з одного боку, мотивація до праці формується ще до професійної діяльності особи через систему цінностей, виховання, соціальне оточення, з іншого – службова кар'єра у поліції передбачає високий рівень психологічної готовності, адаптивності та внутрішньої мотивації, які мають постійно підтримуватися під впливом зовнішніх стимулів, зокрема матеріального та статусного характеру [5, с. 89-91].

Відсутність збалансованого поєднання внутрішніх і зовнішніх мотиваторів зумовлює низку негативних явищ: зниження професійної активності, байдужість до кар'єрного зростання, формальне ставлення до службових обов'язків, що у довготривалій перспективі призводить до ризику професійної деформації та втрати ефективності діяльності поліцейських. Як зазначає С. Дудка, зовнішня мотивація, пов'язана із заробітною платою, преміюванням, статусними привілеями, є важливим, проте недостатнім стимулом, оскільки має породжувати внутрішню мотивацію – прагнення до самореалізації та професійного розвитку [5, с. 97].

Професійна спрямованість, яка включає внутрішнє прийняття професії, гордість за неї та орієнтацію на досягнення, є визначальним чинником успішного кар'єрного зростання. Водночас, у контексті сучасних соціально-економічних і безпекових викликів, поліцейські дедалі частіше стикаються з проблемами емоційного виснаження, втратою мотивації досягнення та зниженням готовності до кар'єрного просування [6, с. 224].

Отже, шляхи вирішення проблемних питань, пов'язаних із вдосконаленням службової кар'єри в поліції, доцільно розглядати у взаємозв'язку організаційних і психологічних чинників. По-перше, необхідним є запровадження системної психологічної підтримки поліцейських, спрямованої на профілактику професійного вигорання та підвищення рівня стресостійкості, зокрема через індивідуальне консультування, тренінги саморегуляції й програми розвитку емоційного інтелекту. По-друге, важливим напрямом виступає удосконалення системи професійного навчання та перепідготовки, що дозволяє формувати адаптивність, гнучкість мислення та здатність ефективно діяти у кризових умовах. По-третє, слід забезпечити баланс між внутрішніми та зовнішніми мотиваторами: поряд із матеріальним стимулюванням необхідно розвивати внутрішню мотивацію через формування позитивної професійної ідентичності, культивування почуття значущості служби суспільству та можливості особистісної самореалізації.

Додатково пропонується вдосконалювати механізми кар'єрного просування, забезпечуючи прозорість процедур оцінювання результативності та рівні можливості для професійного зростання. Ключового значення набуває створення сприятливого психологічного клімату в колективі, підтримка корпоративної культури та розвиток лідерських компетентностей, що сприятиме підвищенню мотивації досягнення та стійкому кар'єрному розвитку працівників поліції.

Список використаних джерел

1. Михайловська Є. В., Чала Д. О. Особливості реалізації службової кар'єри в органах національної поліції України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 5. С. 114–120.

2. Кодлубовська Т. Б. Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів співробітників правоохоронних органів : дис. ... на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.02 – «Психофізіологія». Київ, 2020. 515 с.

3. Булах В. П. Синдром професійного вигорання як складний психофізіологічний феномен. *Медсестринство*. 2015. № 4/47. С. 47–51

4. П'янківська Л. В. Психологічна профілактика синдрому «емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України : дис. ... канд. психол. наук : спец.19.00.09. Київ, 2019. 281 с.

5. Дудко С. В. Мотивація професійного розвитку персоналу підприємств на етапі євроінтеграції України : дис. ... канд. екон. наук : 08.00.07. Кропивницький, 2019. 298с.

6. Ганжа О. О. Службова кар'єра, як важливий чинник мотивації працівників поліції. *Юридична наука*. 2020. № 8 (110). С. 221–227.

7. Shvets D. V., & Kisil Z. I. (2023). Aspects of emotional burnout syndrome among employees of the National Police of Ukraine. *In Directions for the development of psychological sciences in Ukraine and EU countries: Scientific monograph* (pp. 58–84). Baltija Publishing.

8. Miloradova, N., Mohylova, N., Bereza, N., Kushch, Yu., & Vakal, Yu. (2023). Emotional burnout syndrome: Prevention, peculiarities of counseling in the realities of large-scale military aggression (Ukrainian experience). *Synesis*, 15(4), 421–437.

В. В. Баррій,
старший викладач кафедри практичної психології
навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки
(Львівський державний
університет внутрішніх справ)

АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ПСИХОСОМАТИЧНОГО СТРЕСУ

У сучасних умовах питання здобуття знань у сфері психосоматики набуває дедалі більшої актуальності. Це пов'язано зі зростанням кількості психотравмувальних факторів (епідемій, природних катастроф, воєнних конфліктів, терористичних актів), а також зі збільшенням випадків залежностей (алкогольної, наркотичної, токсичної). Як наслідок, спостерігається активніше впровадження новітніх діагностичних методик та широке застосування психофармакологічних засобів для покращення фізичного й психологічного благополуччя людини.

Сучасні наукові дослідження підкреслюють, що стійкість до стресу не є сталою характеристикою особистості. Це зумовлює актуальність робіт, які спираються на когнітивно-трансактні теорії стресу. Багатогранність феномену стресостійкості та провідна роль мотиваційних і когнітивних чинників у її формуванні відзначаються багатьма дослідниками.

Психологічний стрес проявляється на різних рівнях – емоційному, когнітивному, мотиваційно-вольовому та поведінковому. Він може спричиняти порушення фізичного, психічного й соціального здоров'я особистості. Реакції на дію стресора поділяють на фізіологічні, поведінкові, когнітивні та емоційні.

Стрес може проявлятися у таких сферах: емоційній (підйом або, навпаки, зниження емоційного фону, тривожність, апатія, депресивні стани, емоційний дискомфорт), когнітивній (відчуття загрози, небезпеки, невизначеності ситуації), мотиваційній (мобілізація внутрішніх ресурсів або капітуляція, втрата мотивації й інтересів) та поведінковій (зміна рівня активності, звичних темпів роботи, поява рухового напруження) [1].

Діагностика стресу може здійснюватися за об'єктивними показниками, зокрема за вегетативними реакціями організму. При розвитку дистресу відзначаються відхилення від нормотонії артеріального тиску – підвищення (гіпертонічний тип) або зниження (гіпотонічний тип), зміни шкірних реакцій (почервоніння, поява білих плям), надмірне потовиділення, «гусяча шкіра» на тильних поверхнях кистей і передпліч.

Соматичні симптоми стресу включають: підвищення артеріального тиску, що сприймається як гіпертонія (шум у голові, припливи жару в ділянці обличчя й шиї); мігреноподібні головні болі, скутість шиї, дискомфорт у ділянці серця чи шлунка (часто призводять до хибних діагнозів); зміни апетиту (повна відсутність або надмірний голод); утруднене дихання чи порушення голосу (при нормальних гормональних показниках – ознака стресу); підвищену м'язову напругу, знижену працездатність, порушення сну, необґрунтовані болі в грудях.

Алгоритм подолання стресу може включати самоаналіз: визначення майбутніх труднощів, потенційних стресових ситуацій, опис можливих реакцій. Далі розробляється детальний план дій за принципом «Якщо..., то...», який дозволяє заздалегідь підготуватися до різних сценаріїв і мати готовий інструмент реагування в кризових умовах [4].

Під час переживання потенційно стресових ситуацій у легких або мінімальних формах важливо заздалегідь підготуватися до можливих реакцій організму. Для цього слід описати характер можливих стресових подій та створити їх моделювання під контролем спеціаліста чи у безпечних умовах.

Розвиваючи навички подолання стресових станів, доцільно:

- описати типові стресові ситуації;
- визначити, які саме навички допоможуть впоратися з ними;
- відпрацювати ці навички в процесі групового тренінгу або індивідуальної роботи [2].

Під час безпосереднього переживання стресу корисно вербалізувати свій стан – назвати його словами або відобразити у малюнку. Така техніка сприяє дистанціюванню від надмірних емоцій та зниженню рівня внутрішнього напруження.

Арт-терапія є ефективним інструментом зниження поточного стресу. У моменти емоційної напруги можна малювати прості зображення на чернетці чи у спеціальному блокноті – це допомагає переключити увагу, стабілізувати емоційний фон та повернути контроль над власним станом.

Варіанти арттерапевтичних малюнків при стресових станах або стресі: втома – малюнок квітів; злість – малюнок ліній; біль – робота із пластичними матеріалами (ліпнина); нудно – заповняти листок паперу за допомогою різних кольорів; сум – малюнок веселки; страшно – батоги макраме або робота із аплікаціями з тканин; відчуття тривоги – робота із ляльками-мотанками; обурення – порвіть папір на дрібні шматочки; відчуття неспокою – складання оригамі; для розслаблення – малюнок візерунків; для згадування важливого – малюнок лабіринтів; відчуття невдоволення – зробити копію картини; відчуття відчаю – малюнок дороги; для розуміння чогось – малюнок мандал; для швидкого відновлення сил – малюнок пейзажу; для розуміння своїх почуттів – малюнок автопортрету; для запам'ятовування важливого стану – малюнок кольорових плям; для систематизації думок – малюнок стільників або квадратів; для розібрання в собі та своїх бажаннях – робота з колажем; для концентрації на думках – малюнок крапок; для пошуку оптимального виходу із ситуації – малюнок хвиль та кола; відчуття «застрягання» та потреба рухатись далі – малюнок спіралей; при концентрації на цілі – малюнок сіток та мішені [4].

У роботі зі стресом або стресовими ситуаціями також можна використовувати такі когнітивні техніки арт-терапії, як:

- Рефреймінг – зміна «рамки» сприйняття ситуації, щоб побачити її з іншого боку;
- Глобалізація – розширення перспективи, щоб вийти за межі конкретного випадку;
- Заміна ярлика – робота з негативними/дискредитуючими установками, трансформація їх на нейтральні або позитивні [3].

Таким чином, арт-терапевтичні інструменти є потужним ресурсом для подолання психосоматичного стресу, оскільки дозволяють безпечно виражати емоції, знижувати рівень тривоги та напруження, а також відновлювати внутрішню

рівновагу. Використання таких методів, як малювання, колажування, робота з метафоричними картками, рефреймінг та інші когнітивні техніки, допомагає людині усвідомити власні переживання, знайти нові способи реагування на складні ситуації й активізувати ресурси особистості.

Список використаних джерел

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Калька Н., Легка А. Основи арттерапії : практичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 104 с.
3. Мірошниченко О. А. Арт-технології : навчально-методичний посібник / уклад. : Олена Анатоліївна Мірошниченко. Житомир : ТОВ «Видавничий дім Бук-Друк», 2024. 180 с.
4. URL: <https://nazarevich-art.com/psyhosomatyka-mozok-ta-art-terapiya/>

О. Балинська,
професор кафедри теорії, історії
та конституційного права,
доктор юридичних наук, професор
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

А. Войтенко,
аспірант кафедри теорії, історії
та конституційного права
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ВПЛИВ ВОЄННОГО СТРЕСУ НА ОБ'ЄКТИВНІСТЬ І НЕУПЕРЕДЖЕНІСТЬ ПРОКУРОРА: НЕБЕЗПЕКА СУБ'ЄКТИВІЗМУ У ПРИЙНЯТТІ РІШЕНЬ

Прокуратура, як і всі державні структури та українське суспільство загалом, уже тривалий час функціонують в умовах воєнного стану, під тиском активних воєнних дій і політичних очікувань. Прокурор є однією із ключових фігур у системі судочинства і забезпеченні справедливості, тож від його об'єктивності залежить якість правосуддя. Але чи здатен прокурор зберігати неупередженість у ситуації воєнного стресу? Постійний контакт із доказами воєнних злочинів, свідченнями жертв і руйнівними наслідками війни формують високий рівень емоційного виснаження.

Українські прокурори нині потерпають від безпосереднього контакту з жахливими фактами воєнних злочинів через роботу з жертвами катувань, зґвалтувань і насильницьких депортацій, спостереження за стражданнями мирних жителів, руйнуванням міст і сіл, загибеллю дітей і військових. Крім цього, прокурори часто стикаються з проявами колабораціонізму і тиском місцевих громад, які відверто вимагають суворого покарання навіть без достатніх доказів. У стані такого психологічного навантаження цілком реальними стають ризики суб'єктивного світосприйняття, оцінювання ситуацій і прийняття рішень у стані емоційного «надлому». Таке підвищене професійне навантаження через роботу зі свідками і жертвами та відчуття особистої відповідальності за результат формує

вторинну травматизацію, емоційне вигорання та проблемно-орієнтоване реагування прокурора.

Тому можливе упереджене сприйняття прокурором усіх підозрюваних крізь призму «ворога»; загострюється і без того чутливе, а в таких умовах навіть болісне реагування на суспільний запит щодо якомога швидшого покарання винних; а отже, виникає небезпека поспішності й помилковості, ухвалення рішень під впливом емоцій, а не правових норм. Тобто емоційні реакції (співчуття, відчуття несправедливості, гнів) аж ніяк не сприяють ефективності прокурорської діяльності та належній правовій оцінці фактів. Адже стрес і бажання оперативного прийняття рішення можуть призвести до звуження критичного мислення, підвищення рівня упередженості, а також зниження якості доказової бази. Іноді виникає реальна загроза винесення обвинувачень без достатньої доказової бази лише задля задоволення суспільного запиту.

Попри такі професійні ризики, навіть у воєнних умовах, які вимагають особливої психологічної стійкості, прокурор зобов'язаний зберігати свій професіоналізм, додержувати принципів верховенства права та неупередженості, демонструвати непорушність професійних стандартів загалом. Адже об'єктивність і неупередженість – це основа довіри суспільства до прокуратури і правосуддя. До того ж, порушення цих основоположних принципів професійної діяльності прокурора не тільки нівелює довіру громадян, а й міжнародний авторитет України (не треба забувати про постійне міжнародне спостереження, а ще прагнення противника навіть найменшу помилку представників органів української влади, зокрема прокурорів, використати у своїй антиукраїнській пропаганді).

Тому цілком зрозумілою є необхідність пошуку шляхів і способів мінімізації негативного впливу стресу на професійну діяльність прокурора. Для цього необхідна ціла низка взємопов'язаних заходів, зокрема психологічного супроводу і підтримки. У воєнний час прокурор стає не лише правником, а також і психологом для себе, а деколи й для інших. Усі в суспільстві мають зрозуміти, що неупередженість в умовах війни – це не холодна байдужість і автоматизм представників державних органів і структур, а здатність діяти справедливо, попри душевний біль, гнів до ворогів і бажання помсти.

Справедливі рішення, що ухвалюються в умовах стресу, мають бути подвійно обґрунтованими: і законом, і моральною відповідальністю.

Попри наявність багатьох програм психологічної підтримки, до яких треба залучати прокурорів, для них варто розробити програми, що будуть адаптовані саме для їхнього професійного середовища і враховуватимуть специфіку та особливості їх служби. Крім цього, доцільно підтримувати практику тренінгів зі стрес-менеджменту, що за допомогою спеціальних психологічних та фізичних методів дозволить прокурорів сформуванати емоційну стійкість, набутти навиків самоконтролю, знизити рівень стресу і запобігти його негативним наслідкам через коригування особистої реакції на стресові події. Тут ідеться про заходи, які стосуються як звичайної фізичної активності, правильного харчування та достатності сну, так і планування й управління часом, практики адекватної усвідомленості ситуацій і власних дій.

Треба зауважити, що такі заходи започатковано. Українські прокурори пройшли практикум «Психологічна стійкість лідерів і команд під час війни» (організовано JustGroup за підтримки Програми розвитку ООН; основний фокус – психічне здоров'я команд, які розслідують міжнародні злочини) [1]; для прокурорів прифронтових регіонів організовано серію тренінгів «Психологічна витримка та стійкість» [2]; у Тренінговому центрі прокурорів України пройшла стратегічна сесія «Впровадження програми психологічної підтримки в органах прокуратури» [3]; для прокурорів, які працюють над міжнародними злочинами Офісом Генпрокурора спільно з UNDP та іншими партнерами проведено практику «Психічне здоров'я лідера й команди під час війни» [4] та ін.

Не зайвим у такій ситуації буде також розвиток інституційних механізмів контролю за дотриманням прокурором об'єктивності. Йдеться про запровадження механізму перевірки рішень, колегіальність і прозорість процесу розгляду справ (за можливості). Тут доречно згадати періодичні звіти Офісу Генерального прокурора про доступ до правосуддя й документування воєнних злочинів, які містять огляди та репорти з описом процесів збору свідчень, платформи документування, викликів щодо довіри свідків і потреби в захисті

(із практичними висновками). Прикладом може бути збірник «Інституційні можливості та потреби бенефіціарів у сфері підтримки потерпілих у справах воєнних злочинів в Україні», підготовлений для ПРООН працівниками ГО «Підтримка жертв Європи» [5].

Українські прокурори можуть скористатися міжнародним досвідом. Адже світ вже був у такій ситуації емоційного виснаження учасників розслідування та розгляду воєнних злочинів: згадаймо Нюрнберзький та Гаазький післявоєнні трибунали над найстрашнішими злочинами ХХ століття, де юридичну підтримку поєднували зі спеціальною психологічною підготовкою та супроводженням працівників органів правосуддя; а також трибунали в Руанді та колишній Югославії, коли прокурори працювали в атмосфері гострого суспільного запиту на швидкі кроки, але все-таки зберігали професіоналізм через дотримання чітких стандартів доказування, що допомагало уникати помилкових обвинувачень.

Варто також згадати напрацювання світової практики, які треба залучати в систему професійної підготовки прокурорів. Наприклад, практичний посібник для слідчих і прокурорів («Manual on Investigative Interviewing for Criminal Investigation» [6]), де наведено сучасні техніки допиту з орієнтацією на права потерпілих, мінімізацію ретравматизації та коректну роботу зі свідками; або практичний посібник для працівників і волонтерів («Psychological First Aid (PFA)» [7]) із покроковою інструкцією з першої психологічної допомоги, як підходити до людини в стресі, стабілізувати, надати короткострокову підтримку та скерувати до фахівців; чи стратегія «Пріоритетна багатосекторальна підтримка психічного здоров'я та психосоціальної допомоги» («Prioritised Multisectoral Mental Health and Psychosocial Support (укр.: *roadmap*)» [8]) із практичними кроками й пріоритетами у воєнний час тощо.

Загалом треба усвідомити, що воєнний стрес є серйозним викликом для всієї держави, а для тих, хто приймає відповідальні рішення – особливо. Суб'єктивізм в ухваленні рішень небезпечний як для окремих справ, так і для державної системи судочинства в цілому. Неупередженість і об'єктивність прокурора у воєнний час стає не лише професійною, а й суспільною потребою. І тут завдання держави – забезпечити

баланс між психологічною стійкістю прокурора та дотриманням принципу верховенства права. Бо від цього залежить не тільки довіра громадян до правосуддя, а також міжнародна репутація держави та справедливість у післявоєнному українському суспільстві.

Список використаних джерел

1. Українські прокурори пройшли практикум «Психологічна стійкість лідерів і команд під час війни». URL: <https://surl.li/lezufj>
2. Психологічна витримка та стійкість – прокурори прифронтових регіонів пройдуть серію тренінгів. URL: <https://surl.li/oznodd>
3. У Тренінговому центрі прокурорів України відбулась стратегічна сесія «Впровадження програми психологічної підтримки в органах прокуратури» за участю Генерального прокурора. URL: <https://surl.lu/zaahwb>
4. Посилення стійкості та ефективності працівників системи правосуддя. URL: <https://surl.lt/qeljzx>
5. Beneficiaries' Institutional Capacities and needs in the Area of Victim SUPPORT in War Crimes Cases in Ukraine. Prepared for the UNDP by Aleksandra Ivanković, Oleksandra Boychenko and Larisa Spahić (Victim Support Europe NGO) February 2024. URL: <https://surl.lu/ubqzyz>
6. Manual on Investigative Interviewing for Criminal Investigation. URL: <https://surl.li/kyrfbs>
7. Psychological First Aid (PFA). URL: <https://surl.li/zqwhkm>
8. Prioritised Multisectoral Mental Health and Psychosocial Support. URL: <https://surl.li/wefcey>

В. Т. Балоба,
викладач кафедри тактики Сил підтримки
(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)

Р. М. Головатий,
викладач кафедри тактики Сил підтримки
(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

У сучасному світі значна кількість професій пов'язана з високим рівнем ризику для життя та здоров'я людини. Йдеться про військовослужбовців, рятувальників, поліцейських, лікарів екстреної медицини, пілотів, працівників атомної та хімічної промисловості та багатьох інших спеціалістів. Спільною рисою цих професій є необхідність ухвалення швидких і точних рішень в умовах підвищеного стресу, обмеженого часу, загрози життю чи здоров'ю, а також великої відповідальності за безпеку інших людей. За таких умов надзвичайно важливим є психологічне забезпечення професійної діяльності, яке виступає як система заходів, спрямованих на підтримку, розвиток і відновлення психічних ресурсів фахівця.

Психологічне забезпечення можна розглядати як цілеспрямований комплекс заходів, що передбачає формування психологічної готовності до виконання завдань, підтримку працездатності, профілактику деструктивних станів і своєчасне відновлення після впливу стресових факторів. Воно включає психологічний відбір кандидатів, професійно-психологічну підготовку, супровід діяльності та психологічну реабілітацію. Кожен із цих напрямів має вирішальне значення. Відбір дозволяє визначити відповідність особистісних якостей вимогам професії, підготовка формує стійкість до стресу та навички саморегуляції, супровід допомагає підтримувати баланс психічного стану, а реабілітація спрямована на відновлення після екстремальних подій.

Діяльність у ризиконебезпечних професіях має низку особливостей. Вона передбачає постійний вплив інтенсивних

психоемоційних навантажень, роботу в умовах високої відповідальності за життя інших людей, дефіциту часу, невизначеності та безпосередньої фізичної небезпеки. Така робота вимагає від особистості виняткової витривалості, здатності до концентрації, емоційної стабільності, дисципліни, уміння працювати в команді та швидко ухвалювати рішення. Тому формування психологічної готовності стає одним із пріоритетних напрямів, адже від нього залежить здатність діяти ефективно навіть в умовах надзвичайного стресу.

Важливою складовою є психопрофілактика, яка спрямована на попередження розвитку професійного вигорання, хронічного стресу та пов'язаних із ними порушень. Підтримка психічного здоров'я в процесі роботи забезпечується завдяки регулярній діяльності психологів, індивідуальним і груповим консультаціям, використанню методів психологічної діагностики та корекційної роботи. У разі виникнення кризових ситуацій вирішального значення набуває своєчасна психологічна допомога та реабілітація, які дозволяють мінімізувати наслідки посттравматичних розладів та забезпечити повернення людини до ефективної діяльності.

Наявність системи психологічного забезпечення дає можливість підвищити ефективність виконання завдань, знизити ризик помилок, зберегти життя і здоров'я фахівців, а також забезпечити їхню довготривалу працездатність. Це також сприяє зміцненню згуртованості колективів, поліпшенню морально-психологічного клімату та підвищенню загальної боєздатності чи професійної надійності.

Таким чином, психологічне забезпечення професійної діяльності фахівців ризиконебезпечних професій є ключовим чинником їхньої ефективності та безпеки. Воно охоплює всі етапи підготовки та роботи фахівця – від відбору і навчання до супроводу та реабілітації. Системний підхід до цього питання дозволяє мінімізувати негативні наслідки впливу стресу та ризику, зберегти психічне здоров'я працівників і водночас забезпечити стабільність та надійність їхньої діяльності. Піклування про психологічне забезпечення таких спеціалістів є турботою не лише про них самих, а й про безпеку суспільства в цілому.

В. І. Барко,

головний науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії
морально-психологічного супроводження
службово-бойової діяльності,
доктор психологічних наук, професор
(Національна академія
Національна гвардія України).

В. В. Барко,

доцент кафедри педагогіки та психології, доктор
психологічних наук, старший дослідник
(Національна академія
Національна гвардія України)

ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ЗАСТОСУВАННЯ СУБ'ЄКТИВНИХ ОПИТУВАЛЬНИКІВ НА ОСНОВІ ОРТОГОНАЛЬНИХ МОДЕЛЕЙ ІНДИВІДУАЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГАМИ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ Й ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Одним із напрямів підвищення ефективності службової діяльності персоналу сектору безпеки й оборони України (СБОУ) є вдосконалення системи психологічного вивчення особового складу засобами психологічної діагностики. Досвід показує що практичні психологи СБОУ в діяльності використовують численні, переважно зарубіжні, психологічні тести. Метою цієї статті є теоретичне обґрунтування і підтвердження ефективності перспективного напрямку розробки ефективного комплексу психодіагностичних методик дослідження індивідуально-особистісних особливостей персоналу, який ґрунтується на застосуванні ортогональних моделей індивідуальності. Зарубіжні дослідники досить ґрунтовно вивчали проблематику індивідуально-психологічних особливостей особового складу військових формувань та правоохоронних органів (Г. Баррет, С. Боучард, С. Блейр, М. Дюнетт, У. Борман, Р. Кокрейн, Р. Тетт, Р. Мигуель, С. Луеке, Дж. Херд, Дж. Тан та ін.). Задля дослідження особистості найчастіше використовуються такі суб'єктивні опитувальники, такі, як опитувальник Big Five Inventory (BFI); Hogan Personal Inventory (HPI); Californian Psychological Inventory (CPI); Working Readiness

and Adaptation Profile (WRAP); Survey of Life Experience (SOLE); Invalid Personality Inventory (IPI); Gilford-Zimmerman Temperament Survey (GZTS) та ін. Деякі зарубіжні методики науковці останнім часом адаптували українською мовою (В. Барко, В. Остапович, 2022).

Емпіричне дослідження здійснювалось у 2025 році. Проведено опитування курсантів Національної академії Національної гвардії України психологічного і командно-штабного і гуманітарного факультетів, (180 осіб, серед яких було 60 жінок і 120 чоловіків віком від 20 до 25 років). Обсяг вибірки репрезентативний при довірчому рівні імовірності 0,95 (при теоретичній статистичній похибці 0,05). Роз'язання намічених у статті задач здійснювалось із застосуванням комплексу опитувальників: Індивідуально-типологічного (ІТО, Собчик, діагностика провідних тенденцій); Великої п'ятірки (ОВП, Джон, Науманн, Сото, діагностика п'яти особистісних факторів); Міні-Мульт (Кінканнон, діагностика характерологічних особливостей).

У процесі дослідження ми прагнули розробити універсальний підхід, який ґрунтується на поєднанні біогенетичної і соціокультурної концепцій особистості. Таке поєднання реалізується в теорії інтегрованої індивідуальності (С. Максименко, В. Мерлін, Г. Олпорт), відповідно до якої біологічно та соціально обумовлені якості людини тісно переплітаються. Це уможливлює розгляд індивідуальності як унікальної, неповторної, автономної біосоціальної системи, яка здатна до саморозвитку і саморегуляції; ґрунтується на багатомірних і багаторівневих зв'язках, які ієрархічно підпорядковані властивостям різних шаблів сформованості матерії (фізичним, біохімічним, фізіологічним, соціально-груповим, суспільно-історичним). Можна представити її структуру, що складається з трьох рівнів. Найнижчий рівень є біологічним базисом, який містить формально-динамічні ознаки, – статеві, темпераментні тощо. Другий, проміжний рівень, складається з предметно-змістовних властивостей – характерологічних рис, здібностей, стильових характеристик діяльності. Третій, найвищий рівень, сформований з духовно-світоглядних характеристик, власне особистісних властивостей – цінностей, переконань, установок (Барко, Барко, Євдокімова, 2004).

Висунуто гіпотезу, згідно з якою використання ортогональних моделей може бути продуктивним, оскільки вони поєднують незалежні різнополюсні базисні вісі психологічних властивостей, комбінування яких дозволить встановлювати, описувати і оцінювати характеристики індивідуальності на різних рівнях її організації. Перша така модель була запропонована К. Г. Юнгом, який дав визначення інтроверсії та екстраверсії як фундаментальних типологічних характеристик, які визначають індивідуальний тип реагування. Пізніше Г. Ю. Айзенк на основі юнгівської концепції створив оригінальну індивідуальну типологію людини, яка є дихотомічною і включає в себе дві основні вісі: інтроверсію – екстраверсію і нейротизм – стабільність (суперрис) (Eysenck, Eysenck, 1985), причому людство поєднує в собі як сильні, так і слабкі типи, а їх комбінування утворить ще два похідних. Ці типи є проміжними (змішаними): лабільність (емоційна нестійкість), це товариські особи як продукт комбінування тривожності з екстравертованістю; ригідність, це недружні особи як продукт комбінування агресивності та інтровертованості (Eysenck, Eysenck, 1985). Сучасні ортогональні типології (наприклад, модель Айзенка-Собчик) починаються з конституціональних властивостей людини, продовжуються в індивідуальних і особистісних рисах. Типова ортогональна типологія традиційно представляється у вигляді схеми, де базисні ортогональні полюси «інтроверсія – екстраверсія» і «тривожність – агресивність» доповнюються похідними протилежними всіями «ригідність – лабільність» і «сензитивність – спонтанність» (Барко, 2003). Науковці вважають що фундаментом індивідуального стилю сприймання і обробки інформації, формування думок, переживань і вчинків, є *провідна тенденція*. Така тенденція (або тип реагування) охоплює конституціональні передумови становлення певних індивідуально-особистісних властивостей і власне цю властивість. Вона пояснює спонтанну, непередбачувану поведінку людини; своєчасно виявлена (стенічна, гіпостенічна або змішана тенденція) показує шляхи вдосконалення самоконтролю і опанування людини собою, які необхідні кожному.

Застосування ортогональних моделей дозволяє здійснювати психодіагностику рис людини, які відносяться до різних рівнів інтегрованої індивідуальності. При цьому під рисами

ми розуміємо стійкі, повторювані в різних умовах і ситуаціях особливості поведінки індивіда (Allport, 1967; Cattell, Cattell, 1995). Конституціональними є риси, які обумовлюються властивостями нервової системи – сила-слабкість, лабільність-інертність нервових процесів, екстравертованість-інтровертованість, тривожність-агресивність тощо. До рис індивідуального рівня можливо віднести основні (або фактори другого порядку за Кеттеллом), наприклад: замкненість-комунікабельність; покірність-домінантність; інтелектуальність – обмеженість; стриманість-експресивність; метушливість – розсудливість; консерватизм-радикалізм тощо. Рисами особистісного рівня можна вважати ті, в яких відображуються цінності, установки, ідеали людини, скажімо, егоцентризм-альтруїзм; матеріальність-духовність, філантропія-мізантропія, свобода-залежність.

Отримані в результаті емпіричного дослідження дані показали, що адаптовані в україномовні варіанти зарубіжних методик, які засновані на ортогональних моделях (Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО), Опитувальник Великої П'ятірки (ОВП), опитувальник Міні-Мульт), мають високі показники критеріальної валідності і ретестової надійності (0,70–0,80). Між базовими однотипними шкалами значення коефіцієнтів кореляції коливаються в інтервалі 0,60–0,75 ($p=0,01$). Скажімо, в нашому дослідженні, такі високі коефіцієнти кореляції зафіксовано між шкалами екстраверсії (ІТО і ОВП), екстраверсії й оптимістичності (ІТО і Міні-Мульт); тривожності й нейротизму (ІТО і ОВП), тривожності (ІТО і Міні-Мульт), тривожності й песимістичності (ІТО і Міні-Мульт), агресивності й імпульсивності (ІТО і Міні-Мульт) тощо. Це уможливає підтвердження (або заперечення) отриманих психологом результатів і збільшення точності психологічного діагнозу, а отже, і прогнозу ефективності професійної діяльності військово-вослужбовця (Барко, Барко, 2025).

Дослідження також дозволило встановити характер і тісноту зв'язків між даними, отриманими на основі похідних шкал психодіагностичних методик, що базуються на ортогональних моделях індивідуальності. Так, шкала ригідності ІТО позитивно корелює з однойменною шкалою опитувальника Міні-Мульт ($r=0,60$) і негативно – з шкалою емоційної лабільності

цього ж опитувальника (-0,58); ця ж шкала ригідності ІТО має негативну кореляцію з шкалою поступливості ОВП ($r=-0,46$). Встановлено, що шкала сенситивності ІТО позитивно корелює з шкалою надконтролю опитувальника Міні-Мульт ($r=0,41$) і негативно – з шкалою індивідуалістичності (шизоїдності) цього опитувальника ($r=-0,32$); сенситивність ІТО також має позитивну кореляцію з шкалою сумлінності ОВП ($r=0,55$).

Отже, підтверджено, що з похідними шкалами на ортогональній моделі ІТО – змішаного типу реагування – ригідність-емотивність і сенситивність-спонтанність – корелюють відповідно похідні фактори – поступливість-впертість і сумлінність-недбалість моделі ОВП (де базовими є фактори екстраверсії-інтроверсії та нейротизму-стабільності), а також шкали ригідності-емоційної лабільності і надконтролю та індивідуалістичності (шизоїдності) Міні-Мульт. Фактор відкритість-закритість досвіду не має значущих коефіцієнтів кореляції з жодною шкалою інших опитувальників, очевидно, він відноситься скоріше, до когнітивної сфери, аніж до характерологічної. Дані дослідження дозволяють прийти до висновку, що в моделі Міні-Мульт базовими шкалами можливо вважати оптимістичність-песимістичність (горизонтальна вісь), а також імпульсивність-депресивність (вертикальна), а похідними – ригідність-емоційна лабільність і надконтроль-індивідуалістичність.

Для спрощення обчислень нами було проведено нелінійну стандартизацію результатів тестування учасників. Переведення необроблених оцінок у стандартні виконувалося за допомогою шкали стенів, тобто стандартної шкали від 1 до 10. При цьому, за п'ятибальною шкалою, дуже низькі показники *від 0 до 1 стенів* указують на недостатнє саморозуміння обстежуваного, знижені – 2–3 стени означають гіпоемоційність або несформованість риси, *в межах норми* (4–7 стенів) означають гармонійну особистість; *виражені помірно* (8–9 стенів) – акцентуйовані риси; *виражені надмірно* (10 балів) – стан емоційної напруженості, ускладнену адаптацію. Отримані результати мають важливе практичне значення, вони дозволили виокремити декілька груп типових профілів.

Перша група, яку можна назвати «Нормативна», включає осіб, які продемонстрували показники за більшістю шкал,

переважно, в межах норми (4–7 стенів) (35% обстежених). Це свідчить про змішаний тип провідної тенденції, врівноваженість різноспрямованих ваблень, цілісність особистості, Основні характерологічні ознаки осіб цієї групи, це збалансована активність, екстравертованість, контрольована комунікабельність, помірна спонтанність, поміркованість, логічний лівопівкульний тип когнітивних процесів, обережність, сумлінність в роботі, компромісність. Стресостійкість середня. Такі особи мають проміжний рівень готовності до службово-бойової діяльності.

Друга група, умовна назва «Стенічні» або «Активно-спонтанні», характеризується дещо підвищеними значеннями шкал стенічного типу реагування – спонтанності, агресивності, оптимістичності, екстравертованості (8-9 стенів) – і нормативними (або дещо зниженими) значеннями (3–2 стени) шкал гіпотимного регістру – інтроверсії, тривожності, сенситивності, поступливості (25%). Це означає стенічний тип провідної тенденції, такі характерологічні особливості, як сміливість, рішучість, схильність ризикувати, комунікабельність, агресивність, необачність, спонтанність, напористість, протидія зовнішнім впливам, непоступливість, стресостійкість, підвищена самооцінка, мужність, спонтанність, тенденція до самореалізації, незалежність, адаптивність, домінування в інтерперсональній взаємодії. Правопівкульний евристичний тип сприйняття. Вольовий контроль за поведінкою може бути дещо ослаблений. Притаманний високий рівень готовності до службово-бойової діяльності.

Третя група, назвемо її «Інтровертовано-ригідна», характеризується дещо підвищеними значеннями шкал інтроверсії та ригідності (8–9 стенів), зниженими показниками емоційної лабільності (2–3 стени) при нормативних значеннях інших шкал (20%). Це особи зі змішаним типом провідної тенденції, їм властиві такі риси, як впертість, підозрілість, недовіра, замкненість, індивідуалістичність, поміркованість, розміреність життя, стабільність звичок і уподобань, надійність, сумлінність в роботі, перфекціонізм. незалежність, практичність, акуратність, принциповість, наполегливість, егоїстичність, тенденція відстоювати власні позиції, некритичне ставлення до помилок. Вони стресостійкі і мало емоційні,

властивий логічний лівопівкульний тип мислення. Мають проміжний рівень готовності до службової діяльності.

Четверта група – «Емотивні особи» – характеризується підвищеними індексами шкал емотивності (емоційної лабільності) та екстраверсії (8–9 стенів), зниженими показниками ригідності, інтровертованості й агресивності (2–3 стени) й нормативними значеннями інших шкал (15%). Це також особи зі змішаним типом реагування (провідної тенденції), їх характерологічні особливості – відкритість, комунікабельність, зовнішня активність, товарииськість, готовність допомагати іншим, висока чутливість до середовищних впливів, демонстративність, поступливість, креативність, висока научуваність, хороша уява. Їм також притаманна тенденція до співробітництва, готовність до компромісів, емпатія, переживання через дрібниці, обережність, відповідальність, скромність, вразливість, чутливість, дещо знижена самооцінка, самокритичність, метушливість, нездатність зконцентруватись, нерозбірливість при спілкуванні, потреба в супроводженні. Їм властивий правопівкульний евристичний тип мислення. Стресостійкість середня, рівень готовності до службової діяльності – проміжний.

П'ята група – «Гіпотимні особи» (2%), характеризуються підвищеними показниками гіпостенічних шкал (нейротизму, поступливості, інтроверсії – 8 і більше стенів) при знижених значеннях шкал стенічного тиру (агресивності, спонтанності, оптимістичності – 3 і менше стенів) і нормативних значеннях інших шкал (5%). До цієї групи відносяться особи зі змішаним типом провідної тенденції; характерологічні особливості – боязкість, неконфліктність, індивідуалізм, невпевненість у собі, емоційна нестійкість, замкненість, схильність хвилюватись через дрібниці, підвищена чутливість, труднощі в міжособистісній взаємодії з колегами, низька стресостійкість, рівень готовності до службово-бойової діяльності – недостатній.

Таким чином, комплексне використання зазначеного набору ортогональних суб'єктивних опитувальників дає уможлиблює швидке встановлення типологічних особливостей військовослужбовців (екстраверсії, нейротизму, ригідності, лабільності), визначення типу реагування (провідних тенденцій) – змішаних, стенічних, гіпостенічних (за допомогою ІТО);

характерологічних властивостей (сумлінності, поступливості, відкритості досвіду) (за допомогою ОВП); а також можливі випадки психологічної дезадаптації (депресивної, демонстративної, імпульсивної, тривожної (за допомогою Міні-Мульт). Напрямок подальшого дослідження в сфері пошуку ефективного прикладного діагностичного комплексу методик вивчення особистісних характеристик полягає в обґрунтуванні і підтвердженні можливості доповнення розробленого комплексу іншими тестами (опитувальниками) з метою покращання його прогностичних можливостей. Нам видається доцільним дослідити можливість доповнення зазначеного комплексу результатами опитування з використанням методики 16 PF Кеттела, оскільки її глобальні фактори (екстраверсія, інтроверсія, жорсткість, незалежність і самоконтроль) можуть корегувати з результатами, отриманими шляхом застосування набору ІТО, ОВП та Міні-Мульт. Це ж стосується комплексного використання інших, заснованих на ортогональних моделях опитувальників, наприклад, Опитувальника діагностики міжособистісних відносин (ДМВ) і Каліфорнійського психологічного опитувальника (CPI), які дозволяють встановити тип інтерперсональної взаємодії і його узгодженість з типом особистості - альфа, бета, гамма, дельта.

Список використаних джерел

1. Барко В. В., Барко В. І. (2025). Теоретико-психологічна модель дослідження індивідуально-особистісних властивостей поліцейських та її ефективність. *Вісник Національного університету оборони України : зб-к наук. праць*. Київ : НУОУ, (83). 1, 26–40. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-26-40>
2. Барко, В. В., Барко, В. І., Євдокімова О. О. (2024). Теоретичні підходи до вдосконалення термінологічного апарату психодіагностичних досліджень в системі МВС України. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*, № 2 (105), 249–263. DOI: <https://doi.org/10.32631/v.2024.2.23>
3. Барко В. В., Барко В. І., Мойсєєва, О. Є. (2022). Визначення рівня психологічної готовності поліцейських до службової діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*, 4 (68), 5-23. DOI: 10.33099/2617-6858-22-68-4-16-28. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/258527/258992>
4. Барко В. В., Барко В. І., Байда М. С. (2025). Стандартизація опитувальника «Велика п'ятірка» з метою застосування психологами Національної гвардії України. *Честь і закон*. 2 (93). 16–26 ISSN 2078-7480.

5. Використання адаптованих зарубіжних психодіагностичних методик у Національній поліції України: психологічний практикум (2022). / В. В. Барко, В. І. Барко, В. П. Остапович ; за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. В. О. Криволапчука. Київ : «Видавництво Людмила». URL: https://dndi.mvs.gov.ua/files/pdf/Psykholohichnyu_praktykum.pdf?fbclid=IwAR2ZfRPQ42sr7dAIpu2HEWg7lI0DJ6Tl9k2ofs7zhhe3bA8uQlog4rHtU-0 (дата звернення: 11.05.2023).
6. Юнг К. Г. (1996). Психологічні типи ; пер. з нім. Київ : Наук. думка. 716 с.
7. Allport, G.W. (1967). Pattern and growth in personality (p. 593). N. Y. : Holt, Rinehart & Winston.
8. Barrett, G. V., Miguel, R. F., Hurd, J. M., Lueke, S. B., Tan, J. A. (2003). Practical Issues in the Use of Personality Tests in Police Selection. *Public Personnel Management*, 4 (32), 360-377.
9. Dunnette, M. D., Borman, W. C. (1979). Personnel Selection and Classification Systems. *Annual Review of Psychology*, 1 (30), 477-525.
10. Cattell, R. B., & Cattell, H. E. (1995). Personality structure and the new fifth edition of the 16PF. *Educational and Psychological Measurement*, 55, 926-937;
11. Cochraine, R. E., Tett, R., Vandecreek, L. (2003). Psychological Testing and the Selection of Police Officers. *A National Survey Criminal Justice and Behavior*, 30 (5), 511-537. Retrieved from: URL: <https://www.researchgate.net/publication/247743668>.
12. Eysenck, H. J., Eysenck, M. W. (1985). Personality and individual differences: *A natural science approach* (p. 424) N.Y: Plenum Press.
13. John, O. P., Naumann, L. P., Soto, C. J. L. A. Pervin (Eds.) (2008). Paradigm Shift to the Integrative Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues (pp. 114-158). New York : Guilford Press.
14. Kincannon, I. (1968). Prediction of standard MMPI scale scores from 71 items: The Mini-Mult. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 32, 290-310.

О. О. Бартошевич,
здобувач третього освітньо-наукового рівня вищої освіти
(Харківський національний
університет внутрішніх справ)

РОЛЬ МОРАЛЬНОГО ВИПРАВДАННЯ У ПІДТРИМАННІ І ВІДТВОРЕННІ КОРУПЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ

Актуальність вивчення феномену морального виправдання в контексті корупції зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів, які лежать в основі девіантної поведінки посадових осіб та представників різних соціальних груп. Попри значну кількість правових, економічних та управлінських досліджень, які розглядають корупцію як системне соціальне явище, психологічна складова цього феномена досі залишається менш розробленою, хоча саме вона багато в чому визначає схильність індивіда до виправдання власних неетичних дій.

Моральне відчуження – це соціокогнітивний процес, який знижує або блокує дію внутрішніх моральних обмежень, що у звичайних умовах стримують людину від неетичної поведінки. Саме завдяки цьому механізму корупційні практики набувають вигляду «виправданих» чи «необхідних» дій, що знижує суб'єктивне відчуття провини та полегшує повторення подібної поведінки в майбутньому.

В умовах сучасного суспільства, де корупція часто має інституційний і системний характер, вивчення морального виправдання дає змогу:

- пояснити психологічні чинники легітимізації корупційних дій;
- зрозуміти, яким чином індивіди раціоналізують власну участь у корупції;
- розробити превентивні інтервенції, спрямовані на підвищення етичної чутливості та відповідальності.

Додаткову актуальність дослідження зумовлює й те, що традиційні антикорупційні заходи, побудовані лише на правових та адміністративних механізмах, виявляються недостатньо ефективними без урахування психологічних факторів.

Саме моральне відчуження виступає внутрішнім «механізмом дозволу», що робить корупційну поведінку можливою навіть у суспільствах із високим рівнем контролю та покарання.

У науковій роботі під керівництвом Селії Мур було представлено масштабне багатоступеневе дослідження. Воно включало валідацію спеціалізованого опитувальника для вимірювання морального відчуження на робочому місці та опис поведінкових ознак, що йому супроводжують. Результати засвідчили, що тенденція до «вимикання» морального самоконтролю у власних неетичних діях виступає надійним предиктором девіантної поведінки, зокрема корупційних практик, підробок, маніпуляцій та прийняття рішень на користь особистої вигоди. Ці висновки базувалися як на даних самозвітів, так і на оцінках керівників і колег учасників дослідження [1].

Корупція є одним із ключових чинників, що спричиняють ерозію суспільних норм і формують глибокі соціальні наслідки як в Україні, так і на глобальному рівні. У науковій літературі вона визначається як зловживання владними повноваженнями з метою отримання приватної вигоди, що суперечить чинному законодавству та ставить громадськість у невигідне становище. Корупція розглядається не лише як правопорушення чи економічна дисфункція, а й як форма неетичної поведінки, яка завдає шкоди іншим, порушує принципи справедливості та підриває суспільну довіру [2].

Її наслідки виходять далеко за межі окремих інституцій: корупція підриває легітимність політичного представництва, спричиняє знецінення громадянської гідності, знижує міжнародну конкурентоспроможність та відтворюється між поколіннями, створюючи стійкі патерни девіантної поведінки.

Найвищої загрози набуває інституціоналізація корупції, тобто її інфільтрація в законодавчу, виконавчу та судову гілки влади. Однак розвиток корупційних практик часто відбувається швидше, ніж їхнє наукове осмислення та розробка антикорупційних інструментів [3].

Хоча більшість антикорупційних стратегій базується на правових і економічних механізмах, сучасні дослідження доводять, що ефективна профілактика неможлива без урахування психологічних детермінант цього явища. Однією з таких детермінант є моральне відчуження, тобто така соціокогнітивна

змінна, що охоплює взаємодію когнітивних, емоційних, мотиваційних та ситуативних факторів [3].

Підхід Селії Мур був одним із перших, що запропонував пояснення психологічних витоків корупції через призму теорії морального відчуження [1]. Її центральне питання стосується того, чому деякі люди здатні брати участь у морально неприйнятних діях, не відчуваючи при цьому внутрішнього конфлікту або стресу [4]. В основі цього процесу лежить когнітивний механізм, який перекодовує моральні оцінки, блокуючи внутрішню моральну саморегуляцію. Як наслідок, дії, що об'єктивно порушують етичні норми, суб'єктивно сприймаються як прийнятні або виправдані

Дослідження Адама Барскі вказують, що механізми морального відчуження особливо активно проявляються у контексті корупційної поведінки, адже її структура часто містить раціоналізацію вигоди, виправдання власних дій та перекладання відповідальності [5].

Механізм морального виправдання є одним із найпоширеніших захисних когнітивних механізмів, за допомогою якого індивід зменшує внутрішній психологічний дискомфорт, що виникає внаслідок невідповідності між моральними переконаннями та фактичними вчинками. Він полягає у свідомому або несвідомому переосмисленні власної поведінки, її перекваліфікації чи інтерпретації таким чином, щоб надати їй вигляду соціально або морально прийнятної, навіть якщо вона об'єктивно порушує норми етики чи закону.

Завдяки цьому механізму особа може зменшити почуття провини, сорому або відповідальності, а також підтримувати позитивний образ себе як «моральної людини», незважаючи на очевидну неетичність своїх дій. У контексті корупційної поведінки моральне виправдання проявляється у вигляді раціоналізацій та самообману, наприклад, переконання, що «всі так роблять», «це необхідно для виживання», «це не шкодить нікому безпосередньо» тощо.

Тобто, механізм морального виправдання виконує подвійну функцію: з одного боку, він захищає психіку від внутрішнього конфлікту, а з іншого знижує бар'єри самоконтролю, створюючи сприятливий ґрунт для повторення корупційної поведінки в майбутньому.

Іншими словами, особа не відмовляється від моральних принципів, а лише перетлумачує їх у власних інтересах, що дозволяє мінімізувати відчуття провини. У таких випадках моральне судження «тимчасово відключається», а поведінка, яка об'єктивно завдає шкоди іншим, сприймається як цілком прийнятна.

Отже, моральне виправдання є центральною ланкою в психології корупційної поведінки. Воно не тільки знижує етичну чутливість особистості, а й легалізує відхилення від норм, сприяючи інтеграції таких практик у організаційні та суспільні структури. Саме тому вивчення цього механізму є необхідною умовою для запобігання корупції.

Список використаних джерел

1. Moore C., Detert J. R., Baker V. L., Mayer D. M. Why Employees Do Bad Things: Moral Disengagement And Unethical Organizational Behavior. *Personnel Psychology*. 2012. Vol. 65, №1. P. 1–48. <http://doi/abs/10.1111/j.1744-6570.2011.01237.x>.
2. Langseth P., Stapenhurst R. and Pope J. The role of a national integrity system in fighting corruption. *Commonwealth Law Bull.* 1997. Vol. 23, P. 499–528.
3. Зарічанський О. А. Моральне відчуження як психологічний чинник корупції. *Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки*. 2023, №1 (10): С. 82–104.
4. Bandura A. Selective moral disengagement in the exercise of moral agency. *J. Moral Educ.*, 2002. Vol. 31, P. 101–119.
5. Barsky A. Investigating the effects of moral disengagement and participation on unethical work behavior. *J. Bus. Ethics*, 2011. Vol. 104, P. 59–75.

М. І. Бегметюк,

здобувачка другого магістерського рівня
спеціальності психологія
(Львівський інститут ПрАТ «ВНЗ «МАУП»

Науковий керівник: М. С. Компанович,

завідувач кафедри психології та соціально-гуманітарних наук,
кандидат психологічних наук
(Львівський інститут ПрАТ «ВНЗ «МУП»)

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий вік – це період вибору, так звана межа між дитинством і переходом у доросле життя. Час, коли світ стає складнішим, а власні сили формують витримку рівноваги. Це період формування внутрішнього життя особистості. У цей час особливо гостро звучить запитання: «хто я і що мені робити в житті, як навчитися керувати своїми думками, почуттями, емоціями, вчинками».

Сучасні дослідження вікової та педагогічної психології підтверджують, що в підлітковості інтенсивно розвивається самосвідомість, відбувається структурне оновлення «Я-концепції», формується здатність до рефлексії та самоконтролю. Це той етап, коли закладаються основи життєстійкості й психологічного благополуччя. [1].

Саморегуляція – не виникає сама, її потрібно розвивати і гармонійно виховувати в собі. Це не лише про контроль, але й про здатність не втратити себе у вирі емоцій та почуттів. Це вміння керувати емоціями та розумом, тримати баланс між спонтанним бажанням і зваженими кроками. Без неї людина легко потрапляє у залежність від чужих рішень, випадкових настроїв і обставин.

Наукові джерела визначають саморегуляцію як інтегральну властивість особистості, що поєднує емоційно-вольові, когнітивні та поведінкові механізми, спрямовані на досягнення мети та збереження психічної рівноваги. [1].

Вміння зберігати внутрішній порядок незважаючи на зовнішні обставини відображає справжню суть саморегуляції. Це процес узгодження бажань, думок і дій. Вона проявляється

у дрібницях – не підвищити голос у суперечці, вчасно вимкнути телефон, довести розпочате до завершення, вмінням висловлювати свої думки не нашкодивши іншим. Сім'я, де є довіра й спільні розмови, школа, яка не лише навчає, а й створює простір для відповідальної свободи, – це перші кузні внутрішньої сили і стійкості. Важлива роль відводиться позашкільній активності: гурткам, волонтерським проектам, культурним ініціативам. Де формується відчуття запотребованості, де свобода поєднується з відповідальністю. Підліток, який розвиває таку навичку, відчуває, що сам керує своїм життям.

У педагогіці описується як середовище «підтримуючої соціалізації», коли зростання автономії поєднується з досвідом співпраці та спільного вирішення завдань.

Психологи виокремлюють кілька основних категорій саморегуляції:

- емоційна, уміння розпізнати й скерувати почуття, не дати гніву чи страху керувати діями;
- когнітивна, здатність подумати, зважити, передбачити наслідки;
- поведінкова, послідовність і відповідальність у вчинках
- волевовольова, сила не відступати, коли шлях складний. [1].

Ці категорії не існують окремо – вони переплітаються, утворюючи внутрішню систему самоконтролю.

Підліток – є особистістю на роздоріжжі. З одного боку – прагнення незалежності, з іншого – потреба у підтримці. Емоції тут діють швидше, ніж розум: раптовий вибух гніву, миттєва образа, гостре бажання довести свою правоту. Дуже важливим аспектом є вплив однолітків. Бажання «бути своїм» часто перемагає власні переконання. І тільки внутрішня стійкість дає змогу сказати «ні», коли більшість каже «так». Цей феномен науково описують як конфлікт автономії й приналежності, який є природним, але потребує педагогічної підтримки й розвитку відповідальних форм самовираження.

Тому саморегуляція для підлітка – є умова дорослішання. Вона допомагає не загубитися серед суперечностей і зберегти відчуття власного «Я».

Становлення зрілої особистості включає послідовну інтеграцію моральних норм, формування внутрішнього морального контролю та розвиток стресостійкості – якості,

що підкреслюються в сучасних психологічних і педагогічних дослідженнях.

Розвиток саморегуляції залежить від багатьох чинників:

- внутрішніх: темпераменту, емоційного інтелекту, рівня мислення, сили волі;

- зовнішніх: родинні стосунки, шкільна атмосфера, приклади дорослих, інформаційне середовище.

Коли підліток бачить довіру й послідовність у сім'ї, він природно засвоює вміння керувати собою. Якщо ж навколо хаос і постійні конфлікти – виробити внутрішній порядок значно складніше.

Наукові дослідження доводять, що міцні родинні зв'язки та атмосфера у школі значно підвищують рівень соціальної пристосованості та емоційної рівноваги. [1].

Саморегуляцію можна розвивати шляхом самоспостереженням, яке включає короткі записи про емоції і події, що допомагає побачити власні реакції з боку, доречно вести щоденник настрою, де відображаються почуття та емоції. Шляхом фізичної активності: спорт, танці, прогулянки знімають напруження і тренує витримку, важливим для підлітків є час проведений з дорослими: спільні обговорення замість наказів, приклад спокою в конфліктних ситуаціях. За допомогою шкільних практик: проекти, волонтерство, групові завдання, де потрібна відповідальність і планування.

Важливо, щоб підліток у цьому бачив сенс: саморегуляція відкриває шлях до власних рішень і до справжньої свободи. Сюди варто додати й методи критичного мислення: дискусійні клуби, дебати, соцмережі що допомагають зберігати автономність у цифровому просторі.

Найголовніше – це внутрішнє бажання підлітка. Бо розвиток саморегуляції не відбувається під примусом. І це не про «бути ідеальним» – це про дорослішання. Про здатність зробити вибір. Про вміння тримати слово, будувати чесні стосунки, діяти спільно заради добра громади.

Такі навички, за сучасними дослідженнями, прямо пов'язані з формуванням психологічної стійкості та здатністю до тривалого навчання впродовж життя.

Підлітки, які вчаться такої внутрішньої дисципліни, виростають людьми, на яких можна покластися. А там,

де є внутрішній порядок, народжується справжня свобода й сила творити спільне майбутнє.

У цьому сенсі саморегуляція виступає не лише індивідуальною рисою, а й чинником розвитку громадянського суспільства, оскільки формує відповідальних, соціально активних і морально стійких громадян.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Виховання особистості. Том 2. Вибрані наукові праці. Київ : Либідь, 2019. С. 120–160.
2. Гуменюк О. Є. Психологія розвитку особистості в умовах суспільних змін. Львів : Світ, 2020. С. 98–120.
3. Пірен М. І. Психологія виховання: сучасні стратегії. Київ : Академія, 2018. С. 211–230.
4. Чепелева Н. В. Розвиток особистості: навчальний посібник. Київ : Каравела, 2021. С. 175–195.
5. ЮНІСЕФ Україна. Психічне здоров'я підлітків: практичні поради для батьків та педагогів. Київ, 2022. С. 34–52.

І. І. Бідник,
викладач кафедри тактики Сил підтримки
(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ САПЕРА ДО ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Професія сапера є однією з найбільш небезпечних у сучасних Збройних Силах. В умовах воєнного стану вони виконують завдання з мінування, розмінування, знешкодження вибухонебезпечних предметів та забезпечення безпеки військових і цивільного населення. Кожна операція пов'язана з ризиком для життя, а помилка може коштувати не лише особистої безпеки сапера, але й життя його побратимів. Тому питання психологічної готовності сапера до виконання завдань набуває особливої актуальності.

Метою даної статті є аналіз сутності психологічної готовності сапера, чинників її формування та засобів підтримки в умовах воєнного стану.

Специфіка діяльності сапера в умовах воєнного стану полягає в тому, що сапери виконують завдання у надзвичайно небезпечних умовах, де постійно існує загроза підризу, загроза життю. Їх діяльність відзначається:

- високим рівнем фізичного та психічного навантаження;
- необхідністю працювати в обмежений час та в умовах бойового стресу;
- відповідальністю за життя побратимів і цивільних осіб.

Як зазначає український дослідник С. Макаренко (2020), діяльність сапера вимагає не лише спеціальних технічних знань, а й високої психологічної стійкості, адже виконання завдань часто відбувається під обстрілами чи у зоні бойових дій.

Психологічна готовність це ключовий чинник професійної діяльності сапера.

У військовій психології поняття «психологічна готовність» розглядається як стан мобілізації внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечує успішне виконання завдань у складних і небезпечних умовах (Корнєв, 2016).

Основні компоненти психологічної готовності сапера:

- емоційна стабільність – здатність контролювати страх і тривогу;
- стресостійкість – уміння діяти адекватно в умовах ризику;
- самоконтроль – дисципліна і чітке виконання інструкцій;
- увага і концентрація – необхідні для роботи з вибухонебезпечними об'єктами;
- мотивація – усвідомлення важливості завдань для безпеки країни.

Таким чином, психологічна готовність виступає не лише внутрішнім станом, але й важливою професійною якістю, що визначає ефективність дій сапера.

На формування психологічної готовності сапера впливають як індивідуальні, так і зовнішні фактори.

1. Особистісні риси (емоційна врівноваженість, відповідальність, рішучість).

2. Бойовий досвід: участь у реальних операціях сприяє виробленню навичок швидкої адаптації до стресу.

3. Професійна підготовка: систематичні тренування, імітація бойових ситуацій.

4. Колективний фактор: підтримка товаришів по службі, психологічний клімат у підрозділі.

5. Морально-психологічне забезпечення: робота військових психологів, командирів та капеланів, що допомагають підтримати бойовий дух.

За словами Бандурки (2019), колективна підтримка та згуртованість часто є тим чинником, який дозволяє саперу подолати відчуття страху та невпевненості.

Формування психологічної готовності сапера є системним процесом, що включає низку методів:

- Професійний відбір та психодіагностика. На початковому етапі відбирають військовослужбовців із відповідними особистісними якостями (уважність, стресостійкість).

- Тренування в умовах, наближених до бойових. Використання полігонних навчань, де моделюються реальні загрози.

- Психотренінги та стрес-менеджмент. Методи аутотренінгу, дихальні практики, візуалізація дій.

- Робота військових психологів. Індивідуальні та групові консультації, психологічна підтримка після виконання завдань.

- Колективна взаємопідтримка. Як підкреслює Леонтьєв (2004), почуття належності до групи знижує рівень тривоги та підвищує готовність до ризику.

Досвід російсько-української війни (2014–2025 рр.) став унікальним прикладом для оцінки психологічних навантажень на саперів.

По-перше, сапери зіткнулися з масовим використанням мін та вибухових пасток, що потребувало колосальної зосередженості.

По-друге, масштабні операції з розмінування на звільнених територіях вимагали витримки й витривалості.

По-третє, після виконання завдань багато саперів потребували психологічної реабілітації – відпочинку, консультування, лікування посттравматичних розладів.

Як зазначає Макаренко (2020), досвід війни довів необхідність створення комплексної системи підготовки та підтримки саперів – від відбору до після бойової реабілітації.

Перспективні напрями розвитку:

- застосування VR-технологій та тренажерів, що імітують бойові завдання;

- вивчення та впровадження досвіду НАТО у сфері психологічної підготовки;

- створення системи постійної психологічної підтримки та програм реабілітації для саперів і їхніх сімей;

- інтеграція сучасних досліджень у сфері стрес-менеджменту (Lazarus, 2006) у військову практику.

Окрім формування готовності, важливо враховувати й ті психологічні ризики, з якими стикаються сапери у своїй діяльності. Найпоширенішими серед них є:

- Хронічний стрес. Постійна концентрація уваги та усвідомлення смертельної небезпеки призводять до нервового виснаження.

- Синдром емоційного вигорання. Сапери нерідко стикаються з відчуттям втрати сенсу діяльності, особливо після тривалих розмінувальних робіт.

– Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Бойові травми психіки проявляються через флешбеки, тривожність, порушення сну, дратівливість.

– Соціальна ізоляція. Через специфіку професії сапери часто мають труднощі в адаптації до мирного життя, відчувають нерозуміння з боку оточення.

Військові психологи наголошують, що профілактика цих ризиків повинна стати обов'язковою складовою системи підготовки саперів. Йдеться про поєднання професійних тренувань із регулярними психологічними консультаціями, груповою терапією та роботою з родинами військовослужбовців (Бандурка, 2019).

Таким чином, формування психологічної готовності сапера неможливе без комплексного підходу, що враховує як розвиток внутрішніх ресурсів військовослужбовця, так і своєчасну профілактику негативних наслідків бойового стресу.

Висновки: психологічна готовність сапера є критичною умовою його безпеки та професійної ефективності. Вона включає стійкість до стресу, самоконтроль, мотивацію та колективну взаємодтримку. Формування цієї готовності можливе лише у комплексі – через професійний відбір, систематичні тренування, роботу психологів та підтримку у військовому колективі.

Досвід російсько-української війни підкреслив важливість створення цілісної системи морально-психологічного забезпечення та після бойової реабілітації саперів. У майбутньому саме психологічна підготовка поряд із технічною стане запорукою ефективності інженерних військ у сучасних війнах.

Список використаних джерел

1. Бандурка О. М. Військова психологія. Харків : Право, 2019.
2. Корнев М. Н. Психологічна готовність військовослужбовця до бойових дій. Київ : НАОУ, 2016.
3. Макаренко С. І. Психологічне забезпечення діяльності саперів. Львів : Астролябія, 2020.
4. Леонтьев А. Н. Діяльність. Свідомість. Особистість. Москва : Смысл, 2004.
5. Lazarus R. S. Stress and Emotion: A New Synthesis. New York : Springer, 2006.

А. В. Боднар,
здобувачка вищої освіти 3 року навчання
спеціальності 053 Психологія
факультету психології та соціальної роботи
*(Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності)*

Р. Я. Яремко,
доцент кафедри практичної психології та педагогіки,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності)*

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ У ПІСЛЯВОЄННИЙ ПЕРІОД

Наша країна та її громадяни пережили багато трагічних і травматичних подій: Голодомор, події Майдану, COVID-19, війну 2014 року та повномасштабне вторгнення 2022-го. Такі випробування мали руйнівний вплив на суспільство й часто спричиняли психологічні травми з високим рівнем стресу, тривогою та навіть фізичними реакціями. Нерідко це призводило до посттравматичного стресового розладу (ПТСР) чи депресії. Тому людина, опинившись у таких обставинах, змушена докладати значних зусиль, аби впоратися з наслідками.

Феномен посттравматичного зростання (далі – ПТЗ) є надзвичайно актуальним для України. Війна, окупація, втрата близьких, полон, незаконні депортації, внутрішнє переміщення та інші події залишили глибокий слід у психіці мільйонів людей. У цих умовах постає потреба у підтримці, зціленні та пошуку внутрішніх ресурсів. ПТЗ розглядається як процес позитивних змін, які відбуваються з особистістю після травматичних переживань. Його особливість полягає у тому, що людина не просто долає кризу, а й знаходить у собі сили переосмислити життя, вибудувати нові пріоритети та набути глибокого розуміння власного досвіду.

Ідея ПТЗ сформувалася відносно недавно, хоча її корені сягають філософських і релігійних вчень, які розглядали страждання як можливість для самовдосконалення. Сучасне наукове розуміння виникло у XX столітті [3]. Детально феномен

описали Р. Тедесчі та Л. Калхун у 1995 році, вивчаючи реакції людей на природні катастрофи, тяжкі хвороби, втрату близьких і військові конфлікти. Вони визначили ПТЗ як позитивні зміни в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах після травматичних подій. Водночас для його формування потрібні умови: підтримка оточення, готовність до змін і здатність адаптуватися до нової реальності [1].

Р. Тедесчі та Л. Келхауном виділяють три виміри ПТЗ: **1. Зростання у стосунках** – посилення цінності спілкування, співчуття та підтримки. **2. Погляд на себе** – розвиток почуття сили, самооцінки та потенціалу. **3. Життєва філософія** – вдячність, переоцінка пріоритетів, новий сенс життя.

Посттравматичне зростання (ПТЗ) – психологічний феномен позитивних змін після сильного стресу або травми. Воно полягає не лише у відновленні, а й у трансформації особистості: формуванні нових цінностей, переосмисленні життя та виробленні ефективних стратегій адаптації. Це дозволяє не просто повернутися до колишнього стану, а знайти новий сенс, встановити пріоритети та отримати важливі уроки. Водночас цей процес не є універсальним – не всі переживші травму проходять шлях до таких змін [3].

Сучасні дослідження показують, що посттравматичне зростання є тривалим процесом. D. Malinak, M. Holt і V. Patterson (1979) аналізували реакції дорослих через два роки після втрати батьків. Респонденти відзначали емоційне зростання: усвідомлення цінності батьків і сенсу життя, а близькі стосунки стали тіснішими для половини учасників. Після втрати близьких людина проходить «роботу горя», і лише з часом більшість досягає позитивних змін. Наприклад, британський психолог S. Joseph досліджував постраждалих катастрофи порому, де загинуло 193 людини «Herald of Free Enterprise» (1987). Через три роки 46% респондентів мали гірші погляди на життя, а 43% – покращені [6].

Формування посттравматичного зростання залежить не лише від сили самої події, а й від індивідуальних особливостей людини. Серед найважливіших чинників виділяють: – екстраверсію та відкритість досвіду; – оптимізм та позитивний настрій; – копінг-стратегії (пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності). Важливим

ресурсом психологічної стійкості виступає також життєздатність – особливий стан свідомості, що характеризується відчуттям психічної та фізичної енергії, переживанням щастя і задоволення від життя. У недавніх дослідженнях О. Kokun (2023) встановлено, що серед особистісних ресурсів, які сприяють зростанню цивільного населення України в перші місяці після початку повномасштабного вторгнення в 2022 році, можна виділити такі якості, як самоефективність та готовність приймати виклики. Аналіз ряду досліджень за період з 1998 до 2019 року, які стосуються особистісних, процесуальних і соціальних аспектів посттравматичного зростання, дозволив виділити ключові ресурси для розвитку [5]:

«Когнітивне залучення» та «когнітивна обробка».

Після травми запускається процес «реконструкції», коли людина знову й знову осмислює подію, намагаючись надати їй значення. Це явище називають «когнітивним залученням». Зазвичай люди прагнуть «когнітивно визначитися» у двох аспектах: 1) зрозуміти причини того, що сталося («Чому це відбулося?»); 2) усвідомити наслідки («Яке значення ця подія має для мого життя?»). Такий процес є «когнітивною обробкою» і тісно пов'язаний із вищим рівнем ПТЗ. На цьому етапі людина усвідомлює, що частина цілей стала недосяжною, а певні переконання вже не відповідають новій реальності. Такі переосмислення створюють умови для формування нових життєвих орієнтирів. Цей процес може тривати роками й не завжди завершується позитивними змінами, адже він значною мірою залежить від індивідуальних особливостей.

Обмін досвідом та надання соціальної підтримки здатні значно сприяти когнітивному залученню та обробці травматичних подій. Обмін досвідом і соціальна підтримка сприяють когнітивному залученню та обробці травматичних подій. Відкритий діалог у підтримуючому середовищі знижує ризик депресії й підсилює посттравматичне зростання. Особливо важливим є спілкування з людьми зі схожим досвідом, що створює відчуття взаєморозуміння. Наявність партнера на шляху зростання додатково підсилює ефективність цього процесу.

Копінг-стратегії. Копінг-стратегії відіграють ключову роль у посттравматичному зростанні, адже допомагають

позитивніше сприймати складні ситуації, впливають на поведінку, зміцнюють адаптацію та дозволяють надавати значення подіям. Дослідники відзначають важливість стратегій пошуку соціальної підтримки, позитивної переоцінки, прийняття відповідальності та планування. Водночас інші автори наголошують і на значенні втечі та адаптації, хоча їхній ефект проявляється у специфічних випадках. Наприклад, серед батьків, які втратили дитину, переважає копінг втечі як спосіб збереження стабільності, тоді як у ветеранів, що пережили полон, часто простежується стратегія адаптації, тісно пов'язана з їхнім психічним здоров'ям.

Соціально-демографічні характеристики. Стаття. Дослідження показують, що жінки частіше демонструють вищий рівень посттравматичного зростання, ніж чоловіки, що пов'язують з їхньою схильністю відкрито ділитися досвідом. Водночас деякі автори вважають, що стать не впливає на різність ПТЗ. Освіта. Рівень освіти позитивно пов'язаний із ПТЗ: люди з вищою освітою мають більше ресурсів для подолання стресу. Додатковими чинниками виступають хобі та групи підтримки, які допомагають адаптації. Релігійні аспекти. Переосмисленню досвіду сприяють духовні практики: регулярні молитви чи ритуали допомагають легше долати травму, і в таких людей ПТЗ виражене сильніше, ніж у тих, хто не практикує релігійної рефлексії. Релігійні аспекти. Ряд дослідників пов'язує переосмислення травматичного досвіду з релігійними та духовними практиками. Встановлено, що щоденне виконання молитов або інших духовних ритуалів сприяє успішнішому подоланню наслідків травми. У таких людей простежується сильніше вираження всіх аспектів посттравматичного зростання, ніж у тих, хто не практикує релігійну рефлексію чи молитви [4].

Теоретичний аналіз показав, що посттравматичне зростання є багатогранним процесом, що залежить від особистісних характеристик та соціального середовища. Воно відображає здатність трансформувати кризу у ресурс розвитку, де ключову роль відіграють підтримка, обмін досвідом і духовні практики. ПТЗ не виникає автоматично, а потребує часу та внутрішньої роботи. Для українського суспільства воно може

стати основою психологічної стійкості й колективного відновлення, сприяючи формуванню нових цінностей та позитивної перспективи розвитку країни.

Список використаних джерел

1. Дьоміна Т. В. Посттравматичний стресовий розлад: патопсихологічні аспекти та психологічна реабілітація. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2016. 312 с.
2. Смирнова В. Р., Яремко Р. Я. Сучасні психотерапевтичні методи в роботі з психологічною травмою та посттравматичним стресовим розладом. *Особистість в екстремальних умовах* : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 17 травня 2019 р.). Львів, 2019. С. 84–87.
3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
4. Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.
5. Joseph, S. (2011). *What Doesn't Kill Us: The New Psychology of Posttraumatic Growth*. Basic Books; New York, NY, USA.
6. Linley, P., Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11–21.

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

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПРАВООХОРОНЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У сучасному світі, особливо в регіонах, де тривають бойові дії, психологічна стійкість людей зазнає серйозних випробувань. Війни та конфлікти негативно впливають на психіку, що може спричинити значні психологічні й емоційні проблеми. Правоохоронці, які працюють в екстремальних умовах і постійно стикаються зі стресом, є особливо вразливими.

Перебуваючи в зоні бойових дій, вони відчують колосальні навантаження та переживають травматичний досвід, що може призвести до емоційного вигорання, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психологічних труднощів. У цьому контексті надзвичайно важливим є вивчення ефективних методів діагностики й корекції психоемоційного стану. Розробка та впровадження спеціалізованих програм психотерапевтичної підтримки для правоохоронців, які пережили воєнний стрес, допоможуть їм адаптуватися до нових умов, подолати наслідки травматичних подій та зберегти професійну ефективність. Це не лише захистить їхнє ментальне здоров'я, але й сприятиме їхній здатності надалі виконувати службові обов'язки.

У мирний час робота правоохоронців пов'язана зі стресом, але війна значно посилює його. Екстремальні умови та бойові завдання радикально змінюють життя поліцейських, вимагаючи від них адаптації до нових викликів. Цей процес може проходити по-різному: деякі успішно справляються з навантаженням, тоді як інші переживають негативні психологічні наслідки.

В умовах систематичного стресу, спричиненого війною, правоохоронці часто стикаються з такими проблемами, як:

– *Тривога та страх.* Відчуття постійної небезпеки та непередбачуваності ситуації.

– *Безпорадність*. Втрата контролю над подіями, що відбуваються навколо, і відчуття неможливості щось змінити.

– *Депресія*. Стійке зниження настрою, апатія, втрата інтересу до звичних справ, погіршення фізичного стану. Це може вплинути на когнітивні функції, уповільнити розумову та рухову активність.

Результати досліджень показують, що психоемоційні реакції правоохоронців під час виконання службових завдань у воєнний час можуть бути різними. Їх вивчення допомагає зрозуміти, як війна впливає на психіку поліцейських [1–3]:

Робота правоохоронців, особливо в умовах війни, пов'язана з високим ризиком емоційного вигорання, що є прямим наслідком професійного стресу. Коли вимоги зовнішнього середовища (небезпека, конфлікти) значно перевищують внутрішні ресурси людини, виникає дисбаланс, який призводить до поступового емоційного та фізичного виснаження. Це проявляється в: зниженні емоційності та енергійності; відчуженні від колег та професійного середовища; неадекватних емоційних реакціях; зниженні якості виконання службових обов'язків.

Це підкреслює критичну важливість розробки та впровадження методів, що допоможуть мінімізувати стрес і запобігти вигоранню під час кризових ситуацій. Дослідження показують, що існує прямий зв'язок між тим, наскільки правоохоронець усвідомлює свою здатність протистояти стресу, і його професійною ефективністю в умовах війни. Це означає, що самооцінка стресостійкості є ключовим фактором успішної адаптації. Сучасні правоохоронці часто відчувають стрес середнього та високого рівня, і його інтенсивність залежить від їхнього особистого досвіду та навичок подолання стресових ситуацій. Тому зміцнення стресостійкості є важливим для зниження негативного впливу війни на їхній психоемоційний стан.

Тривалий стрес і постійна небезпека під час війни серйозно впливають на емоційний стан правоохоронців, що, своєю чергою, призводить до зниження їхньої самооцінки. Спостерігається чіткий зв'язок: чим більший емоційний дискомфорт, тим нижча впевненість у власних силах. Постійні «емоційні гойдалки», спричинені швидкою зміною обставин і небезпечними завданнями, призводять до того, що правоохоронці починають відчувати незадоволення собою та своєю

діяльністю. Це обмежує їхні можливості для самореалізації та погіршує психологічний стан.

Тому для збереження психічного здоров'я та професійної ефективності в умовах війни вкрай важливо зосередитися на: зміцненні емоційного балансу; підвищенні впевненості у собі. Це допоможе правоохоронцям впоратися з наслідками стресу і підтримувати необхідний рівень працездатності.

З огляду на всі виклики, з якими стикаються правоохоронці під час війни, психологічна допомога має бути комплексною і цілеспрямованою. Її головна мета – скоригувати негативні психоемоційні прояви, враховуючи основні взаємозв'язки між ними. Ключові напрямки такої роботи полягають у:

- *Робота над самооцінкою.* Оскільки є прямий зв'язок між емоційним дискомфортом і зниженням самооцінки, психологічна підтримка має включати методи, які допоможуть правоохоронцям відновити впевненість у собі;

- *Розвиток стресостійкості та протидія вигоранню.* Враховуючи тісний зв'язок між стресом, емоційним вигоранням і стресостійкістю, акцент слід робити на навчанні технік управління стресом та запобіганні вигоранню. Це допоможе поліцейським ефективніше справлятися з навантаженням.

Збалансований підхід, який враховує всі ці фактори, є критично важливим для збереження психічного здоров'я та працездатності правоохоронців. Це допоможе їм не лише адаптуватися до екстремальних умов, але й надалі якісно виконувати свою роботу.

Комплексна психологічна допомога правоохоронцям повинна враховувати специфіку їхньої роботи та індивідуальні особливості. Головна мета – підвищити психологічну стійкість та здатність адаптуватися до екстремальних умов. Це означає не лише подолання наявних проблем, а й запобігання їхньому повторному виникненню через розвиток особистісної резиліентності.

Психологічна робота з персоналом має ґрунтуватися на практичних рекомендаціях. Їхня мета – створити сприятливе організаційне середовище та навчити правоохоронців ефективним технікам самодопомоги, зокрібно:

- *використання технік позитивної психотерапії:* медитація, дихальні вправи та інші методи саморегуляції, що допомагають відновити емоційний баланс;

– *розвиток позитивного мислення*: вправи для зміцнення самооцінки та пошуку позитивних моментів у професійній діяльності.

– *навчання самоаналізу та саморефлексії*: навички, що дозволяють краще розуміти власні емоції та ефективно ними керувати.

Дуже важливо, щоб ці навички стали частиною щоденної практики. Регулярні тренування забезпечують тривалий позитивний результат і допомагають підтримувати психологічне здоров'я.

Ось кілька практичних порад, заснованих у межах:

1)ресурсно-управлінського підходу, які допоможуть покращити психічне здоров'я правоохоронців і зменшити вплив стресу, зокрібно: організаційний розвиток та об'єднання робочих груп співробітників, формування командного духу; сприятлива атмосфера; компетентна підтримка; чіткі стандарти; справедлива кадрова політика.

2)психологічна підтримка відновлювального підходу має на меті відновити психічні та енергетичні ресурси правоохоронців, допомагаючи їм подолати негативні наслідки професійної діяльності. Це досягається через: навчальні та реабілітаційні тренінги; використання кімнат психологічного розвантаження; організацію корпоративних заходів. Головна мета таких ініціатив – створити комфортне середовище, що сприяє відновленню енергії, формуванню адекватної оцінки робочих процесів, розвитку навичок безконфліктного спілкування та креативного мислення.

Війна є надзвичайно потужним психологічним стресором, що впливає на кожну людину, незалежно від рівня її підготовки. Тому важливо зосередитися на стійкості, витривалості та гнучкості правоохоронців. Використання методів позитивної психотерапії є ефективним інструментом для подолання психологічних наслідків війни. Якісно організована психологічна підтримка, що поєднує індивідуальний та груповий підходи з практичними рекомендаціями, має великий потенціал. Вона не лише покращує якість життя та працездатність правоохоронців, але й підвищує їхню психологічну стійкість і розвиває навички самодопомоги. Ця комплексна програма може бути адаптована до різних умов та потреб, забезпечуючи всебічну підтримку тих, хто стоїть на захисті нашої безпеки.

Список використаних джерел

1. Швець Д. В. Професійна деформація правоохоронців: юридико-психологічний вимір : монографія. Одеса : Видавництво «Юридика», 2024. 394 с.
2. Queirós, C., Passos, F., Bártolo, A., Marques, A. J., da Silva, C. F., & Pereira, A. (2020). Burnout and stress measurement in police officers: Literature review and a study with the operational police stress questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 11, 587. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00587>
3. Okhrimenko, I. M., Barko, V. V., Vavryk, L. V., Chornous, V. D., Okhrimenko, S. S., Aleksandrov, Y. V., & Onishchuk, L. M. (2023). The impact of professional stress on the mental health of law enforcement officers. *Wiadomosci Lekarskie* (Warsaw, Poland: 1960), 76(6), 1428–1435. <https://doi.org/10.36740/WLek202306115>

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

НОВІ ВИКЛИКИ ДЛЯ ФАХВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сучасна війна в Україні – це не лише бойові дії, руйнування, економічні потрясіння тощо. Вона має глибокі психологічні наслідки для кожного громадянина нашої держави – фронтовиків, мирних жителів прифронтових територій, вимушених переселенців і усіх, хто перебуває на будь-якій відстані від лінії фронту. Умови воєнного стану, серед іншого, змінили традиційні уявлення про роботу психолога.

Якщо в мирний час психологічна допомога найчастіше зводилася до індивідуальних консультацій, роботи з дітьми, підтримки людей у кризових життєвих ситуаціях тощо, то війна внесла у цю діяльність системність, масовість та надзвичайну напругу. Психологи України вийшли на передову «невидимого фронту», допомагаючи людям пережити біль втрат, страх смерті, невизначеність майбутнього, а також відновити внутрішні ресурси.

Особливі умови сьогодення поставили перед психологами комплекс унікальних завдань: подолання масових психічних травм, надання допомоги військовим і ветеранам, підтримка внутрішньо переміщених осіб, робота з дітьми та сім'ями, формування програм соціальної реінтеграції та збереження власної психологічної стійкості.

Тому доцільно вивчати і аналізувати ті нові виклики, які постають перед фахівцями-психологами в умовах воєнного стану в Україні, виокремити найважливіші проблеми, встановити оптимальні напрями удосконалення їхньої діяльності на основі сучасних тенденцій і міжнародного досвіду.

Новими викликами для психологів в умовах воєнного стану варто вважати масові психологічні травми та їх наслідки,

роботу з військовослужбовцями і ветеранами, допомогу внутрішньо переміщеним особам та дітям.

Війна стала причиною безпрецедентного рівня травмування населення. Якщо до війни психологи працювали переважно з окремими випадками посттравматичних стресових розладів (ПТСР) чи депресії, то у час війни такий стан охоплює значні соціальні групи – свідків та учасників бойових дій; жертв обстрілів та руйнувань; людей, які втратили житло і/чи близьких; переселенців, які живуть у стані розірваних соціальних зв'язків.

Наслідки масштабних психічних травм проявляються як тривалий стрес, результатом якого є безсоння, панічні атаки, відчуття постійної небезпеки; агресивна поведінка або, навпаки, апатія та втрата інтересу до життя; психосоматичні розлади (виразкова хвороба, гіпертонія, серцеві захворювання); труднощі із соціальною адаптацією.

Для психологів масштабні психологічні травми та їх наслідки означають практичну потребу створення масових програм підтримки, групових тренінгів, психологічний освітніх заходів і спеціалізованих центрів кризової допомоги.

Військові та ветерани є новою для нашого часу, дуже особливою категорією, яка потребує комплексного і тривалого психологічного супроводу. Встановлено, що 15–30% учасників бойових дій мають симптоми ПТСР. Особливості роботи з військовими мають три основні напрями: підготовку до бойових дій (профілактику панічних реакцій, формування стійкості до стресу, вироблення навичок саморегуляції); психологічний супровід під час служби (профілактика конфліктів у підрозділі, нетривалі кризові інтервенції, робота з бойовими шоками); реабілітація після участі у бойових діях та після завершення війни (допомога в адаптації до цивільного життя, подолання агресії, підтримування відносин у родині).

Робота з ветеранами війни не менш складна і вимагає розробки нових методичних підходів на багатьох рівнях: персональна терапія, групова робота з побратимами, соціально-реабілітаційні програми, створення спільнот взаємної підтримки. При цьому важливо враховувати критичний чинник стигматизації – значна частка військових уникають звернення до психолога через страх видатись «слабкими».

Усі внутрішньо переміщені особи мають проблеми матеріального та психологічного характеру – втрата звичного середовища, розлука з друзями та родиною, невизначеність майбутнього та ін.

Але особливої уваги психологів сьогодні потребують діти, яких війна залишила без одного чи обох батьків, ввела у стан постійної небезпеки, змусила жити в умовах біженства. У багатьох дітей присутні агресивність чи замкненість, нічні кошмари, затримка когнітивного чи мовного розвитку та ін. Для покращання стану дітей психологам необхідно використовувати спеціальні методики: арт-терапію (музику, малювання, ліплення як спосіб вираження емоцій), ігрову терапію (через гру дитина опрацьовує травматичний досвід), сімейну терапію (залучення батьків, опікунів, друзів родини до відновлення почуття безпеки).

У зазначених контекстах важливе значення має проблема психологічної стійкості фахівця-психолога, який через постійно отримувану інформацію про травматичні історії може набутися вторинної травматизації, результатом якої є синдром вигорання – емоційне виснаження, цинічне ставлення до пацієнтів, відчуття професійної безпорадності тощо. Профілактику цього явища потрібно здійснювати за допомогою розробки та реалізації програм підтримки психологів: регулярних тренінгів самодопомоги, психотерапевтичних груп для фахівців, груп супервізії, адекватного матеріального стимулювання.

Окремим викликом для психологів в умовах воєнного стану є потреба у розробці й ефективній реалізації методів та інноваційних підходів у роботі, які відповідають потребам сьогодення.

Одним з напрямів такої діяльності є використання кризових інтервенцій та методик подолання ПТСР, а найбільш ефективними методами вважаються: кризове консультування (швидка допомога для стабілізації психоемоційного стану), когнітивно-поведінкова терапія (робота з деструктивними переконаннями, які виникають після травми), EMDR-терапія (визнана у світі ефективна методика роботи з травмами), тілесно орієнтовані техніки (зниження рівня стресу шляхом роботи з тілом – дихальні практики, релаксація, соматична експерієнція тощо).

Іншим інноваційним підходом у сучасній роботі психологів в Україні є дистанційна психологічна допомога. Оскільки в умовах війни складно організувати очну зустріч психолога та клієнта, то онлайн-ресурси психологічної допомоги стають дедалі популярніші і включають відеоконсультації через спеціалізовані платформи, мобільні застосунки для зниження тривожності (наприклад, додатки для медитації), «гарячі лінії» кризової підтримки. Такий підхід дозволяє охопити ширші верстви населення і працювати з тими, хто перебуває на віддалених територіях або не має змоги прибути на консультацію особисто.

Не менш цінним напрямом роботи психологів у сучасній Україні є міжнародний досвід і пошук шляхів його імплементації. Тому необхідно активно вивчати досвід країн, які пережили воєнні конфлікти, зокрема Ізраїлю (наявність психологів у військових підрозділах, обов'язкова реабілітація ветеранів), США (масштабні програми підтримки ветеранів через спеціалізовані клініки VA-Veterans Affairs), Хорватії (створення центрів психосоціальної допомоги у громадах). Імплементація зазначеного досвіду в Україні можлива через створення мережі державних і громадських центрів підтримки та підготовку спеціалістів за міжнародними стандартами.

Результативне функціонування створюваної в умовах воєнного стану системи психологічної допомоги в Україні неможливе без належного нормативно-правового та інституційного забезпечення. До нових реалій активно пристосовується правове поле України. Так, прийнятий у 2023 році Закон України «Про психологічну допомогу» став вагомим кроком до формування цілісної системи психологічної допомоги. Але для цього ще потрібно подолати численні проблеми – нестабільне фінансування програм психологічної допомоги; дефіцит кадрів на місцях; недостатня кількість фахівців з кризової психології; потреба у взаємодії державних і громадських організацій та ін. Ці недоліки можливо подолати за рахунок розширення штату психологів у медичних закладах і військових частинах, створення єдиного центру координації вирішення проблем психічного здоров'я і системи підвищення кваліфікації кризових фахівців.

Отже, війна в Україні спричинила унікальні виклики для психологів, надала їхній роботі формату довершеної системи, спонукала до пошуку ефективних шляхів збереження стабільності суспільства. Безпрецедентна кількість психологічних травм, невідомі раніше проблеми адаптації ветеранів, потреби переселенців і дітей, ризики професійного вигорання фахівців психологів тощо – вимагають пошуку і реалізації нових методів, міжнародної співпраці, державної підтримки. Психологічне здоров'я населення стало питанням особистого добробуту і набуло статусу особливо вагомого елемента національної безпеки. Тому інвестиції у систему психологічної допомоги стратегічно важливі для відновлення України.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про психологічну допомогу» від 14.12.2023 р.
2. Міністерство охорони здоров'я України. Стратегія розвитку системи охорони психічного здоров'я в Україні. Київ, 2022.
3. American Psychological Association (2021). *Trauma and PTSD: Guidelines and Practice*. Washington.
4. Shalev, A. Y., Liberzon, I., Marmar, C. (2017). Post-Traumatic Stress Disorder. *New England Journal of Medicine*.
5. WHO. Mental health and psychosocial support in emergencies. Geneva: World Health Organization, 2022.
6. Дроздов О., Чумак Н. (2023). Психологічна допомога військовим: сучасний досвід України. Харків : Право.
7. Слюсаренко Л. (2022). Соціально-психологічна реабілітація ветеранів бойових дій: теорія і практика. Київ : Ніка-Центр.

ГЕНДЕРНІ РОЛІ В КОМАНДНІЙ РОБОТІ КОЛЕКТИВІВ ОХОРОННИХ ОРГАНІЗАЦІЙ, ЇХ ВПЛИВ НА ПРОФЕСІЙНУ ЕФЕКТИВНІСТЬ

Охоронна діяльність належить до переліку сфер, де командна робота та налагоджена внутрішня комунікація як між колективами, так і між відділами має визначальне рішення для загальної ефективності роботи у забезпеченні функціонування організації в цілому та якісному наданні безпекових послуг.

У контексті процесів трансформування та реформування організаційної структури відбувається й поступова зміна професійного середовища, що призводить до збільшення кількості та зростання значущості ролі жінок у традиційно маскулінних сферах діяльності, тому питання гендерної динаміки в охоронних колективах набуває особливої актуальності.

Безперечно важливими аспектами продуктивного функціонування колективу є професійні компетентності особистостей, наявність сучасного технічного оснащення та чіткої організаційної структури, проте не варто забувати й про складну систему соціально-психологічних чинників, серед яких важливе місце посідають гендерні ролі та стереотипи. Ці чинники беруть головну участь у визначенні стилів комунікації між колегами, способів вирішення конфліктів, підходів до прийняття рішень та загального рівня згуртованості команди.

Особливого значення набуває й розуміння того, який традиційні гендерні уявлення про «мужність» (маскуліність) та «жіночність» (фемінність) мають вплив на професійну взаємодію в умовах, що характерні для охоронної діяльності, де традиційно переважають маскулінні моделі поведінки, що включають домінування орієнтацію на силу та рішучість, ієрархічність та авторитарність. Ця тенденція історично обумовлена сприйняттям охоронної діяльності як «чоловічої» професії, що вимагає фізичної сили, асертивності та готовності до конфронтації. Проте це часом може призводити до надмір-

ної жорстокості в процесі управління, зниженні рівня емпатії та ускладнення міжособистісної комунікації.

Гендерні ж ролі розглядаються сучасними науковцями як соціально детерміновані моделі поведінки чоловіків та жінок, що закріплені в культурі та мають відтворення у професійній діяльності. Ці ролі не є біологічно зумовленими, вони формуються у процесі соціалізації індивіда, під впливом культурних традицій, та інституційних практик та стереотипів що робить їх змінними та залежними від контексту [1].

Взагалі визначення ґендеру для багатьох людей також не є сталим поняттям – воно варіюється між культурами. Деякі культури, заохочують чоловіків бути стриманими та доводити свою мужність. Інші ж культури визначають мужність як таку більш відкрито – через активну участь у житті громади та емоційну чутливість. Від цього також залежить і ставлення до жіночності. В той час як деякі культури заохочують жінок бути рішучими та асертивними, інші наполягають у їх безпорадності та залежності [2].

Якщо розглядати особистісні характеристики, що припадають до чоловічої та жіночої ґендерних ролей в звично «чоловічих» організаціях в Україні, основна відмінність полягає у стилі комунікації та підході до виконання поставлених задач. Різниця у стилі корпоративного спілкування чоловіків та жінок полягає у цілі, яку вони прагнуть досягти. Жінки використовують спілкування для побудови зв'язків та відносин, а чоловіки спрямовують його на встановлення власних позицій, самоствердження та досягнення результатів. Крім того, жінки у розмові більш експресивні та обережні, ввічливі та менш асертивні, тоді як чоловіки виступають більш владнолюбними та напористими. Жінки більш схильні до соціальної кооперації, цінують співпрацю з колегами, а чоловіки здебільшого самостійні та неемоційні в цьому контексті. По різному протилежні статі справляються й зі стресом. Чоловіки обирають метод відсторонення від стресових розмов чи ситуацій, тоді як жінки, своєю чергою, використовують метод проговорення джерела стресу. В конфлікті чоловіки схильні пропонувати варіанти розв'язання проблем в той час, як протилежна стаття шукає емпатії та розуміння і більше відає перевагу наданні порад. Загалом чоловіки прагнуть відчувати себе

потрібними, цінними, такими, що викликають захоплення, коли жінки хочуть поваги до себе, відчуття цінності та відданості [3, с. 18–28].

Таким чином ґендерні ролі мають істотний вплив на загальну динаміку командної роботи в колективах, формуючи специфічні моделі професійної взаємодії. Маскулінність, як характеристика що домінує, сприяє швидкому прийняттю рішень та рішучістю дій в екстремальних ситуаціях, але має ризик до формування більш конфліктного оточення. З іншого боку фемінність навпаки забезпечує позитивний робочий клімат та сприяє розвитку емпатії, підтримки та взаєморозуміння між колегами.

Тому для підвищення ефективності роботи рекомендується формування змішаних колективів зі збалансованим представництвом осіб обох статей. Це відкриття можливості до використання переваг як маскулінних, так і фемінних якостей, створюючи певний синергетичний ефект.

Список використаних джерел

1. Bem S. L., Lewis S. A. Sex role adaptability: One consequence of psychological androgyny. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1975. Vol. 31. № 4. P. 634–643. URL: <https://doi.org/10.1037/h0077098> (date of access: 23.09.2025).
2. Kimmel M. S. *Gendered Society*. Oxford University Press, 2000. 462 с. URL: [https://xyonline.net/sites/xyonline.net/files/201909/Kimmel,%20The%20gendered%20society%20\(2011\)%20Chs%201-5%20only.pdf](https://xyonline.net/sites/xyonline.net/files/201909/Kimmel,%20The%20gendered%20society%20(2011)%20Chs%201-5%20only.pdf) (дата звернення: 23.09.2025).
3. Merchant K. How men and women differ: gender differences in communication styles, influence tactics, and leadership styles. 2012. URL: http://scholarship.claremont.edu/cmc_theses/513 (дата звернення: 23.09.2025).

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

РИЗИК ЯК КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО-КОМБАТАНТА

У сучасному світі професія поліцейського-комбатанта є однією з найвимогливіших і багатограних, поєднуючи в собі функції забезпечення правопорядку, високий рівень психологічної стійкості та фізичної підготовки. Ця професія вимагає від фахівців не лише досконалого володіння професійними навичками, але й уміння діяти в умовах екстремального стресу, де ризик стає центральним елементом щоденної діяльності. У контексті воєнного стану чи інших кризових ситуацій ризик набуває особливої ваги, впливаючи на формування світогляду, моральних орієнтирів, поведінкових моделей та професійного самосприйняття цих фахівців. Він проявляється через фізичну небезпеку, емоційне напруження, етичні дилеми та необхідність прийняття рішень у ситуаціях, де результат залишається непередбачуваним. Ця складна взаємодія робить ризик не просто викликом, а фундаментом, на якому будується професійна ідентичність поліцейського-комбатанта.

Ризик у професійній діяльності таких фахівців виходить за межі простої небезпеки чи загрози – він виступає як важливий фактор самореалізації, що відображає готовність діяти в умовах невизначеності та небезпеки. Цей аспект формується під впливом бойового досвіду, корпоративної культури, особистих цінностей та психологічних особливостей, стаючи невід'ємною частиною професійного «Я». Дослідження показують, що поліцейські з середнім рівнем схильності до ризику демонструють вищу стресостійкість, активні стратегії подолання проблем, оптимізм та здатність до конструктивного вирішення завдань. Такі якості сприяють їхній адаптації до екстремальних умов і формують ідентичність, орієнтовану на професійне зростання, готовність до енергетичних витрат та позитивне сприйняття своєї ролі.

Натомість поліцейські з низьким рівнем ризику часто стикаються з тривожністю, когнітивними труднощами, униканням відповідальності та слабшою адаптацією до стресових ситуацій. Це може призводити до послаблення їхньої професійної ідентичності, роблячи їх вразливими до емоційного виснаження та зниження ефективності. Ризик як складова ідентичності вимагає диференційованого підходу до психологічної підтримки: для тих, хто має середній рівень ризику, варто зосередитися на профілактиці професійного вигорання, враховуючи їхню високу мотивацію та енергетичні затрати; для тих із низьким рівнем – на розвитку стресостійкості та зміцненні соціальної підтримки. У підсумку, ризик не лише становить загрозу, але й загартовує професійну ідентичність, перетворюючи її на ключовий фактор успіху в умовах невизначеності та небезпеки [2].

Так, Н. Білевич підкреслює, що ризик є специфічним чинником професійної діяльності правоохоронців, який формується під впливом екстремальних обставин і безпосередньо пов'язаний із готовністю свідомо наражати себе на небезпеку задля виконання службового обов'язку [1].

На думку Л. Чепіги, схильність до ризику може виступати прогностичним показником ефективності діяльності поліцейського, адже окремі її компоненти здатні як підвищувати професійну результативність, так і створювати додаткові труднощі у виконанні завдань [4].

Загальнотеоретичні підходи до проблеми ризику розробляли О. Ренн, Е. Гіденс, Н. Луман, У. Бек, які розглядали його як соціально-психологічний феномен, інтегрований у структуру особистості та професійної ідентичності. Вітчизняні дослідники, зокрема О. Кокун, С. Максименко, О. Цільмак, акцентували на впливі індивідуально-психологічних особливостей на готовність до ризикованої поведінки у сфері службово-бойової діяльності [3].

У професійній діяльності поліцейського-комбатанта ризик набуває значення не лише як зовнішня загроза, а й як внутрішній чинник, що формує його професійне самосприйняття. Він впливає на стиль мислення, підхід до вирішення завдань і емоційну налаштованість під час служби, стаючи основою унікального «професійного Я».

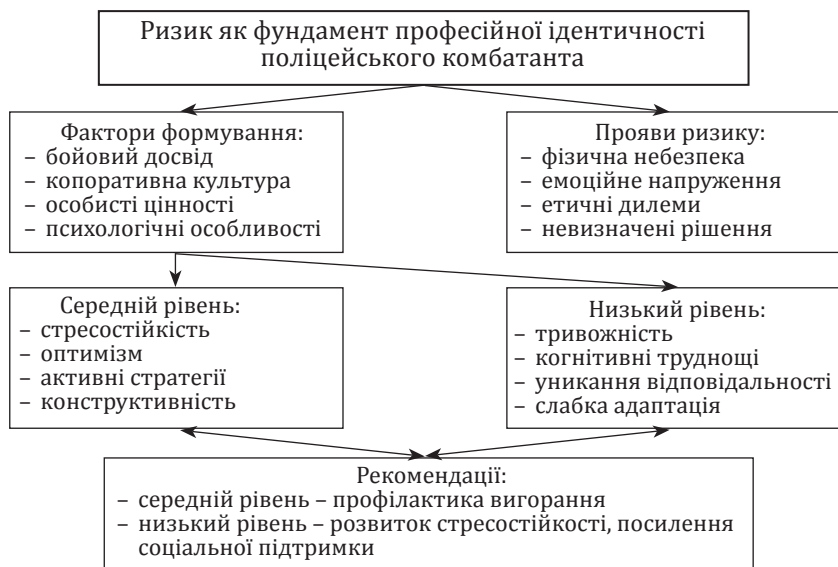


*Схема 1. Ризик як компонент професійної ідентичності
поліцейського-комбатанта*

Цей процес формування базується на таких аспектах: бойовий досвід, який загартовує вміння діяти в екстремальних умовах, корпоративна культура, що задає рамки поведінки, система особистих цінностей і індивідуальні риси характеру. Їхня взаємодія визначає готовність брати на себе відповідальність і діяти рішуче в ситуаціях, де результат невизначений.

Ризик проявляється через кілька граней: небезпека для фізичного здоров'я, емоційні перевантаження, моральні дилеми та необхідність ухвалювати рішення за браком повної інформації. Ця багатогранність змушує поліцейського адаптуватись до викликів, інтегруючи їх у власний світогляд, що врешті-решт формує особливий стиль роботи [5].

Дослідження вказують, що представники з середнім рівнем схильності до ризику виявляють високу стійкість до стресу, позитивний настрій, уміння знаходити конструктивні рішення та активно долати труднощі. Такі якості сприяють їхній професійній реалізації, готовності витратити зусилля й підтримувати впевненість у своїй ролі.

Тим часом у тих, хто має низький рівень ризику, частіше помічається тривожність, складнощі з концентрацією, схильність ухилятися від відповідальності та слабка адаптація до напружених обставин. Це може перешкоджати їхньому професійному розвитку й призводити до емоційного виснаження.

На основі проведеного аналізу можна стверджувати, що ризик відіграє визначальну роль у формуванні професійної ідентичності поліцейських-комбатантів, стаючи не лише викликом, а й ресурсом для їхнього розвитку. Дослідження показують, що комбатанти з помірним рівнем схильності до ризику демонструють вищу стресостійкість і здатність ефективно долати труднощі, що сприяє їхній адаптації до екстремальних умов. Водночас ті, хто має низький рівень ризику, часто стикаються з тривожністю та когнітивними бар'єрами, що може негативно позначатися на їхній професійній діяльності.

Результати підкреслюють необхідність диференційованого підходу до психологічної підтримки. Для осіб із середнім рівнем ризику важливим є запобігання професійному вигоранню, з огляду на їхню високу мотивацію та інтенсивність роботи. Для тих із низьким рівнем пріоритетом стає зміцнення стресостійкості та розширення соціальної взаємодії, що допоможе подолати емоційні перевантаження. Загалом, ризик, інтегрований у професійне «Я», формує унікальні риси ідентичності, які відображають мужність, відповідальність і готовність діяти в умовах невизначеності.

Список використаних джерел

1. Білевич Н. О. Роль психологічної готовності до ризику в професійній діяльності жінок-поліцейських. *Юридична психологія*. 2018. №2 (23). С. 15.
2. Греса Н. В. Психологічні особливості комбатантів з різним рівнем схильності до ризику в умовах бойових дій. *Наукові перспективи*. 2025. № 1(55). С. 1747–1760. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-1\(55\)-1747-1760](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-1(55)-1747-1760)
3. Цільмак О. М., Яковенко С. І. Професійно-психологічна підготовка працівників підрозділів громадської безпеки : підручник. Одеса : ОДУВС, 2012. 140 с.
4. Чепіра Л. П. Взаємозв'язок схильності до ризику та стратегій подолання стресу в ситуаціях проблемного спілкування в системі «людина–людина» у співробітників групи реагування патрульної поліції. Підготовка охоронців правопорядку в Харкові (1917–2017 рр.). Харків, 2017. С. 301–302.
5. Beauregard E., Michaud P. «HIGH-RISK»: A Useful Tool for Improving Police Decision-Making Hostage and Barricade Incidents. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2015. №30(3). Р. 125–138. URL: <http://doi.org/10.1007/s11896-014-9151-4>

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

ВЗАЄМОДІЯ ЛЮДИНИ Й ТВАРИНИ ЯК РЕСУРС СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ВОЄННИЙ ЧАС

Війна – один із найпотужніших стресогенних факторів, який кардинально змінює відчуття безпеки, руйнує звичний спосіб життя та призводить до втрати близьких, домівки, соціальних контактів. Постійна загроза життю, невизначеність майбутнього, вимушене переселення формують у людей стан хронічного стресу, тривожності та безпорадності. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, понад третина осіб, які пережили воєнні дії, мають високий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних і тривожних станів.

В умовах зруйнованих соціальних зв'язків особливої значущості набувають альтернативні ресурси підтримки психічного здоров'я. Одним із таких ресурсів є взаємодія з тваринами. Домашні тварини можуть виступати «емоційними буферами», що пом'якшують вплив стресу, сприяють виділенню окситоцину та знижують рівень кортизолу, створюючи відчуття емоційного тепла і стабільності. Досвід безумовного прийняття, який дарує тварина, надзвичайно цінний у кризових ситуаціях, коли людина відчуває ізоляцію або недовіру до оточуючих [1; 2].

Тварини виконують функцію своєрідних «соціальних мостів», допомагаючи людям поступово відновлювати здатність до довіри та формувати нові соціальні контакти. Наприклад, вигул собаки стимулює спонтанні розмови, нові знайомства та активну участь у житті громади. Для ветеранів бойових дій, переселенців чи осіб, які втратили соціальні зв'язки, тварини можуть стати посередниками ресоціалізації, повернення до активного суспільного життя.

Догляд за твариною створює певну структуру дня, формує рутину, що в кризових умовах є важливим чинником відновлення психологічної рівноваги. Регулярність взаємодії формує відчуття контролю, зміцнює самодисципліну та навички саморегуляції. Турбота про тварину підвищує самооцінку та формує відчуття значущості власних дій, що сприяє відновленню внутрішніх ресурсів і стійкості до стресу [3].

Особливо велике значення взаємодія з тваринами має для дітей і підлітків, які в умовах війни втрачають базове відчуття безпеки. Тварини стають для них фігурою стабільної прив'язаності, стимулюють розвиток емпатії, відповідальності та навичок турботи про іншого. З погляду теорії прив'язаності, тварина може виконувати роль додаткової «безпечної бази», що допомагає дитині чи підлітку впоратися з відчуттям втрати або тривоги.

Важливим аспектом є також можливість профілактики та пом'якшення симптомів ПТСР. Контакт із твариною сприяє зниженню фізіологічних проявів тривоги, допомагає відновити контакт із тілом та емоціями, відволікає від нав'язливих травматичних спогадів. Завдяки безумовній підтримці та постійності взаємодії, тварина стає «психологічним якірцем», який стабілізує внутрішній стан людини [4; 5].

З культурної точки зору, в Україні взаємодія з тваринами не завжди сприймалася як терапевтичний інструмент, адже традиційно тварини розглядалися переважно як помічники в господарстві. Проте сучасні дослідження та практика показують необхідність переосмислення цього підходу. Тварини можуть і повинні розглядатися як важливий ресурс психосоціальної підтримки, особливо в умовах війни та післявоєнної відбудови.

Таким чином, завдяки своїй універсальності та доступності, тварини допомагають формувати базову довіру, розвивати соціальні навички, підтримувати психічну стабільність та стимулювати особистісне зростання. Вони не лише пом'якшують негативний вплив травматичного досвіду, а й сприяють формуванню нових життєвих стратегій та відновленню здатності до повноцінного соціального функціонування.

Список використаних джерел

1. Борисюк О. М. Анімалотерапія як ресурс покращення сімейної взаємодії: соціально-психологічний підхід. *Наукові інновації та передові технології (Серія «Психологія»)*. 2025. № 6 (46). С. 1912–1925. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-6\(46\)-1912-1924](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-6(46)-1912-1924).
2. Борисюк О. М. Вплив домашніх тварин на соціальну адаптацію особистості в різні вікові періоди. *Наукові перспективи (Серія «Психологія»)*. 2025. № 5 (59). С. 1780–1794. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5\(59\)-1780-1793](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5(59)-1780-1793).
3. Гончарук О. О. Роль анімалотерапії у формуванні згуртованості родини. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2021. № 3 (8). С. 47–52.
4. Савченко Л. О. Анімалотерапія у психологічній підтримці дітей в умовах воєнного конфлікту. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 3. С. 28–33.
5. Fine A. H. *Handbook on Animal-Assisted Therapy: Foundations and Guidelines for Animal-Assisted Interventions*. 4th ed. San Diego: Academic Press, 2015. 552 p.

О. М. Борисюк,

доцент кафедри загальної та соціальної психології,
кандидат психологічних наук, доцент
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

А. З. Павлюк,

здобувач вищої освіти спеціальності «Психологія»
(Національний університет «Львівська політехніка»)

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПРОГРАМ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ВЕТЕРАНІВ

Аналіз сучасних програм соціально-психологічної підтримки ветеранів в Україні є нагальною потребою в умовах повномасштабної війни, що спричинила глибокі соціально-економічні зміни та стрімке зростання чисельності осіб із досвідом бойових дій. У правовому полі України категорія «ветеран війни» визначена Законом № 3551 «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» і охоплює учасників бойових дій, осіб з інвалідністю внаслідок війни, учасників війни та членів сімей загиблих [1]. Ця група є неоднорідною за віком, статтю, досвідом служби та потребами; значна частка ветеранів – люди 30–40 років із довгою життєвою траєкторією після демобілізації, що підсилює запит на тривалу підтримку психічного здоров'я, стабілізацію зайнятості та відновлення соціальних ролей. На тлі даних про поширеність симптомів ПТСР у близько 20% учасників бойових дій [2; 3] першочергового значення набувають саме соціально-психологічні інтервенції, здатні зменшувати тягар травматичного досвіду та одночасно посилювати інтеграцію в громаду.

У межах соціально-психологічного підходу програми варто розглядати через призму екологічної моделі (рівні «мікро – мезо – макро»), теорії стресу-копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкман, теорії самодетермінації та концепції посттравматичного зростання. На мікрорівні ключовими механізмами впливу є підвищення самоефективності, відновлення відчуття контролю (інтернальність), зниження гіперзбудливості й частоти інтрузій, розвиток емоційної регуляції та навичок подолання; на мезорівні – розширення мереж соціальної підтримки, зниження стигми, відновлення сімейного функціонування

та зміцнення соціального капіталу в громаді; на макрорівні – узгодженість політик, безшовна маршрутизація між службами, прозорі гарантії доступу й стабільне фінансування. Саме тому практики індивідуальної й групової психотерапії (зокрема травма-фокусовані підходи), психоедукація, сімейне консультування, *peer-to-peer* підтримка (рівний – рівному), разом із програмами працевлаштування, перекваліфікації, підприємництва та юридичного супроводу, утворюють єдиний континуум допомоги, де психологічні зміни підтримуються соціально-економічними ресурсами [4; 5].

Реальна картина на місцях часто позначена фрагментацією: паралельні проекти з подібними цілями запускаються різними стейкхолдерами, що спричиняє дублювання функцій, розпорошення бюджетів і неочевидні «маршрути» для самого ветерана. Відтак доцільною видається інтеграція сервісів у форматі регіональних ветеранських центрів «єдиного вікна», які працюють за принципами кейс-менеджменту та мультидисциплінарної команди (психолог/психотерапевт, соціальний працівник, фахівець із зайнятості, медик, юрист) із персональним планом реінтеграції. Така модель безпосередньо реалізує соціально-психологічні механізми: зменшує бар'єри доступу, забезпечує тривалу опору у стосунках «ветеран – фахівець – громада», підвищує автономію через спільне цілевизначення та підтримує мотивацію завдяки коротким циклам досягнень і регулярному зворотному зв'язку.

Щоби програми залишалися дійсно соціально-психологічними за суттю, оцінювання ефективності має виходити за межі обліку «наданих послуг» і спиратися на валідні психометричні та соціальні індикатори. На вході важливі швидкість і простота доступу, частка кейсів із персональним планом і навігацією; серед проміжних результатів – завершені курси психотерапії/реабілітації, участь у групах підтримки, частка працевлаштованих або перекваліфікованих; на рівні наслідків – зменшення симптомів ПТСР/тривоги/депресії, зростання загальної задоволеності життям, поліпшення сімейного функціонування та якості комунікації, розширення мережі соціальних зв'язків, підвищення стабільності доходу. Доречні ди-зайни «до – після» та змішані методи, зокрема якісні інтерв'ю з ветеранами та членами їхніх родин; аналіз варто проводити

з урахуванням модераторів (вік, гендер, інвалідність, сімейний статус, тривалість / інтенсивність служби, досвід реабілітації) та дотриманням етичних вимог безпеки, конфіденційності й недопущення ретравматизації [6].

Узагальнюючи, сучасні програми підтримки набувають чітко соціально-психологічного змісту тоді, коли їхня архітектура поєднує психологічне відновлення з відтворенням соціальних ролей, а механізми впливу – прозорі й вимірювані. Інтегровані ветеранські центри, побудовані на принципах «єдиного вікна», кейс-менеджменту та партисипативного управління за участю ветеранських спільнот, мінімізують фрагментацію, пришвидшують доступ до допомоги і створюють умови для сталого зниження симптомів травми, зростання життєвої задоволеності та повноцінної інтеграції ветеранів і їхніх сімей у соціальне життя громади. Саме така логіка дозволяє перетворити множину розрізнених ініціатив на послідовну соціально-психологічну систему підтримки, що відповідає як правовим гарантіям, так і емпірично зафіксованим потребам цільової групи.

Список використаних джерел

1. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту : Закон України від 22.10.1993 № 3551-XII // База даних «Законодавство України». Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/3551-12> (дата звернення: 03.10.2025)
2. Американська психіатрична асоціація. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5-TR. Львів : Видавництво «Компанія «Манускрипт»», 2024. 592 с.
3. Hoge C. W., Auchterlonie J. L., & Milliken C. S. Mental health problems, use of mental health services, and attrition from military service after returning from deployment to Iraq or Afghanistan. *JAMA*, 2006, 295 (9): 1023–1032.
4. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічні стратегії подолання травматичного досвіду: український контекст. *Психологія і суспільство*. 2019, № 3, с. 35–47.
5. Саннікова О. П., Кузнецова О. В. Дослідження соціальної адаптивності особистості: методичні аспекти. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2018, № 64, с. 57–65.
6. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій: фактори та ресурси. *Соціальна психологія*, 2020, № 2, с. 45–53.

І. А. Ботнаренко,
старший науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії
з проблем протидії злочинності
навчально-наукового інституту
поліцейської діяльності,
кандидат юридичних наук
(Національна академія внутрішніх справ)

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАХОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦІЇ

Емоційне вигорання – це довготривала стресова реакція, що характеризується стійким емоційним виснаженням як основним симптомом, деперсоналізацією та зниженням значущості особистих досягнень. Вигорання – це не просто відчуття втоми чи стресу; це глибоке, хронічне виснаження розуму, тіла та духу, яке часто призводить до відчуття безпорадності та відчуженості. Враховуючи стресові фактори, обумовлені війною, не дивно, що вигорання працівників будь-якої галузі стало глобальною проблемою.

«Ідеальними» умовами для розвитку емоційного вигорання в правоохоронній сфері в умовах війни та такими, що значно підвищили вимоги до професійних обов'язків і виснажили робочі ресурси, є постійна загроза для життя та здоров'я, підвищена відповідальність за результати своєї роботи, і високе емоційне напруження у зв'язку з цим, до яких додалися додаткові занепокоєння за життя та здоров'я близьких осіб, тривожність, економічна нестабільність тощо. В площині зазначених факторів, з поміж-іншого, нікуди не зникли і ненормований робочий час, спілкування з асоціальними групами населення, непередбачувано-небезпечний характер діяльності, необхідність готовності до виконання професійних обов'язків 24/7 як постійні стресові чинники в поліцейській діяльності. Крім того, з початком війни збільшився і перелік повноважень Національної поліції України (найбільших змін зазнала стаття 23 Закону України «Про Національну поліцію України») [1].

Зважаючи на зазначене вище, зокрема, й уразливість до емоційного вигорання емоційного вигорання, не буде зайвим

окреслити шляхи і заходи, які є важливими та дієвими для профілактики (попередження) зазначеного синдрому.

Профілактика емоційного вигорання може здійснюватися на особистісному (індивідуальному) та організаційному (управлінському) рівнях. Л. В. П'янківська профілактичні заходи, спрямовані на попередження синдрому емоційного вигорання, рекомендує розділити на: 1) професійні (з боку спеціалістів: психологів, спеціалістів зі стрес-менеджменту, тайм-менеджменту, лікарів та інших вузьких спеціалістів); 2) непрофесійні (з боку самого військовослужбовця, його найближчого оточення); 3) адміністративні (з боку керівництва) [2]. Науковці, поглиблено вивчаючи дану проблематику, наголошують на доречності п'ятирівневої системи психопрофілактичних заходів емоційного вигорання в системі правоохоронних органів (організаційно-нормативний, психолого-педагогічний, психологічний, медико-профілактичний та науково-методичний) [3, с. 79]. Однак, наше дослідження має більш прикладний рекомендаційний характер, а тому ми зупинимось на висвітленні базових (основних) та доступних кожному працівникові поліції дій та заходів для підтримки свого психоемоційного благополуччя в умовах війни.

Насамперед, відмітимо: комплекс заходів психопрофілактики спрямований на забезпечення психічного здоров'я особистості поліцейського, превенцію неблагополуччя та створення сприятливих психологічних умов для його розвитку [4]. Відповідно, профілактика емоційного вигорання, у першу чергу, має спрямовуватись на зменшення дії факторів, що спричиняють виникнення зазначеного синдрому, а відтак забезпечення збереження психологічного здоров'я працівником поліції повинно розпочинатись з усвідомлення проблеми, а також знання особливостей (симптомів і чинників) цього феномену.

За наявності усвідомлення про початок вигорання, необхідно, передусім, внести зміни в уклад свого життя.

1. *Збалансоване харчування.* Харчування – потужний інструмент підтримки психоемоційного здоров'я, тому налагодження його режиму та раціонального споживання їжі сприятиме відновленню втраченої енергії.

2. *Активна фізична діяльність.* Досить ефективним профілактичним заходом у цьому контексті є регулярна фізична

активність, яка сприяє психологічному відстороненню від роботи та знижує ризик тривалих стресових реакцій, у тому числі професійного вигорання. Будь-яка фізична праця, особливо в стресовій ситуації, позитивно впливає на зняття фізичної напруги і тривожності (фізичні навантаження сприяють виробленню ендорфінів, які мають антидепресивну дію, а також покращують якість сну та підвищують енергійність).

3. *Повноцінний сон.* Повноцінний сон якнайкраще захищає психіку від перетому та є джерелом відновлення енергії. Звісно, в умовах війни, коли чи не щоночі країна-терорист закидає нашу державу шахедками та ракетами, повноцінний 8-годинний сон знаходиться далеко за межами реальності. І все-ж-таки, про позитивну дію сну на організм людини не варто забувати, а тому потрібно не нехтувати будь-якою можливістю відпочити та поспати. Варто пам'ятати, що хронічна нестача сну може спричинити проблеми з імунітетом, пам'яттю, концентрацією уваги, неврози, депресії, підвищення рівня стресу та навіть ожиріння, цукровий діабет тощо. Медики наголошують на дотриманні режиму сну (кожного дня засинати і прокидатись приблизно в один час), але зрозуміло, що, особливо для працівника поліції, це майже нереально. Тому в нинішніх умовах корисним буде, за можливості, і поліфазний сон (по 10–15 хвилин) в будь-який час доби.

4. *Прогулянки на свіжому повітрі.*

5. *За можливості, проходження курсу масажу.* Масаж допомагає розслабити м'язи, зняти напругу та покращити кровообіг, що позитивно впливає на нервову систему.

6. Виконання *дихальної вправи.* Техніки глибокого дихання можуть бути дієвим засобом у запобіганні емоційного вигорання, оскільки допомагають заспокоїти нервову систему, зменшити рівень стресу, тим самим поліпшити психоемоційний стан особи. Тому надзвичайно корисним є опанування будь-якою дихальною технікою (насправді їх існує багато). Навіть без попередньої підготовки впоратися з тривожністю, напругою допоможе глибоке повільне дихання.

7. *Мінімізація часу перебування у соціальних мережах.* Фахівці-неврологи одноголосно стверджують: надмірне перебування у соціальних мережах та користування гаджетами негативно впливає на нервову систему людини.

8. *Спілкування з родиною*. Емоційне дистанціювання особи від контактів з близькими особами, яка знаходиться в стані виснаження, не є рідкістю.

9. Звернення за необхідності за *професійною допомогою*. Не потрібно нехтувати даною рекомендацією, адже, як було зазначено, емоційне вигорання може завдати негативний вплив здоров'ю особи, а тому своєчасне розпізнання його симптомів та звернення до професійного психолога (психотерапевта).

Наполегливо рекомендуємо поліцейським не нехтувати нібито достатньо простими на перший погляд рекомендаціями, адже, як мовить українське прислів'я: «Будь-яку хворобу краще попередити, аніж лікувати». Ця життєва мудрість підкреслює важливість профілактики для збереження психоемоційного здоров'я й благополуччя людини, яка, з поміж іншого, дозволяє уникнути складних терапевтичних процедур під час лікування досліджуваного феномену, сприяє збереженню високого рівня якості життя й власного комфорту.

Список використаних джерел

1. Про Національну поліцію : Закон України від 2 липня 2015 року № 580-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>.

2. П'янківська Л. В. Програма психологічної профілактики синдрому «емоційного вигорання» у курсантів: методичні рекомендації для психологів, що працюють з курсантами закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Київ : КОМПРИНТ, 2018. 78 с.

3. П'янківська Л. В. Психологічна профілактика синдрому «емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України : дис.... на здоб. наук. ступ. канд. псих. наук за спец. : 19.00.09. Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, Київ, 2019. 282 с.

4. П'янківська Л. В. Особливості психологічної профілактики синдрому «емоційного вигорання» у працівників поліції. *Наукові інновації та передові технології. (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»)*. 2024. № 3 (31). С. 1355–1368. DOI:10.52058/2786-5274-2024-3(31)-1355-1368.

В. Й. Бочелюк,
професор кафедри практичної та клінічної психології,
доктор психологічних наук, професор,
заслужений працівник освіти України,
(ПВНЗ «Європейський університет»)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НОВИХ СОЦІАЛЬНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Значна частина населення України набула статусу внутрішньо переміщених осіб (ВПО). У контексті цієї проблеми актуалізується потреба у визначенні факторів, які сприяють прискоренню їхньої адаптації до нових умов проживання. Одним із ключових чинників є соціальні зв'язки, які формувалися та накопичувалися протягом тривалого часу, але внаслідок вимушеного переміщення зазнали суттєвих змін і часткової втрати.

Аналіз проблематики внутрішньо переміщених осіб вказує, що соціальні зв'язки, поряд із доступом до житла, зайнятості та соціальних послуг, є ключовим фактором їхньої інтеграції у приймаючих громадах. Вони сприяють формуванню почуття належності, що стимулює активнішу взаємодію ВПО з новим соціальним середовищем. Окрім сприяння інтеграції, соціальні зв'язки відіграють важливу роль у підтримці психологічного здоров'я та забезпеченні емоційного комфорту. Крім того, розвинені неформальні мережі соціальних зв'язків значно полегшують доступ ВПО до фінансових ресурсів, таких як позики, а також сприяють організації догляду за дітьми та пошуку робочих місць [2].

З огляду на необхідність формування якісних соціальних зв'язків внутрішньо переміщених осіб як складової соціального капіталу, особливу увагу приділено довірі як ключовому компоненту. Довіра розглядається як основний фактор, що сприяє розвитку соціальних відносин на різних рівнях взаємодії (мікро-, мезо-, макрорівнях). Формування довіри ґрунтується на здатності індивіда до довіри, яка проявляється у міжособистісній взаємодії, сприяючи встановленню та підтримці соціальних контактів між різними суб'єктами соціального

середовища. Це, у свою чергу, створює культуру довіри, яка підтримує розбудову соціальних відносин у суспільстві та сприяє формуванню соціального капіталу. Виділення довіри як компонента соціальних зв'язків ВПО є актуальним, оскільки її наявність посилює близькість у відносинах з іншими індивідами, сприяючи відновленню соціального капіталу. Водночас недовіра може стимулювати пошук нових, більш надійних соціальних контактів, що також сприяє відновленню соціального капіталу.

У тлумаченні соціального капіталу спільним аспектом є його визначення як сукупності наявних і потенційних ресурсів, що формуються в соціальній мережі індивіда та використовуються ним відповідно до власних інтересів.

У процесі подальшого аналітичного дослідження виникло питання щодо визначення ключових факторів, які забезпечують відновлення соціального капіталу внутрішньо переміщених осіб у нових умовах проживання.

Джерелами формування соціального капіталу Б. Буркінський та В. Горячук визначають взаємодію індивідів, їхні ціннісні орієнтації, а також діяльність організацій (місцевих органів державної влади, державних та недержавних установ, громадських організацій та об'єднань). Взаємодія охоплює повсякденну спільну діяльність, родинні зв'язки, відносини з друзями, колегами та знайомими. Йдеться про відносини, що ґрунтуються на прагматичному підході до суспільної взаємодії з іншими індивідами, спрямованому на задоволення власних інтересів. Соціальна взаємодія регулюється формальними нормами, однак використовує встановлені правила, які не створює самостійно. Конкретизуючи, формальні норми становлять регламентовані та фіксовані правила поведінки, запроваджені органами державної влади з метою забезпечення громадського порядку. Водночас тривалий досвід взаємодії сприяє формуванню неформальних норм (справедливість, рівність, чесність), що базуються на моральних цінностях [1].

Для поглибленого розуміння та конкретизації неформальних норм запропоновано їх систематизацію за трьома напрямками.

1. Традиції та звичаї, характерні для певної спільноти, які в процесі соціалізації засвоюються індивідом, формуючи

невід'ємну частину його духовного світу та визначаючи загальноприйняті моделі взаємодії.

2. Суспільна оцінка, яка через схвалення або осуд вчинків індивіда спрямовує його поведінку, стимулюючи дотримання загальноприйнятих норм.

3. Самосвідомість індивіда, що проявляється в усвідомленні необхідності узгодження особистих і суспільних інтересів, формуючи внутрішньо мотивовану поведінку, яка свідчить про зрілість і самодостатність особистості.

Формальні норми поведінки, регламентовані законодавством, ефективні лише за умови постійного нагляду та контролю за їх дотриманням, що у індивіда породжує почуття страху. Для формування повноцінного громадянського суспільства ключове значення мають саме неформальні норми, які сприяють у суспільстві взаємодопомозі, довірі, увазі, співчуттю та взаємопідтримці.

На основі теоретичного аналізу соціально-психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб було сформульовано гіпотезу, що факторами відновлення їхнього соціального капіталу є соціальна ініціативність, атитюди (розглянуті як система переконань) та перцептивно-інтерактивна компетентність (як основа ефективної соціальної взаємодії).

Соціальна ініціативність інтегрує особистісний і суспільний аспекти, забезпечуючи їх баланс завдяки розвиненим соціальним почуттям, емоціям і ставленням, які відображають ставлення індивіда до себе, спільноти та взаємодії з соціальним середовищем. Вона характеризується готовністю суб'єкта самостійно висувати, просувати та реалізовувати соціально значущі ідеї. Соціальна ініціативність аналізується через наявність або відсутність у індивіда спрямованості на взаємодію з оточенням. Гіпотетично, спрямованість ВПО на взаємодію з соціальним середовищем сприяє зростанню їхнього соціального капіталу.

Одним із чинників відновлення соціального капіталу внутрішньо переміщених осіб визначено атитюд, або соціальну установку, що відображає схильність суб'єкта до певного типу соціальної поведінки. Атитюд характеризується складною структурою, яка охоплює такі компоненти, як сприйняття, оцінка, усвідомлення та, як наслідок, певний спосіб дії

щодо соціального об'єкта чи явища. На основі досліджень атитюдів емігрантів сформульовано гіпотезу, що атитюди ВПО можуть виступати факторами відновлення як їхнього соціального капіталу, так і соціальних зв'язків.

Атитюди, подібно до цінностей, являють собою ставлення індивіда до об'єктів, явищ та інших осіб, пов'язане з його системою ціннісних суджень. Водночас, якщо система цінностей виконує функцію стратегічних орієнтирів у визначенні можливих форм поведінки, то атитюди формуються протягом життєвого шляху та слугують тактичним механізмом, що спрямовує конкретні дії індивіда. Атитюд як форма ставлення характеризується трикомпонентною структурою, яка включає емоційний, когнітивний та конативний компоненти. Атитюди з емоційною основою ґрунтуються на почуттях та емоціях особи та вирізняються значною стійкістю. Когнітивні атитюди базуються на уявленнях індивідів про властивості об'єкта, тому зміна знань про об'єкт може призвести до трансформації атитюду [3].

Як атитюди виокремлюються переконання у справедливості та доброзичливості соціального середовища, а також переконання у контрольованості або випадковості подій. Висувається гіпотеза, що наявність зазначених переконань сприятиме відновленню соціального капіталу внутрішньо переміщених осіб у нових умовах проживання.

Як один із чинників відновлення соціального капіталу внутрішньо переміщених осіб визначено перцептивно-інтерактивну компетентність. У широкому розумінні ця компетентність охоплює здатність особи до ефективного міжособистісного сприйняття, комунікації та взаємодії. Розвинена перцептивна компетентність дозволяє індивідууму розпізнавати психологічні особливості інших людей, встановлювати з ними взаєморозуміння, адекватно інтерпретувати їхній емоційний стан, почуття та переживання, що сприяє формуванню поведінки, максимально адаптованої до конкретної соціальної ситуації.

У рамках перцептивної компетентності внутрішньо переміщених осіб виокремлено орієнтацію на адекватне сприйняття та розуміння партнера, а також взаємопізнання і взаєморозуміння. Взаємопізнання характеризує ступінь точності

оцінки особистісних якостей партнерів по взаємодії, тоді як взаєморозуміння відображає рівень конфліктності у групі, з якою ідентифікує себе ВПО, наявність спільних інтересів, а також здатність зрозуміти позицію іншої особи чи опонента. Як показники інтерактивної компетентності ВПО у цьому дослідженні визначено орієнтацію на прийняття партнера, досягнення компромісу, а також взаємовплив, що відображає значущість думок і поведінки інших членів спільноти, а також здатність до самокорекції та саморефлексії. Висувається гіпотеза, що високий рівень перцептивно-інтерактивної компетентності сприятиме відновленню соціальних зв'язків ВПО у нових умовах проживання.

Список використаних джерел

1. Буркинський Б. В., Горячук В. Ф. Соціальний капітал: сутність, джерела та структура, оцінка. *Економіка України*. 2013. № 1 (614). С. 67–81.
2. Серeda Ю. В. Соціальний капітал внутрішньо переміщених осіб як чинник локальної інтеграції в Україні. *Український соціум*. 2021. № 3 (54). С. 29–41.
3. McMichael C., Manderson L. Somali women and well-being: Social networks and social capital among immigrant women in Australia. *Human Organization*. 2004. Vol. 63, № 1. P. 88–99.

М. О. Буданова,
старший викладач кафедри юридичної психології,
капітан поліції
(Національна академія внутрішніх справ)

ВРАХУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ПРАВООХОРОНЦЯ ЯК ОСНОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ

Для працівників правоохоронних органів, які систематично взаємодіють із конфліктними, небезпечними та емоційно напруженими ситуаціями, особливості емоційно-вольової сфери мають вирішальне значення як для ефективного виконання ними професійної діяльності, так і для збереження ментального та фізичного здоров'я. Рівень професійних вимог до особистості правоохоронця включає в себе як швидке реагування так і прийняття адекватних рішень, володіння власними емоціями, витривалість до довготривалих навантажень та здатності до саморегуляції – всі ці функції безпосередньо пов'язані з емоційно-вольовою сферою. Можемо стверджувати, що системний аналіз, діагностика та врахування особливостей емоційно-вольової сфери становлять основу для напружування дієвих програм, кейс-методів, тренінгів психологічного супроводження та профілактики.

Актуальною є проблема впливу ризиконебезпечних умов професійної діяльності працівників правоохоронних органів. Регулярно зазнаються інтенсивні емоційні та вольові навантаження (конфлікти, психотравмуючі події тощо), що підвищує ймовірність розвитку хронічного стресу, емоційного та професійного вигорання. Врахування індивідуальних особливостей емоційно-вольової сфери дозволяє спрогнозувати ризики та вчасно впроваджувати превентивні заходи.

Загальні питання емоційно-вольової сфери особистості ґрунтовно розглянуто в низці зарубіжних робіт (Dykhuys, Ratchford, & Schnitker, 2023; Mendonça, Dykhuys, & Jayawickreme, 2023; Akberet al., 2024; Donovanet al., 2020; Liet al., 2021; Mohammadi, & Vuilleumier, 2022; Reisenzein, Hildebrandt, & Weber, 2020). Деякі проблеми дослідження методів корекції емоційно-вольової сфери особистості також знайшли

своє відображення в зарубіжних дослідних проєктах (Urinovna, 2023; Hussonget al., 2023) [1].

У вітчизняній загальній психології та психології професійної діяльності деякі питання дослідження емоційно-вольової сфери особистості останніми роками стали предметом дослідження Ю. Андрусишина, І. Березовської, Л. Карамушки, К. Кушніренко, С. Максименко, В. Осьодло, О. Тимченко та ін. Будь-яка складна життєва ситуація, незалежно від форми, яку вона має, супроводжується емоціями. Основними джерелами емоційних переживань є: фізіологічні потреби; спілкування з іншими людьми; пізнання навколишнього світу; самопізнання; події минулого; очікування від майбутнього (Sytnik, S. Miroshnynchenko, & Svidenska, 2022). Повномасштабне вторгнення російського агресора на територію нашої держави кожне із зазначених джерел наповнило новим, раніше не відомим для українців змістом. Психоемоційне навантаження, з яким стикаються поліцейські, часто призводить до розвитку таких станів, як ажитація, хронічна втома, емоційне вигорання [3].

Збільшення психоемоційного навантаження на нервову систему правоохоронця відповідно до індивідуальних особливостей психіки та типу вищої нервової діяльності вимагає від особистості здатності адаптуватись до швидкозмінюваних умов сучасності.

Проте без належної психологічного супроводу та ефективних механізмів його реалізації, негативні впливи ризиконебезпечних ситуацій можуть призвести до зниження професійної ефективності та погіршення якості життя працівників поліції. Загалом, психологічний супровід – це недирективна форма надання психологічної допомоги, спрямована на підсилення, удосконалення, розвиток, саморозвиток самосвідомості особистості, допомоги, яка запускає механізми саморозвитку й активізує власні ресурси людини; цілісний, безперервний процес вивчення, аналізу, розвитку й корекції пізнавальних, мотиваційних, емоційно-вольових процесів особистості, яка є суб'єктом супроводу; система заходів професійного психолога, що спрямована на створення умов для успішної діяльності та розвитку особистості на різних етапах онтогенезу [2].

Відповідно до низки наукових розвідок метою психологічного супроводу працівників поліції в стресогенних умовах

професійної діяльності є формування психологічної стійкості до впливу психотравмуючих чинників, для зниження їх негативного впливу, подолання труднощів і забезпечення ефективного виконання професійної діяльності. Відповідно меті формулюються завдання психологічного супроводу поліцейських в умовах воєнного стану, серед яких фахівці виокремлюють:

- моніторинг: спостереження і діагностика ознак дистресу, дезадаптації, негативних психоемоційних станів, наслідків пережитої травматичної події;

- профілактика: попередження негативних особистісно-професійних явищ (маргіналізації, деформацій та деструкцій особистості тощо); впливу травматичних подій; проявів адиктивної (залежної) поведінки;

- психологічна просвіта: систематичне розповсюдження психологічної інформації серед поліцейських з метою формування у них розуміння закономірностей функціонування психіки і поведінки людей в екстремальних умовах, знання методів надання першої психологічної допомоги і самопомоги.

Отже, зазначене може свідчити про важливість забезпечення комплексного психологічного супроводження працівників Національної поліції, з урахуванням особливостей емоційно-вольової сфери, специфіки умов воєнного стану та його впливу на виконання професійної діяльності. Також, в межах розгляду можливостей психологічного супроводження особистості в період воєнного стану, актуальним постає звернення до підходів, що дозволяють розвинути зазначений особистісний конструкт. Прикладом підходу може бути концепція життєстійкості С. Мадді та С. Кобейса [4;5;6]. В підсумку варто зазначити, що виклики сьогодення, з якими зіткнулося українське суспільство та його інституції, вимагає від фахівців психологів не тільки аналізу вже існуючих підходів до такого напрямку як психологічне супроводження, а й розробки новітніх, ефективних, а головне практичних механізмів для його ефективної реалізації.

Список використаних джерел

1. Буданова М. О. Психологічні особливості особистісних трансформацій працівників Національної поліції України в умовах воєнного стану : дис. д-ра філософії в галузі психології : 053. Київ, 2025. С. 131–132.

2. Доценко В. В. Особливості психологічного супроводу працівників поліції в умовах війни. *Збірник тез Всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму «Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України» (30 червня 2022 р.)* / Україна Міністерство внутрішніх справ. Київ : Видавництво Людмила, 2022. С. 33–37.

3. Кудерміна О., Буданова М. О. Особливості емоційно-вольової сфери працівників Національної поліції України в період воєнного стану. *Юридична психологія: наук. журн.* / редкол. : Ю. Бойко-Бузиль (голов. ред.) та ін. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2025. №1 (36). С. 18–24.

4. Kobasa S. C. Stressful Life Events, Personality and Health: Inquiry in Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. №37. P. 1–11.

5. Maddi S. R. Hardiness: the courage to grow from stresses. *Journal of positive psychology*. 2006. Vol. 1 (3). P. 160–168. Doi:10.1080/17439760600619609.

6. Maddi S. R., Harvey R. H., Khoshaba D. M., Lu J. L., Persico M., Brow M. The Personality Construct of Hardiness, III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance. *Journal of Personality*. 2006. Vol. 74, iss. 2. P. 575–597. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00385>.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ЗАЗНАЛА ТРАВМАТИЧНОГО ВПЛИВУ

Травматичний вплив, не складне і з першого погляду зрозуміле словосполучення має за собою великий простір наповнений знаннями, які ми отримали за ці роки війни: це досвід сучасної війни, досвід сучасної людини в умовах війни, це унікальні, але важкі знання, які нам як психологам потрібно опрацювати і зрозуміти. Травматичний досвід впливає по різному на таких різних особистостей, комусь він дає сили до зростання, а когось фруструє. Але дія його є, вона відчувається зараз в нашому суспільстві і сильно на нього впливає. Наслідки нам з вами ще чекає дослідити. Сподіваємось, що вони не будуть сильно руйнівними для нашого втомленого суспільства.

Серед основних дій психологічного супроводу особистості, яка зазнала травматичного впливу виділяють:

1) Безпека та стабільність: Створення безпечного, довірливого середовища є першим і найважливішим етапом психологічного супроводу. Це включає як фізичну, так і психологічну безпеку, що дозволяє людині відчувати захищеність і почати розкриватися та довіряти фахівцю що надає психологічний супровід.

2) Індивідуальний підхід під час психологічного супроводу: Кожна травма унікальна, і її сприйняття залежить від багатьох факторів (вік, тип травми, особистісні риси). Тому супровід має бути індивідуалізованим, адаптованим до потреб конкретної людини.

3) Повага та підтримка: Психолог має виявляти емпатію та безумовну повагу до почуттів і реакцій клієнта, уникаючи осуду та знецінення його досвіду.

4) Перша психологічна допомога: На початковому етапі робота спрямована на стабілізацію психоемоційного стану, зниження рівня стресу та надання базової інформаційної підтримки. Методи: дихальні вправи, техніки заземлення, інформування про нормальні реакції на травму.

5) Робота з травматичним досвідом особистості: Цей етап передбачає поступове та дбайливе опрацювання спогадів. Використовуються такі методи, як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), EMDR-терапія (десенсибілізація і опрацювання травми рухом очей). Мета – допомогти людині реконструювати травматичний досвід, інтегрувати його в життєву історію, але без повторної травматизації.

6) Відновлення ресурсів та адаптація особистості: На завершальному етапі робота спрямована на посилення внутрішніх ресурсів особистості, розвиток навичок саморегуляції, відновлення соціальних зв'язків та пошук нових життєвих сенсів.

Варто зауважити, що при психологічному супроводі дітей та підлітків, які могли зазнати травматичного впливу у житті необхідно враховувати особливості вікового розвитку людини, тому психологічний супровід вимагатиме використання ігрових, арт-терапевтичних технік, оскільки діти не завжди можуть вербалізувати свої переживання. Важливо залучати батьків або опікунів до процесу.

У роботі із військовослужбовцями та ветеранами важливо враховувати специфіку роботи з цією категорією, яка полягає у розумінні військового досвіду, повазі до їхньої ідентичності та опрацюванні таких явищ, як «вина вцілілого» або «моральна травма».

При наданні психологічної допомоги особам, що пережили травмуючий досвід необхідно також і спеціалістам турбуватися про власний психологічний стан, здійснювати психогігієну фахівця, оскільки робота з травмою може призвести до вторинної травматизації та професійного вигорання. Супервізія та особиста терапія є обов'язковими для психолога, що працює з травматичним досвідом.

В цілому психологічний супровід особистості переслідує мету формування навичок самодопомоги у клієнта: важливо навчити людину, яка пережила травму, технікам саморегуляції та розпізнавання своїх емоційних станів, щоб вона могла ефективно справлятися з тривожністю та флеш-беками.

Психологічний супровід людей, які пережили травматичні події, має комплексний характер і вимагає поєднання створення безпечного простору, індивідуалізованого підходу та поступового опрацювання травматичних переживань.

Для досягнення результативності важливо враховувати вікові й соціокультурні чинники, залучати до процесу близьке оточення та дбати про психогігієну самого фахівця. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку цілісних моделей супроводу для різних категорій постраждалих (дітей, військовослужбовців, мирного населення в умовах воєнних дій), а також на оцінку тривалого впливу інноваційних методів стабілізації та відновлення внутрішніх ресурсів особистості.

Список використаних джерел

1. Ф. Ж. Александер. Психосоматична медицина: принципи і практичне застосування. Київ, 2007. 215 с.
2. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація (методичні рекомендації). П. В. Волошин, Л. Ф. Шестопалова, В. С. Підкоритов та ін. Харків, 2002. 47 с.
3. К. Г. Юнг. Психологічні типи. Центр навчальної літератури. 2024. 680 с.
4. <https://4help.com.ua/therapy/shho-take-terapiya-oriientovana-na-spivchuttya-cft/>

Т. С. Вайда,
професор кафедри професійних та спеціальних дисциплін
інституту права та безпеки,
кандидат педагогічних наук, доцент
(Одеський державний університет
внутрішніх справ)

В. М. Сердюк,
викладач кафедри професійних та спеціальних дисциплін
інституту права та безпеки
(Одеський державний університет
внутрішніх справ)

**НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНА ПІДГОТОВКА
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«БАЗОВА ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВА ПІДГОТОВКА»
(на прикладі Одеського державного
університету внутрішніх справ)**

Актуальність проблеми. З 2025/2026 навчального року у закладах вищої освіти нашої країни, в тому числі й зі специфічними умовами навчання, які входять до відомчої системи МВС України, започатковано викладання навчальної дисципліни «Базова загальновійськова підготовка» (далі – БЗВП). Першою темою цього теоретичного навчального курсу є «Національно-патріотична підготовка» («Ми – українці: важливість захисту національної ідентичності та свободи») [1]. Враховуючи необхідність подальшого протистояння військовому вторгненню в Україну країни-агресорки, актуальність запровадження загальновійськової підготовки серед курсантської та студентської молоді не викликає сумніву, як і її (БЗВП – *уточнено нами*) національно-патріотичної складової. Таким чином, вбачається за доцільне приділити увагу розгляду питання про подальше удосконалення військово-патріотичної підготовки здобувачів вищої освіти в контексті проведення як аудиторних занять з вище зазначеного навчального курсу, так і в системі позааудиторної (виховної) роботи у ЗВО МВС України з цього напрямку в цілому.

Російсько-українська війна, повномасштабне вторгнення якої на територію української держави розпочалося в лютому

2022 року, спричинює низку проблем з особовим складом Збройних сил України (*далі – ЗСУ*), серед котрих фізичне та моральне (психологічне) виснаження військових, відсутність планової демобілізації, утруднення при проведенні територіальними центрами комплектування та соціальної підтримки заходів мобілізації та ін. Організація виховної роботи зі студентами та курсантами у ЗВО МВС України, які є потенційним резервом для поповнення особового складу підрозділів Сил безпеки та оборони України, становить важливу складову повсякденної освітньої діяльності не тільки у ЗВО зі специфічними умовами навчання, а також і в управлінській діяльності військових підрозділів ЗСУ, НГУ, МВС, до лав яких вони можуть бути мобілізовані.

Практичне значення національно-патріотичної підготовки особового складу військових підрозділів полягає у прямому впливі на результативність виконання бійцями бойових та оперативно-службових завдань, зміцнення законності та службової дисципліни серед військовослужбовців, поліпшення морально-психологічного стану особового складу в екстремальних умовах ведення бойових дій. Від того, наскільки якісно, цілеспрямовано та професійно налагоджено виховний процес в підрозділі ЗСУ, настільки безпосередньо залежать і ефективність несення військовослужбовцями служби (виконання бойових завдань), а також належне ставлення учасників бойових дій до виконання своїх обов'язків на рубежі оборони/в наступі. Для прикладу: в I корпусі НГУ «Азов» і II корпусі НГУ «Хартія» створені спеціальні структурні підрозділи (*хорунжа служба – уточнено нами*), які системно займаються військово-патріотичним вихованням особового складу. Завдяки цьому його (особового складу – *уточнено нами*) морально-психологічний рівень у цих військових об'єднаннях перебуває на високому рівні, серед військовослужбовців значно менше випадків залишення військової частини (дезертирства).

Пріоритетним напрямом в організації діяльності підрозділів по роботі (безпосередніх начальників бійців) з виховання особового складу військових підрозділів ЗСУ, а також науково-педагогічного складу ЗВО МВС України є реалізація заходів щодо професійно-морального та патріотичного виховання призовників (студентів та слухачів відомчих ЗВО зі специфічними умовами навчання як майбутніх військовослужбовців),

курсантів як працівників Національної поліції України (далі – НПУ). Варто зазначити, що розвиток системи патріотичного виховання поліцейських/військовослужбовців в закладах освіти МВС (НПУ, Національної гвардії України (далі – НГУ), Державної прикордонної служби України (далі – ДПСУ) тощо служить основою для подальшого збереження та розвитку бойових і професійних традицій, які передаються молодому поколінню захисників правопорядку, в тому числі й ветеранами поліцейської служби й учасниками бойових дій.

Керівництвом держави неодноразово наголошувалося на необхідності вирішення проблем, котрі існують в роботі з національно- та військово-патріотичного виховання молоді. У свою чергу керівниками різного рівня у ЗВО МВС України приділяється важливе значення пошуку ефективних шляхів реалізації настанов Президента України з цього питання, які, зокрема, відображені у Концепції допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді, затвердженій Указом Президента України від 25 жовтня 2002 року № 948/2002 (із змінами станом на 18.12.2014) [2].

Одним з сучасних напрямів реалізації цього підходу є цілеспрямована робота по впровадженню в освітній процес ЗВО теоретичного курсу «Базова загальновійськова підготовка», програма якого затверджена постановою Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення базової загальновійськової підготовки громадян України, які здобувають вищу освіту, та поліцейських» від 21 червня 2024 року № 734 [1]. У свою чергу цей теоретичний курс став логічним елементом у реалізації державних засад – Державної цільової соціальної програми з утвердження української національної та громадянської ідентичності на період до 2028 року, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 30 липня 2024 р. № 864 [3] та Стратегії утвердження української національної та громадянської ідентичності на період до 2030 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації у 2023-2025 роках, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 15 грудня 2023 р. № 1322 (із змінами станом на 21.07.2025) [4].

Варто зазначити, що ці нормативні документи розраховані на спільну діяльність державних органів, у тому числі МВС

України, громадських організацій (об'єднань) у вирішенні широкого спектра проблем військово-патріотичного виховання. В контексті піднятого питання варто звернути увагу на те, що в сучасних умовах в українському суспільстві вчені розрізняють наступні умовні типи національних ідентичностей, котрі необхідно враховувати в системі організації національно-патріотичного виховання з різними верствами населення: 1) *пострадянська ідентичність*, яка представлена категорією людей, котрим сьогодні за 50 (хоча і не обов'язково); ці громадяни продовжують перебувати в полоні ілюзії «як нам було добре в СРСР»; 2) *антиукраїнська* (більшою мірою – проросійська (в окремих випадках проугорська на західній Україні тощо) *ідентичність*, яка представлена громадянами, які відмовляють Україні в праві на існування, вважають її штучним утворенням, котре повинно розпастися на користь держав-сусідів; 3) *українська етнічна або інтегрально-націоналістична ідентичність*, категорія громадян, національна пам'ять котрих звернена у минуле; 4) відносно нова *проєвропейська ідентичність*, у представників якої домінують економічні чинники; 5) *ідентичність* (відсутність ідентичності – *уточнено нами*), яка також представлена в Україні – люди світу, які вважають себе вільними від ідентичності з конкретною державою; 6) *українська національна (громадянська) ідентичність* – для її представників етнічна приналежність не є перепорою для ідентифікації себе українцями [5].

Ідентичність охоплює низку важливих компонентів – спільну історію, мову, звичаї, цінності та традиції, які визначають українську спільноту. Це нематеріальна складова, яка пов'язує громадян у суспільстві, виховуючи почуття приналежності, гордості та єдності. З іншої, як писав видатний іспанський філософ Ортега-і-Гасет: «Просто так собі люди гуртом не живуть, такий зв'язок а рїорї існує тільки в родині. Спільноти, що входять до держави живуть разом задля чогось: це спільність намірів, прагнень, великого пожитку. Гуртом живуть не для того, аби бути вкупі, а щоб робити щось укупі» [5].

Удосконалення системи патріотичного виховання майбутніх захисників України має забезпечити розвиток нашої країни як вільної, демократичної держави, зміцнити у її молодих

громадян високу патріотичну свідомість, вірність батьківщині, готовність до виконання конституційних обов'язків із захисту її суверенітету та незалежності.

В сучасних умовах ведення бойових дій на території України в органах та підрозділах ЗСУ системне вирішення проблем патріотичного виховання особового складу стало нормою в управлінській діяльності їх керівників. Аналогічний підхід спостерігається також в освітній роботі науково-педагогічних працівників ЗВО МВС України, працівників їх виховних підрозділів. Однак, на жаль, трапляються випадки, коли цю систему заходів патріотичного виховання наповнюють елементи формалізму та епізодичності, що вселяє деякі хвилювання.

Загальна оцінка результативності військово-патріотичної роботи у ЗВО МВС України складається зі ступеня її (виховної роботи – *уточнено нами*) впливу на формування патріотичної свідомості та виховання української ідентичності здобувачів вищої освіти, практичного вкладу того чи іншого підрозділу (кафедри, відділу виховної та соціальної роботи) в організацію та проведення не тільки аудиторних (лекційних та практичних) занять, а й в різні форми позааудиторної роботи – всеукраїнських і регіональних заходів патріотичної спрямованості, у тому числі проведення науково-практичних конференцій, військово-спортивних ігор та мистецьких фестивалів; участь викладачів у функціонуванні літніх таборів для учнівської молоді, заняття з яких проходять на базі ЗВО МВС України; зміцнення навчально-матеріальної бази закладу освіти з військово- та службово-прикладної підготовки, робота з увічнення пам'яті захисників України (стела випускників ОДУВС «Герої не вмирають»), які віддали життя за незалежність батьківщини).

Ефективність організації патріотичної роботи зі здобувачами вищої освіти безпосередньо залежить й від ступеня залучення до участі у вирішенні проблем національно-патріотичного виховання відомих діячів науки та освіти, використання їх праць, навчально-методичних посібників та рекомендацій у освітній галузі. Значний вплив на вдосконалення методики патріотичного виховання мають і заходи, які реалізуються за участі фахівців територіальних органів поліції спільно з регіональними органами виконавчої влади,

громадськими організаціями, творчими спілками, в тому числі шляхом ведення системної меморіальної, історичної та музейної роботи.

Одним із факторів, що визначають позитивні тенденції щодо поглиблення змісту патріотичної роботи зі студентською молоддю, є робота з ветеранами ЗСУ та НПУ, учасниками бойових дій. У засобах масової інформації (медіа ресурсах) ОДУВС регулярно висвітлюються матеріали про перебіг бойових дій на лінії фронту; розкривають особливості несення служби працівниками НПУ, атестованими науково-педагогічними працівниками ОДУВС та військовослужбовцями ЗСУ в прифронтових районах (інформація відображується за результатами проведення бінарних занять за їх безпосередньої участі). Імена полеглих працівників-героїв присвоюються спортивним змаганням та першостям, іменем одного з них названо навчальний підрозділ нашого ЗВО. Хорошим прикладом ефективної меморіальної роботи можна назвати зусилля керівництва органів та підрозділів ГУНП, закладу вищої освіти щодо взаємодії з місцевою адміністрацією у питаннях увічнення пам'яті працівників, які загинули під час виконання службових обов'язків, – рубрики у музеї історії університету, тематична фотогалерея, встановлення в закладах освіти та скверах меморіальних дощок, присвоєння назв вулицям тощо.

Особливу увагу слід приділяти питанням інформаційно-пропагандистського супроводу патріотичного виховання здобувачів вищої освіти. Окрім використання ЗМІ, нині в ОДУВС проводиться значна робота з цього напрямку у межах видавничої діяльності.

Аналіз кураторської роботи показує, що, на жаль, на сьогоднішній день кафедри та підрозділи виховної роботи ЗВО МВС України на місцях не багаті на сильних і досвідчених професіоналів, які мають базову психолого-педагогічну освіту. Тому стратегічно важливими є заходи щодо відтворення в системі закладів МВС підготовки так необхідних наразі висококваліфікованих фахівців-вихователів.

Науково-теоретичне забезпечення процесу національно-патріотичного виховання в закладах освіти системи МВС України покликане активізувати дослідження у сфері патріотичного виховання сучасної молоді, вивчення стану національної

ідентичності та свободи цієї категорії громадян України. Їх зміст та результати мають сприяти збагаченню цього напрямку виховання шляхом включення до нього таких компонентів, як культурно-історичний, духовно-моральний, державний та ін. складових, врахування найважливіших сучасних досягнень у галузі соціально-гуманітарних наук.

У зв'язку з цим, для фахівців підрозділів, що організують процес виховання здобувачів вищої освіти, науково-педагогічних працівників (кураторів навчальних груп) ЗВО МВС України мають проводитися теоретичні дослідження з питань впливу підвищення ефективності професійної діяльності органів та підрозділів системи МВС на результативність практичної реалізації виховного впливу з цього напрямку роботи [6, с. 21–25; 7, с. 5–11].

Видається важливим, що на сьогоднішній день завдяки спільним зусиллям державних органів, у тому числі територіальних органів НПУ, громадських організацій вдається зберігати головні національні та моральні цінності, які можуть бути твердою основою у формуванні високої громадянської свідомості та активної життєвої позиції студентської молоді, її прагнення служити Україні та Закону.

Список використаних джерел

1. Про затвердження Порядку проведення базової загальновійськової підготовки громадян України, які здобувають вищу освіту, та поліцейських : Постанова КМУ від 21 червня 2024 року № 734. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/734-2024-%D0%BF#Text> (дата звернення: 29.09.2025).
2. Про Концепцію допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді : Указ Президента України від 25 жовтня 2002 року № 948/2002 (із змінами станом на 18.12.2014). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/948/2002#Text> (дата звернення: 07.09.2025).
3. Про затвердження Державної цільової соціальної програми з утвердження української національної та громадянської ідентичності на період до 2028 року : Постанова КМУ від 30 липня 2024 р. № 864. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/864-2024-%D0%BF#Text> (дата звернення: 05.10.2025).
4. Про схвалення Стратегії утвердження української національної та громадянської ідентичності на період до 2030 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації у 2023-2025 роках : Постанова КМУ від 15 грудня 2023 р. № 1322 (із змінами станом на 21.07.2025). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1322-2023-%D0%BF#Text>

zakon.rada.gov.ua/laws/show/1322-2023-%D0%BF#Text (дата звернення: 05.10.2025).

5. Дзьобак В. Національна ідентичність як складова національної стійкості. URL: https://lb.ua/blog/volodymyr_dziobak/568987_natsionalna_identichnist_yak.html (дата звернення: 21.09.2025).

6. Вайда Т. С. Дотримання принципів національного виховання курсантів у ЗВО МВС України як методологічна основа належного формування особистості сучасного поліцейського-патріота. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : тези доп. наук.-практ. конф. (Харків, 27 березня 2020 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. С. 21-25.

7. Вайда Т. С. Військово-патріотичне виховання молоді як обов'язковий елемент підготовки громадян України до національного спротиву: завдання Національної поліції. *Удосконалення професійної підготовки поліцейських щодо здійснення ефективної службово-бойової діяльності* : матеріали круглого столу (м. Херсон, 28 квітня 2022 року) / за заг. ред. канд. пед. наук, доц. Вайди Т. С. Одеса : ОДУВС, 2022. С. 5–11.

Н. В. Ванда,
кандидат психологічних наук
(Київський національний лінгвістичний університет)

ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ

У сучасному українському суспільстві склалася ситуація, яка вимагає все більшого впровадження психологічних знань у різні галузі життя людини, тому особливої актуальності набуває проблема професійної підготовки фахівців у галузі психології. Провідну роль у процесі підготовки майбутніх психологів відіграє формування комунікативної компетентності. Підґрунтям у вирішенні проблеми підготовки майбутніх психологів до професійної комунікації є філософські та психологічні концепції спілкування. Так форми прояву комунікативної компетентності як складову становлення особистості фахівця досліджували такі вчені, як О. Бондаренко, Ю. Долинська, В. Панок та ін.

Ж. Вірна, Н. Пов'якель та ін. розглядали її як складову професійного портрета психолога. Вони вважали, що комунікативна компетентність психолога є ядром професіоналізму психолога, оскільки основою професії психолога є саме спілкування з людьми.

Компетентність являє собою інтегровану здатність індивіда, що набувається в процесі навчання і складається зі знань, досвіду, цінностей і ставлення, які можуть цілісно реалізуватися на практиці. Дані поняття становлять собою свого роду «альянс» – комунікативна компетентність.

Під комунікативною компетентністю слід розуміти «цілісно-особистісне утворення, яке формується в процесі спілкування та забезпечує можливість адекватного відображення психічних станів та особистісного складу іншої людини, правильну оцінку її вчинків, прогнозування на їх основі особливостей поведінки особи, що сприймається [Чепелева, 1999].

Відсутність належної комунікативної компетентності чи недостатній рівень її розвиненості прирікає людину на примітивний характер спілкування, знецінює можливості

духовного збагачення й спрощує сам її духовний світ. Її спілкування обмежується переважно потребами біологічної життєдіяльності й не виходить за межі повсякденності й суто побутових інтересів. [Пономарьов, 2016].

Отже, комунікативна компетентність є вищим рівнем розвитку комунікативної культури. А її фундаментом постає загальна і професійна культура індивіда, її природні здібності, головним чином інтуїція, а також набуті і свідомо розвинені навички спілкування. Саме завдяки їй у спілкуванні між людьми відбувається узгодження цінностей, норм, ідеалів, почуттів, настроїв та всіх інших необхідних компонентів душевного і духовного світу індивіда [Руденко, 2019].

Оскільки комунікативна компетентність є провідною в професії типу «людина-людина», до якої належить і спеціальність «Психологія», проблема розвитку комунікативної компетентності студента-психолога є досить важливою [Доценко, 2005].

Психолог, який володіє комунікативною компетентністю, володіє певними навичками, а саме:

- Вміє подавати інформацію співбесіднику на зрозумілій мові;
- Надавати критичну інформацію з позицій позитивних і конструктивних;
- Під час спілкування дотримуватися загальноприйнятих у суспільстві цінностей, принципів та ідеалів;
- Бути уважним до опонента, не виставляти його менш значимим на відміну від себе та не проявляти агресивні наміри;
- Вміти адекватно відстоювати свою точку зору стосовно теми обговорення;
- Не перескакувати постійно з теми на тему, а вміти концентруватися на одній головній темі, на її змісті і при цьому не зачіпаючи особистісні якості опонента;
- Вміти контролювати час розмови, надаючи співбесіднику час на засвоєння інформації та висловлення власної думки.

Бажаний рівень комунікативної компетентності майбутнього психолога складається з певних здатностей:

1. Прогнозувати майбутню комунікативну ситуацію на соціально-психологічному рівні;

2. Спираючись на своєрідність комунікативної ситуації програмувати сам процес спілкування;
3. Керувати процесами комунікації;
4. Створювати зв'язок на різних психологічних відстанях;
5. Виявляти гнучкість та адекватність у зміні психологічних позицій.

Комунікативна компетентність майбутнього психолога є складним психологічним утворенням, що забезпечує успішність його майбутньої професійної діяльності та включає в себе систему діяльнісно-рольових (знання, уміння й навички) та особистісних (професійно важливих якостей) характеристик. Окремі автори комунікативну компетентність отожднюють із взаємодією та розглядають її як здатність і готовність до конструктивної взаємодії (вербальної та невербальної) з іншими учасниками професійного або побутового спілкування, що базується на комунікативних знаннях, уміннях та навичках [Андрощук, 2022].

Соціально-психологічні чинники розвитку комунікативної компетентності студента-психолога являють собою взаємозв'язок особистої властивості та властивостей соціального оточення. Це свого роду досвід соціальних відношень людини: мікросередовище та індивідуальність особистостей, з якими відбувається контакт.

Комунікативні властивості особистості більшою мірою не є вродженими, а формуються у процесі розвитку та виховання людини, тому ці властивості являються продуктом онтогенетичного розвитку. Самі ж властивості комунікативної компетентності особистості обумовлені як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками в їх діалектичній взаємообумовленості й виражаються в тому, що зовнішні чинники діють за допомогою внутрішніх і внутрішнє діє через зовнішнє, тим самим змінюючи себе.

Університет як вищий навчальний заклад зобов'язаний надати майбутнім фахівцям-психологам не лише певний обсяг знань та вмінь, а й сформувати людину, яка може творчо мислити, самостійно і адекватно приймати рішення, мати свою власну точку зору та позицію, бути відповідальною за свої вчинки, вміти добре адаптуватися до умов життя, здатну до мобільності, швидкої зміни соціальних ролей, тобто,

в загальному розумінні, бути компетентним фахівцем обраної професії.

Виокремлюючи психолого-педагогічну підтримку слід зазначити, що вона є процесом створення викладачем певних додаткових умов:

а) первинні умови, до яких входить емоційний фон, це потрібно для того, щоб студент у тій чи іншій навчальній чи життєвій ситуації зміг свідомо і самостійно здійснити адекватний вибір поведінки та джерел інформації;

б) вторинні умови для того, щоб студент міг самостійно діяти згідно ситуації цього вибору навіть при зустрічі з яким-небудь ускладненням.

Здійснюючи психолого-педагогічну підтримку, педагог повинен орієнтуватися на поєднання методів і прийомів розвитку індивідуальних, ключових, особистісних і професійних компетенцій студента і його комунікативну культуру [Шевчук, 2024].

Оскільки комунікативна компетентність формується безпосередньо при взаємодії та на основі досвіду спілкування між людьми, право використання заснованого на транзакційному аналізі статусно-рольового підходу до формування комунікативної компетентності в процесі навчання психології визначається тим, що на цих заняттях вдається природним чином сконструювати обстановку, в якій студенти отримують можливість актуалізувати один зі своїх его-станів («Батько-Дитина», «Дорослий-Дитина», «Дорослий-Дорослий»), аналізувати комунікативну ситуацію, виявляючи мотиви своєї поведінки, відчувати нові стратегії взаємодії з людьми [Берн, 2024].

У розвитку складових комунікативної компетентності приймають участь соціально-психологічні чинники та психолого-педагогічні умови.

– *До соціально-психологічних чинників* формування комунікативної компетентності студента психолога належать: індивідуально-психологічні (особливості вищої нервової діяльності, мотивація, здібності, характер, воля, емоції), соціально-психологічні (мікросередовище і макросередовище).

– *До психолого-педагогічних умов* розвитку комунікативної компетентності студентів-психологів відносяться:

психологічний мікроклімат під час занять, мотивація навчання, психологічна культура викладача, реалізація особистісного підходу у навчально-виховному процесі, тобто створення ситуацій успіху, забезпечення психолого-педагогічної підтримки студентів, впровадження і використання сучасних технологій навчання.

Від сформованості усіх складових комунікативної компетентності майбутнього психолога залежить рівень професійної майстерності фахівця та ефективність професійної діяльності загалом, так як комунікативна компетентність вміщує в собі оптимальну суму знань, які утворюють його професійну лексику; необхідну систему вмінь і навичок володіння психологічним інструментарієм не тільки в семантичному, а й процедурному аспекті тощо.

Список використаних джерел

1. Андрощук І. Комунікативна компетентність як важливий засіб ефективної взаємодії учасників освітнього процесу. *Молодь і ринок*. 2022. № 3–4 (201–202). С. 34–38.
2. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Видавництво «КСД». 2024.
3. Доценко Л. В. Соціально-психологічний супровід академічної групи як засіб розвитку культури спілкування студентів : дис. канд. психол. наук : 19.00.05, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2005.
4. Пономарьов О. С. Філософія комунікативної компетенції. Філософія спілкування : Філософія. *Психологія. Соціальна комунікація*. 2016. № 9. С. 53–60.
5. Руденко Л. М. & Григоренко Т. В. Компоненти професійної компетентності психолога. *Актуальні питання корекційної освіти*. (2019). URL: <http://aqce.com.ua> DOI 10.32626/2413-2578.2019-13.219-232
6. Чепелєва Н. В. Формування професійної компетентності в процесі вузівської підготовки психолога-практика. *Актуальні проблеми психології*. 1999. № 19. С. 271–279.
7. Шевчук В., Тесленко М., Клевака Л. Психологічні особливості комунікативної компетентності майбутніх психологів з різними ціннісними орієнтаціями. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2024. С. 59–63. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.4.11>

О. Вачков,
аспірант кафедри психології
(Приватне акціонерне товариство
«Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»)

ПСИХОЛОГІЧНЕ РОЗУМІННЯ СОЦІАЛЬНИХ УПЕРЕДЖЕНЬ

Соціальні упередження це складне та багатогранне явище, що поєднує психологічні, соціальні та культурні чинники. Вони мають як індивідуальне, так і структурне підґрунтя та можуть породжувати такі наслідки, як стереотипи, дискримінація, стигматизація й соціальне виключення. Особливо небезпечними є упередження в перехідні або кризові періоди, коли суспільство переживає зростання соціальної напруги та поширення радикалізованих уявлень. У таких умовах упередження здатні безконтрольно розвиватись та трансформуватись у більш загрозливі форми, породжуючи активні насильницькі дії та стаючи причинами міжгрупових конфліктів.

Історія вивчення упереджень у психології сягає кінця ХІХ століття, коли В. Джеймс у праці «Принципи психології» звернув увагу на феномен упереджень. У 1913 році італійський психолог Х. Ігеньєрос визначив упередження як «переконання перед спостереженням». Однак фундаментальне наукове оформлення терміна відбулося лише у 1954 році завдяки праці Г. Олпорта «Природа упереджень», де було виокремлено їхні види (расові, етнічні, релігійні тощо) та описано механізми виникнення. Саме ця робота стала основою сучасного розуміння упереджень і використовується у психологічних дослідженнях донині [1, с. 7].

Сучасна психологія трактує упередження як стійкі негативні оцінки або емоційно забарвлені установки щодо груп чи осіб. Вони можуть існувати як на свідомому, так і на несвідомому рівні, формуючи трикомпонентну структуру: когнітивну (стереотипи), афективну (емоції) та поведінкову (дискримінація). Науковці (Д. Абрамс, Е. Крендалл, Е. Ешелман) підкреслюють, що упередження можуть бути як негативними, так і «нейтральними» за формою, але в будь-якому разі мають потенціал до деструктивного впливу [2, с. 129].

Основними джерелами упереджень є соціальні стереотипи (У. Ліпман), міжгрупові конфлікти (М. Шериф), економічна чи символічна загроза (В. і С. Стефани), а також розбіжності у цінностях (Ш. Шварц). Особливу увагу приділяють емоційній складовій – страху перед новим або незвичним, що може породжувати неофобні реакції суспільства. Прикладами таких упереджень у минулому були негативні реакції на технологічні новації, які згодом ставали звичними.

Особливо виразно упередження проявляються у сфері спорту та активного дозвілля. Вони охоплюють гендерні стереотипи (уявлення про «чоловічі» та «жіночі» види спорту), расові упередження (приписування фізичних якостей певним етнічним групам), а також соціально-економічні стереотипи. Медіа та соціальні мережі часто підсилюють ці установки, створюючи ідеалізовані або, навпаки, викривлені образи спортсменів і людей, які використовують дозвілля та активний відпочинок у громадських місцях, із залученням соціума, усюди, де він може бути спостережуваним. У аматорському спорті нерідко виникають внутрішні ієрархії, що маргіналізують новачків чи тих, хто не відповідає «нормам» спільноти.

Наслідки упереджень у спорті та дозвіллі охоплюють як індивідуальний рівень (зниження самооцінки, відмова від активності через страх осуду), так і суспільний (створення бар'єрів для інтеграції осіб з інвалідністю, літніх людей чи соціально вразливих груп). Особливе місце посідають упередження на основі псевдоекології – конфлікти між різними користувачами природних просторів (пішоходами, велосипедистами, мотоциклістами), які часто спираються більше на суб'єктивні уявлення, ніж на реальні дані про вплив.

Науковці виокремлюють кілька шляхів подолання упереджень: 1) примусовий – через законодавчі заборони; 2) освітній – через формування нових цінностей і критичне осмислення стереотипів; 3) психологічний – через роботу з особистістю. Найбільш ефективною вважається гіпотеза контактів Г. Олпорта, яка доводить, що міжгрупова взаємодія за умов рівності та співпраці зменшує упередження [4, с. 27]. Сучасні теорії також наголошують на важливості рекатегоризації, тобто переосмислення належності до групи у ширшому, інклюзивному контексті [3, с. 35].

Таким чином, соціальні упередження є універсальним феноменом, що впливає на суспільство на різних рівнях. Їх подолання вимагає комплексного підходу, який поєднує психологічні інтервенції, освітні програми та створення інклюзивного середовища. Розуміння механізмів виникнення упереджень та шляхів їх трансформації має важливе значення не лише для психології, але й для розвитку демократичного та справедливого суспільства.

Список використаних джерел

1. Allport, G. W. (1979). *The nature of prejudice*. Reading, MA: Addison-Wesley. 537 p. URL: https://books.google.com/books/about/The_Nature_of_Prejudice.html?id=kjqAAAAAMAAJ
2. Crandall, C. S., & Eshleman, A. A. (2003). A justification-suppression model of the expression and experience of prejudice. *Psychological Bulletin*, 129(3), 414–446. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.3.414>
3. Abrams, D. (2010). *Processes of prejudice: Theory, evidence and intervention*. Equality and Human Rights Commission, Research Report 56. 72 p. URL: <https://www.equalityhumanrights.com/sites/default/files/research-report-56-processes-of-prejudice.pdf>
4. Gaertner, S. L., & Dovidio, J. F. (1994). The contact hypothesis and common ingroup identity. *Small Group Research*, 25(4), 429–450. URL: <https://doi.org/10.1177/1046496494254003>

О. В. Вітчинкін,

А. В. Циганок,

здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти
(ХНПУ імені Г. С. Сковороди)

МЕТАКОГНІТИВНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

Вступ. Актуальність теми обумовлена зростаючою кількістю вимушених переселенців у світі та Україні, що стикаються із значними психологічними труднощами. В сучасних умовах міграційних процесів особливо важливо досліджувати внутрішні механізми особистості, які сприяють адаптації та подоланню травматичних ситуацій. Метакогнітивна активність відіграє ключову роль у формуванні резиліентності та збереженні психологічного здоров'я мігрантів, оскільки визначає їхню здатність аналізувати та регулювати власні думки та емоції. Враховуючи культурні та соціальні особливості вимушених мігрантів, дослідження метакогнітивних процесів стає актуальним для розробки ефективних психологічних інтервенцій. Підвищення рівня метакогнітивної активності може значно покращити їхній психологічний стан і соціальну адаптацію, що є важливим для збереження їхньої життєстійкості. Таким чином, дослідження цього чинника сприятиме формуванню цілісної системи підтримки та реабілітації вимушених мігрантів.

Мета та методи дослідження. Мета тез полягає у визначенні ролі метакогнітивної активності у формуванні та розвитку психологічного благополуччя вимушених мігрантів. Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети застосовано комплекс теоретичних методів наукового дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, порівняння та систематизація.

Результати дослідження. Вплив культурних особливостей та контексту міграції на рівень метакогнітивної активності є важливим чинником, що визначає психологічну адаптацію вимушених мігрантів. Різноманіття культурних традицій, мовних бар'єрів та соціальних норм можуть впливати

на спосіб мислення та рефлексії у мігрантів. У різних культурах існують свої підходи до управління думками і емоціями, що в свою чергу формує специфіку метакогнітивних процесів. В умовах міграції, коли виникає необхідність адаптуватися до нових соціальних структур, рівень метакогнітивної активності може значно змінюватися залежно від культурного досвіду. Крім того, культурні цінності і традиції впливають на сприйняття власних психологічних станів і навчання новим способам регуляції думок [3; 7].

Метакогнітивна активність сприяє подоланню стресу і травматичних переживань у вимушених мігрантів. Вона дозволяє їм аналізувати свої думки та емоції, що допомагає зменшити рівень тривоги та страху. Активне використання метакогнітивних процесів сприяє формуванню більш позитивного ставлення до себе та навколишнього світу. Це знижує ризик розвитку депресивних станів і психологічних розладів. Водночас, високий рівень метакогнітивної активності допомагає знаходити цілі та шляхи для конструктивного реагування на труднощі. Такий підхід сприяє підвищенню рівня резиліентності і психологічної стійкості. Врахування цих механізмів важливе для розробки програм психологічної підтримки для вимушених мігрантів [4].

Методи дослідження метакогнітивної активності у вимушених мігрантів включають використання різних психологічних тестів та опитувальників. Вони дозволяють оцінити рівень рефлексії, саморегуляції та когнітивної гнучкості. Також застосовуються інтерв'ю та якісні методики для глибшого аналізу індивідуальних особливостей. Важливо враховувати культурні особливості та мовний аспект під час обстеження. Методи дослідження мають бути адаптовані до специфіки цільової групи і враховувати рівень їхньої інтеграції у нове суспільство. Використання мультиметодичного підходу дозволяє отримати більш об'єктивні та комплексні дані. Ці результати сприятимуть розробці більш ефективних психологічних інтервенцій для підтримки вимушених мігрантів [1].

Розвиток метакогнітивної активності може позитивно вплинути на адаптаційні ресурси та соціальну інтеграцію мігрантів. Висока рівень рефлексії сприяє кращому розумінню своїх емоцій і реакцій у новому середовищі. Це дозволяє

ефективніше справлятися з труднощами і уникати негативних емоційних станів. Водночас, розвинена метакогнітивна активність сприяє формуванню позитивних стратегій подолання стресу. Це сприяє збільшенню почуття впевненості та самостійності у процесі адаптації. Крім того, вона допомагає налагоджувати ефективну комунікацію і підтримувати внутрішню стійкість. В результаті, розвитку метакогнітивних навичок сприяє успішнішій соціальній та психологічній адаптації мігрантів [2; 6].

Практичні рекомендації для психологів та соціальних працівників щодо підтримки метакогнітивної активності для підвищення рівня психологічного благополуччя мігрантів є важливим напрямком у роботі з цією групою. Перш за все, слід впроваджувати тренінги та програми розвитку метакогнітивних навичок, спрямовані на підвищення усвідомленості та рефлексії. Важливо створювати безпечний та довірливий простір для відкритого обговорення думок і переживань мігрантів. Психологи можуть використовувати методи когнітивно-поведінкової терапії для навчання здатності контролювати і змінювати негативні мисленнєві шаблони. Також рекомендується застосовувати вправи на розвиток емоційної регуляції і техніки саморегуляції.

Врахування культурних особливостей та контексту міграції на рівень метакогнітивної активності є необхідним для ефективної роботи з вимушеними мігрантами. Різноманіття культурних традицій і цінностей може впливати на сприйняття та застосування методів рефлексії і саморегуляції. У різних культурах існують свої традиційні способи управління думками та емоціями, що потрібно враховувати при формуванні інтервенцій. Для підвищення рівня метакогнітивних навичок корисно застосовувати культурно адаптовані підходи та методи. В підсумку, культурна компетентність є ключовою для успішного підвищення психологічного благополуччя вимушених мігрантів.

Висновок. Вивчення ролі метакогнітивної активності у психологічному благополуччі вимушених мігрантів підкреслює її важливість для ефективної адаптації та подолання травматичних переживань. Високий рівень рефлексії та здатність керувати своїми думками і емоціями сприяють

підвищенню психологічної стійкості та зменшенню негативних наслідків стресу. Врахування культурних особливостей і контексту міграції є необхідним для розробки адекватних і дієвих інтервенцій. Методи дослідження, зокрема використання мультиметодичного підходу, дозволяють отримати комплексне уявлення про особливості метакогнітивних процесів. Розвинена метакогнітивна активність сприяє не лише особистісному зростанню, а й ефективній соціальній інтеграції мігрантів. Підвищення рівня метакогнітивних навичок через цілеспрямовані програми підтримки робить можливим покращення їх психологічного здоров'я та життєздатності.

Список використаних джерел

1. Гриньків А. В. Метакогнітивні дослідження в контексті освітніх інновацій. *Вища освіта України*. 2016. № 2. С. 37–43.
2. Доцевич Т. І. Рефлексивність як компонент метапізнання особистості. *Вісник Харківського нац. Університету ім. В. Н. Каразіна серія «Психологія»*. 2013. № 1046. С. 64–68.
3. Зелінська Ю. О. Психологічне благополуччя: теорія, досвід, практика. Київ : Генеза. 2017. 231 с.
4. Мельниченко О. І., Лисенко Т. І. Психологічне благополуччя як показник соціальної рівноваги особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*. 2015. №1 (36). С. 39–43.
5. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2016. № 59. С. 42–45.
6. Сігінішина А. С. Метакогнітивні судження як засіб моніторингу пам'яті. *Наук. зап. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2012. Вип. 20. С. 254–263.
7. Kolb S. K. Metacognition Metaphors. New York, 1995. P. 185.

С. Б. Власенко,
старший науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії
з проблем управління правоохоронною
діяльністю та її психологічного супроводження
(Національна академія внутрішніх справ)

ГОРЕ ЯК РЕАКЦІЯ НА ВТРАТУ

Не зважаючи на те, що горе як реакція на втрату супроводжує людство з давніх-давен, зазначена тема набуває особливої актуальності в умовах російсько-української війни. Станом на сьогодні в Україні важко знайти людину, яка б не переживала горе, оскільки війна в тій чи іншій мірі торкнулася кожного з нас. До найпоширеніших видів втрат в умовах сьогодення відносять смерть, пренатальні втрати, розлучення або розставання з рідними, вимушене покидання домівки, втрату роботи, екзистенційні втрати, втрату ідентичності, безпеки та багато інших. Усе це призводить до виникнення реакції горя, що потребує чітких діагностичних критеріїв та ефективних терапевтичних втручань. Без надання ефективної психологічної допомоги наслідками ускладненого (пролонгованого) горя може стати емоційний дистрес, афективні порушення, які виражаються або у вигляді емоційної загальмованості, або у вигляді неконтрольованого прояву гніву, агресії, тривоги, окрім перерахованого до ускладнень горя відносять також стійку фіксацію на втраті, розвиток супутніх психічних, поведінкових або нейророзвиткових розладів, когнітивні порушення, почуття провини та безнадійності. Усе вищеперераховане значно порушує життєдіяльність особистості, що виражається у нездатності до адаптації, розладах психічного та фізичного здоров'я, порушенні самосприйняття та самоствавлення, зниженні продуктивності діяльності, в тому числі і професійної, виникненні проблем у сфері міжособистісних стосунків, породженні соціальної ізоляції.

Таким чином, дослідження горя як реакції на втрату, зокрема в умовах війни, є надзвичайно актуальним для розробки нових теоретичних моделей, удосконалення клінічної практики та створення ефективних систем психологічної

допомоги, що враховують як індивідуальні, так і соціально-культурні та глобальні контексти.

В Україні феномени горя та горювання широко висвітлюють у своїх роботах О. Аврамчук, А. Винник, І. Власенко, М. Войтович, А. Довгань, В. Зликов, О. Королович, Ю. Кузьменко, І. Лещук, С. Лукомська, О. Медведєва, Л. Рибик, І. Сингаївська, М. Тимошук, Б. Томачинський, О. Шевченко, М. Яцюк, та багато інших.

Поняття горя визначають як комплекс емоційних станів, що виникає внаслідок розриву зв'язку із чимось цінним. Це природна реакція людини на втрату, яка проявляється у вигляді таких негативних переживань як печаль, смуток та розпач. Аналізуючи викладене, варто підкреслити, що горе є абсолютно нормальною, природною реакцією на втрату близької людини, матеріальної чи екзистенційної цінності.

Горе як реакція на втрату, а також процес горювання може мати нормальний та ускладнений (пролонгований) перебіг. Розглянемо форми ускладненого горя у відповідності до класифікації, запропонованої М. Войтович [1]:

I. Процес горя набуває хронічного характеру. Переживання горя стає постійним, будь який тригер, пов'язаний із втратою, запускає горювання із новою силою.

II. Перебільшене або конфліктне горе. Виявляється у гіперболізації ознак горя, зокрема таких як гнів та аутоагресія, почуття провини, що може трансформуватися у затяжну депресію, ключовою ідеєю якої стає самозвинувачення.

III. Масковане горе або пригнічене. При такій формі клієнт пред'являє скарги соматичного характеру, відчуття втрати відходить на задній план або взагалі відсутнє.

IV. Несподіване горе. Прийняття та інтеграція втрати унеможливлується. Реакція горювання виявляється у комплексі негативних почуттів таких як тривога, самозвинувачення, депресія. Усе перераховане може призвести до суїцидальних думок.

V. Відкладене горе. Виявляється у тимчасовому припиненні переживання горя на якомусь із його етапів, проте в подальшому горе переживається з новою силою.

VI. Відсутнє горе – повне заперечення втрати, що пов'язано зі станом психологічного шоку.

Психологічними наслідками ускладненого горя можуть стати хронічна депресія, апатія, ангедонія, безнадія, тривожні розлади, obsесивно-компульсивний розлад, панічні атаки, травматичні спогади та флешбеки, посттравматичний стресовий розлад, адиктивна поведінка, суїцидальні думки та спроби суїциду.

На основі дослідження О. Медведєвої було визначено особливості переживання горя при втраті в період війни (див. таблицю 1).

Таблиця 1

Особливості переживання горя при втраті в період війни [2]

Особливості горя як реакції на втрату під час війни	Характеристика особливостей
Горе це і природний і неприродний процес	Сам процес горя та горювання при втраті є природним, але війна – це неприродний процес
Протікання горя при втраті може мати як неускладнений, так і ускладнений характер	Під час війни високий ризик виникнення ускладненого горя, на першому місці серед ускладнених форм знаходиться несподіване горе
Іноді рідні не мають можливості попрощатися із загиблим	Це провокує ускладнене горе, зокрема у вигляді фіксації або застрягання
Важкі життєві ситуації в умовах воєнного стану ускладнюють процес горювання	Війна виснажує адаптаційні ресурси українців, призводить до виснаження психічного та соматичного здоров'я, що призводить до зниження життєво необхідних ресурсів
Мультитравмівний характер травматизації під час війни	Людина переживає не лише втрату, а й інші травми психічного, а часто і фізичного характеру, що теж знижує життєву стійкість організму

Процес адаптації до реальності втрати у психології носить назву «робота горя». До структури роботи горя включають такі етапи: 1) шок та оцінювання, 2) етап пошуку, 3) етап гострого горя; 4) реорганізація, 5) завершення. Нормальна робота горя призводить до адекватного переживання втрати та відновлення повноцінного функціонування особистості. Варто пам'ятати, що перші 6 місяців психотерапія горя не доречна, доцільно проводити психологічну підтримку.

Л. Рибик, з опорою на дослідження Дж. Вордена, пропонує для реалізації в роботі з людиною, яка переживає горе, пов'язане зі втратою близького, наступні завдання: 1) усвідомлення втрати, 2) відкрите переживання почуттів, 3) вироблення вмінь самостійності, особливо при високій залежності від померлого, 4) утворення нових емоційних зв'язків [3].

В момент шокової реакції дуже важливо налагодити із потерпілим тілесний контакт, забезпечити активність (запропонувати кілька альтернативних варіантів діяльності, які клієнт має зробити тут та зараз, наприклад, піти до кухні чи випити води), налагодити зоровий контакт. Особливого значення набуває розмова із клієнтом, невід'ємною частиною якої є активне слухання. У перші дні після втрати дуже вагомим є визначення динаміки психічних явищ та станів.

Терапія горя при втраті може бути як груповою, так і індивідуальною. Серед найпоширеніших психотерапевтичних підходів виділяють терапію прийняття відповідальності (АСТ), когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), нарративну терапію, EMDR-терапію, арттерапію.

Узагальнюючи вищевикладене варто зазначити, що втрата та горе, яке її супроводжує, - це невід'ємна частина людського життя. При втраті людина повинна пройти усі етапи горя, проте при інтенсивній реакції організму на втрату горе може ускладнитися та призвести до значного виснаження, погіршення фізичного та психічного стану. Саме тому ефективний психологічний супровід, а в подальшому – психотерапевтична допомога набувають особливої ваги. Беручи до уваги актуальність теми доповіді в умовах сьогодення, дуже важливим є продовження наукових та практичних розвідок у даному напрямку.

Список використаних джерел

1. Войтович М. В. Психологічні особливості горювання. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том V. Вип. 19. С. 10–23.
2. Медведева О. В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану* : зб. наук. праць. Харків : ХНУВС. 2022. С. 205–207.
3. Рибик Л. А. Психологічна допомога під час переживання горя вдовами працівників правоохоронних органів. *Юридична психологія*. 2016. № 1 (18). С. 108–115.

В. Л. Вознюк,

курсант
(НАСВ ІПП)

ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО ТА ПОСТВОЄННОГО ЧАСУ

Збройне протистояння України з російським агресором змінило підхід до медичної та психологічної реабілітації, висуваючи перед науковою спільнотою та практиками охорони здоров'я виклики щодо відновлення фізичного та психологічного здоров'я військовослужбовців та цивільного населення. За два роки повномасштабного вторгнення росії в Україні зросла кількість поранених бійців, які потребують комплексної реабілітації [2]. Трансформація традиційного підходу до реабілітації відбувається під впливом технологічних інновацій, міжнародного досвіду та потреб українського суспільства, що формує модель адаптовану до бойових травм та психологічних наслідків війни.

Масштабна травматизація населення внаслідок військових дій актуалізує необхідність розробки та впровадження інноваційних реабілітаційних практик, які б забезпечували відновлення втрачених функцій організму та соціальну реінтеграцію постраждалих. Національна мережа реабілітаційних центрів RECOVERY стала приватною ініціативою в Україні, де за два роки понад 24 тисячі пацієнтів безкоштовно пройшли реабілітацію [3]. Відповідно до практики сучасних реабілітаційних центрів виокремимо наступне – концептуальні засади реабілітології базуються на підході, що передбачає інтеграцію медичних, психологічних, соціальних та технологічних компонентів у систему відновлювального лікування, спрямовану на досягнення максимально можливого рівня функціональної незалежності пацієнта.

Технології віртуальної та доповненої реальності відкривають нові можливості в реабілітаційній медицині, створюючи умови для пацієнтів в терапевтичному середовищі та активізації нейропластичних механізмів відновлення. VR стає технологічним інструментом в медицині та психології в контексті післявоєнного відновлення [3]. Застосування VR-технологій

у реабілітації військовослужбовців демонструє ефективність у відновленні рухових функцій, подоланні фантомного болю та лікуванні посттравматичних стресових розладів, що підтверджується клінічними дослідженнями та практичним досвідом реабілітаційних центрів України [3].

Зміна підходу у розумінні реабілітації полягає у переході від пасивних форм відновлювального лікування до активної участі пацієнта у власному одужанні через технології та інтерактивні методики. В Україні з'явилися кабінети інтерактивної реабілітації Ігex за канадською методикою, де реабілітація відбувається в ігровій формі [1]. Трансформація класичних фізіотерапевтичних вправ у віртуальні сценарії підвищує мотивацію пацієнтів до регулярних занять, знижує больові відчуття шляхом відволікання уваги та створює позитивний емоційний фон для відновлення.

Сьогоденна природа реабілітології проявляється у поєднанні традиційних медичних практик з інноваційними психотерапевтичними підходами, серед яких місце займають анімалотерапія та арт-терапія. В Україні застосовують анімалотерапію, VR і відновлення через мистецтво як допоміжні методи реабілітації [3]. Іпотерапія як метод медико-соціальної реабілітації демонструє терапевтичний потенціал у відновленні психоемоційного стану військовослужбовців, сприяючи подоланню страхів, підвищенню самооцінки та розвитку навичок соціальної взаємодії через контакт з конем як живим біологічним об'єктом.

Трансформація реабілітаційної інфраструктури України відбувається через створення спеціалізованих центрів, оснащених обладнанням та укомплектованих фахівцями, які пройшли спеціальну підготовку з використання інноваційних технологій. За 2023–2025 роки освітні заходи мережі RECOVERY відвідали понад 3 500 фахівців [5]. Формування професійної спільноти реабілітологів нової генерації стає фактором забезпечення якості та доступності реабілітаційних послуг для категорій постраждалих від військової агресії.

Концептуалізація індивідуалізованого підходу до реабілітації ґрунтується на тому, що процес відновлення після травм або захворювань не може здійснюватися за єдиним стандартом для всіх пацієнтів. Вона передбачає створення програми,

яка враховує медичні, психологічні та соціальні характеристики конкретної особи. Такий підхід потребує попереднього комплексного обстеження, що включає аналіз ступеня ушкоджень, рівня фізичної активності, можливостей самообслуговування, наявності супутніх захворювань, а також оцінку психоемоційного стану та особливостей життєвого середовища.

Формування індивідуальної програми реабілітації відбувається шляхом узгодження дій лікарів, реабілітологів, психологів і соціальних працівників. Програма може містити поетапні завдання, спрямовані на відновлення рухових функцій, корекцію когнітивних порушень, покращення емоційної стабільності та розвиток навичок соціальної взаємодії. До неї включають рекомендації щодо використання допоміжних технічних засобів, проведення фізичних і трудових вправ, психотерапевтичних заходів, а також відновлювальних процедур у закладах охорони здоров'я чи санаторно-курортних установах.

Результативність індивідуалізованого підходу оцінюється через зміни у функціональному стані пацієнта, його здатність до самообслуговування, рівень інтеграції в соціальне середовище та можливість повернення до професійної діяльності. Важливим показником є зниження залежності від сторонньої допомоги, збереження стабільного психоемоційного стану та підвищення якості життя. Таким чином, індивідуалізація реабілітаційних програм створює умови для поступового відновлення життєвих функцій і сприяє адаптації людини до нових обставин існування.

Перспективи розвитку реабілітаційної медицини в Україні пов'язані з подальшою інтеграцією інноваційних технологій, розширенням мережі спеціалізованих центрів та підготовкою кваліфікованих кадрів. У 2025 році мережу RECOVERY планують розширити до 19 центрів [1]. Системний підхід до організації реабілітаційної допомоги передбачає координацію зусиль державних структур, приватних ініціатив та міжнародних партнерів для створення комплексної системи відновлення постраждалих від війни.

Список використаних джерел

1. Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни та ветеранів ЗСУ. URL: <https://www.enableme.com.ua/ua/article/sucasni-vidi-reabilitacii-dla-postrazdalih-vid-vijni-ta-veteraniv-zsu-8895> (дата звернення: 25.09.2025).
2. Місце сили: як національна мережа RECOVERY відновлює військових після поранень. URL: <https://life.pravda.com.ua/projects/misce-sili-307684/> (дата звернення: 25.09.2025).
3. Допомога ЗСУ – Сучасні методи лікування та реабілітації та які методики розробляють у світі. NV. URL: <https://nv.ua/ukr/ukraine/events/dopomoga-viyskovim-yaki-suchasni-metodi-reabilitaciji-pislya-boyovih-travm-zastosovuyut-u-svit-50469868.html> (дата звернення: 25.09.2025).
4. Post-Conflict Rehabilitation: the Humanitarian Dimension. URL: https://www.files.ethz.ch/isn/102390/1998_10_Post-Conflict_Rehabilitation.pdf (дата звернення: 25.09.2025).
5. Освіта як ключ до якісної сфери реабілітації військових: досвід мережі RECOVERY. Освіта.UA. URL: <https://osvita.ua/vnz/94271/> (дата звернення: 25.09.2025).
6. CORE – Aggregating the world's open access research papers. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/29179645.pdf> (дата звернення: 25.09.2025).
7. Relief and Rehabilitation for a Post-war World. Bloomsbury. URL: <https://www.bloomsbury.com/us/relief-and-rehabilitation-for-a-postwar-world-9781350179110/> (дата звернення: 22.09.2023).

В. В. Волобуєв,

заступник начальника кафедри психології,
педагогіки та соціально-економічних дисциплін,
доктор філософії з освітніх, педагогічних наук
(Національна академія Державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького)

РОЛЬ ПСИХОЛОГІВ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Комплекс заходів з модернізації професійної освіти обумовлює формування особистості професіонала психолога, який вирізняється такими рисами, як – він є людиною інноваційного типу, умотивованою до професійного вдосконалення; поряд з державною володіє англійською мовою як мовою глобального спілкування; є мережевою людиною, включеною у соціальну і фахову комунікацію за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій; зі сформованими моральними, громадянськими, патріотичними якостями, людською і професійною гідністю [4, с. 10].

Події в Україні за останні 10 років зробили нагальним питанням підготовки психологів, які не тільки володіють вищезазначеними якостями, але й є здатними працювати в особливих умовах діяльності та водночас формувати психологічну готовність особистості майбутніх фахівців до діяльності в особливих умовах.

Реалії українського суспільства обумовлюють питання активізації підготовки психологів у вищій школі, роль психологів значно зросла. Українські психологи (за висловленням Г. О. Балла, який досліджував аспекти поведінки у складних соціальних ситуаціях як сферу застосування теоретичних положень психології) в кризових умовах, в яких перебуває Україна, працюють над тим, аби їхня професійна діяльність приносила якнайбільші користі [1] із урахуванням викликів і загроз сьогодення.

З огляду на те, що психологія – це потужний інструмент для розуміння та покращення людської поведінки у складних соціальних ситуаціях [1, с. 9–15] психологи нарошують

зусилля в різноманітних сферах практичного застосування психологічного знання, у тому числі, які пов'язані із підвищенням обороноздатності країни, наданням комплексної психологічної допомоги постраждалим; відновленням стабільності та безпеки, нормалізації психологічного стану населення тощо. Дослідник визначає такі головні об'єкти практичного застосування психологічних знань як методики позитивного впливу на стан окремих осіб, груп, організацій, підвищення ефективності їхньої суспільно корисної діяльності (діагностичні, коригувальні, розвивальні тощо) [1, с. 9].

Теоретичні положення психологічної науки є інструментами для так-званого внутрішнього застосування – тобто для професіоналів (психологів і представників суміжних професій). Вільне володіння такими інструментами конче потрібне для успішної професійної діяльності психологів, при цьому важливо враховувати, що проте їхня роль цим не обмежується. Теоретичні положення психології – за умови їх належного логіко-методологічного обґрунтування, а також експериментального і/або практичного підтвердження їхньої користі – здатні істотно допомогти реалізувати макросоціальну функцію психології, якщо суб'єти соціальної поведінки (фахівці різних професій, громадяни загалом), а також особи, котрі їх навчають і регулюють їхню діяльність, враховатимуть цю функцію [1, с. 9]. У системі підготовки психологів необхідно враховувати той факт, що під макросоціальною функцією психології розуміють (за дослідником Г. О. Баллом) у площині суспільної ролі психологічної науки й базованої на ній практики, що здебільшого зосереджуються на наданні психологічної допомоги індивідам і групам, а також на внеску психологів у вдосконалення життєдіяльності організацій різноманітного спрямування. Особливістю є той факт, що суспільна роль психології цими впливами на конкретних отримувачів допомоги не повинна обмежуватись. Об'єктами психологічного пізнання і психологічно обґрунтованих впливів мають бути й великі соціальні спільноти, у зв'язку з чим кажуть про макросоціальну функцію психологічної науки (або про макропсихологію). Макросоціальна функція психології розкривається як культуротвірна; вона має знаходити конкретизацію, зокрема, у вдосконаленні педагогічної, наукової, економічної, політичної

культури, культури сімейних відносин тощо, притаманних спільнотам і особам. Саме тому ми підкреслюємо важливість урахування провідних аспектів впливу психологічної науки на формування патернів/моделей свідомості й поведінки та шляхи гуманізації такого впливу у різних сферах суспільного життя українського суспільства із урахуванням феномену культури як базової категорії освіти – як цілеспрямованого прилучення індивідів до культури та трактування культури як щабля в еволюції життя на засадах концепції ціннісно-перформативного виміру психологічних теорій [5, с. 6–10].

Низка психологів присвятила свої наукові доробки проблематики щодо військовослужбовців та їх здатності виконувати професійні обов'язки відповідно до сучасних вимог. Так, наприклад О. М. Кокун розглядає основні психологічні проблеми професійного становлення сучасного фахівця та особливу увагу приділяє психологічним особливостям професійного становлення фахівців професій типу «людина-людина», досліджує теоретичні та практичні аспекти психологічного супроводу професійного становлення військовослужбовців; формування психологічної стійкості із урахуванням аспектів розвитку в них здатності зберігати самовладання, контролювати свій емоційний стан та діяти ефективно в умовах стресу і високого навантаження [2].

Заслуговує на увагу дослідження О. М. Кокуна, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінської, які розкривають зміст, складові та критерії психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням на етапі бойового злагодження; розглядають особливості формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням на цьому етапі [3].

О. О. Самойленко під станом психологічної готовності особистості до професійної діяльності розуміє складне утворення, яке має динамічну структуру, між компонентами якої існують функціональні залежності. Психологічна готовність розглядається як результат підготовки до певної діяльності, вона є стійким, багатоаспектним, ієрархізованим утворенням особистості, яке містить низку компонентів, адекватним вимогам, змісту та умовам діяльності. [6, с. 14–15].

Крім того, сьогодення обумовлює проблематику дослідження питань щодо покращення діяльності психологічної служби (особливих підрозділів в структурі підприємств, організацій, у тому числі вищих навчальних закладах сектору безпеки і оборони) як системи практичного використання психології для розв'язання комплексних завдань експертизи, діагностики і психологічної консультації та сприяння повноцінного розвитку майбутніх, а також формуванні його/її психологічної готовності до виконання завдань в особливих умовах професійної діяльності.

Крім того, заслуговують на увагу результати аналізу викликів досліджень військового спрямування, про які зазначають зарубіжні вчені Antje Buehler, Gavin E. Oxburgh, Peter Zimmermann, Gerd-Dieter Willmund та Ulrich, що потрібно враховувати психологам [7, с. 74]. На згуртованість підрозділу та психічне здоров'я персоналу також впливає будь-яка попередня історія стресу або травми. Дослідники зазначають, що вкрай важливим є навидь при проведенні розслідувань забезпечувати боєготовність та дотримання прав людини [7].

Отже, інноваційні зміни в системі вищої професійної освіти, урахування викликів і загроз сьогодення актуалізує питання підготовки висококваліфікованих психологів для покращення системі морально-психологічного забезпечення професійної діяльності персоналу сектору безпеки і оборони. Майбутні психологи повинні розуміти психологічні механізми, що лежать в основі людської поведінки, особливо у конфліктних та стресових ситуаціях, що є ключовим для ефективного вирішення соціальних проблем.

На жаль, обсяг статті не дозволяє авторові висвітлити усі аспекти, що пов'язані із дослідженням особливостей ролі психологів у формуванні психологічної готовності особистості до діяльності в особливих умовах.

Шляхами подальшого дослідження є проведення аналізу ефективності застосування методик формування ключових і предметних компетентностей майбутніх психологів із урахуванням динаміки групових процесів.

Список використаних джерел

1. Балл Г. О. Аналіз поведінки у складних соціальних ситуаціях як сфера застосування теоретичних положень психології. *Педагогіка і психологія*. 3 (92). 2016, С. 9–15.
2. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с. URL: <https://surl.lu/dhrbfd> (режим доступу 20.08.2025).
3. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження: метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2021. 170 с. URL: <https://surli.cc/wrxlpz> / (режим доступу 20.08.2025).
4. Кремень В. Г. Формування глобально конкурентноспроможного людського капіталу – найважливіше завдання професійної освіти. *Педагогіка і психологія*. 4 (89). 2015. С. 5–10.
5. Культуротвірна функція психологічної науки : монографія / Г. О. Балл, Н. А. Бастун, О. В. Губенко, В. В. Депутат, О. В. Завгородня, Ю. М. Крилова-Грек, В. Ф. Литовський, В. О. Медінцев, С. О. Мусатов, І. Є. Разделенко ; за ред. Г. О. Балла. К.–Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 264 с. ISBN 978-966-189-336-7 // <https://surli.cc/jcanea> (режим доступу 20.08.2025).
2. Самойленко О. О. Формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців-прикордонників до ведення бойових дій : автореф. дис. ... 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах / Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький. 2018, 20 с.
3. Buehler Antje, Oxburgh Gavin E., Peter Zimmermann, Willmund Gerd-Dieter and Ulrich Wesemann (2018) Challenges for Research into Military Investigation. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6762155/> (режим доступу 22.08.2025).

О. Ф. Волобуєва,
старший науковий співробітник (з гендерних питань)
науково-дослідного відділу,
доктор психологічних наук, професор
(Національна академія Державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького)

ДОСЛІДЖЕННЯ В ГАЛУЗІ ВІЙСЬКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ЗАХИСТУ НАЦІОНАЛЬНИХ ІНТЕРЕСІВ

Реалії сьогодення обумовлюють актуалізацію досліджень в галузі військової психології. Російська агресія нанесла та продовжує наносити видимі та невидимі глибокі рани усім категоріям населення: психологічні травми залишаються у свідомості людей і після завершення бойових дій.

У дослідженні ми враховували, що закон України «Про національну безпеку» відповідно до ст.ст. 1, 2, 17, 18 і 92 Конституції України визначає основи та принципи національної безпеки і оборони, цілі та основні засади, що гарантуватимуть суспільству і кожному громадянину захист від загроз та сприятимуть утвердженню української національної та громадянської ідентичності [3].

Сьогодні, коли кожен українець / українка переживає неймовірну психологічну, екзистенційну травму – втрату безпеки, благополуччя, мрій про майбутнє [1, с. 5], сучасна українська психологія переживає особливий період розвитку, що обумовлений наслідками російської агресії.

Роль військової психології є значущою, у тому числі щодо захисту національних інтересів шляхом підтримки морально-психологічного стану військовослужбовців та зміцнення їхньої психологічної стійкості, надання допомоги в подоланні стресів і травм, а також підготовки особового складу для ефективного виконання службово-бойових завдань.

Сьогодення загостило проблематику проведення досліджень в галузі військової психології, зокрема вивчення психічного здоров'я, працездатності та благополуччя військовослужбовців і ветеранів, розглядаючи теми від відбору та підготовки до травм і реінтеграції в цивільне життя.

Український дослідник В. Г. Панок досліджує аспекти психологічних досліджень в умовах війни та наголошує, що особливістю психологічної науки є той факт, що сучасна українська психологія ще ніколи не функціонувала в умовах війни [4, с. 1]. Дослідник зазначає, що існує потреба психологічного осмислення чинників такого явища, як «війна», на індивідуальному, груповому і масовому рівнях та у реорганізації (оновленні) змісту, структури, методології психологічних досліджень відповідно до реалій війни. [4].

У дослідженні ми враховували різницю між термінами «військова психологія», «психологія війни» та «психологічна війна». Розглянемо їх детальніше.

Військова психологія – галузь психології, що вивчає психологічні особливості різних видів військової діяльності, залежно від суспільно-історичних умов, рівня військової техніки, характеристик особистості воїна, особливостей військового колективу, методів бойової й політичної підготовки [6, с. 399]. Вона комплексно вивчає та застосовує психологію у військовому контексті задля підтримки психічного здоров'я та благополуччя військовослужбовців, підвищення ефективності їхньої професійної діяльності; надання допомоги у відборі та підготовці, сприяння адаптації персоналу та їхніх сімей до військового життя.

Психологічна війна – використання пропаганди проти ворога, підкріплене необхідними військовими, економічними або політичними заходами. Викривлення особистості та маніпулювання переконаннями військовополонених за допомогою «промивання мізків» та подібних методів також можна вважати формою психологічної війни [10]; дії, що здійснюються з метою підірвати впевненість у когось (наприклад, ворога чи супротивника) або викликати у нього почуття безнадії, страху тощо [9].

Отже, психологія війни є загальним терміном, тоді як психологічна війна – це більш вузький, орієнтований на дії компонент психологічних операцій. Саме психологія війни надає знання та інструменти для розуміння цих процесів та допомоги людям у подоланні наслідків військових дій, у тому числі сензитивним цільовим груп населення, що визначені

Національним планом дій 1325 з виконання резолюції Ради Безпеки ООН 1325 »Жінки, мир, безпека» на період до 2025 року» [5].

Представник наукової школи США капітан Джеффри Осгуд (Jeffrey Osgood) зазначає, що армія є організацією, яка в основному орієнтована на людей і веде бойові дії, тому дослідження зосереджені на військовослужбовцях. Вищі керівники армії описують людей як «найбільшу силу і найважливішу зброю» армії. Критично важливими для цієї зброї є здоров'я і працездатність мозку військовослужбовців. Ті, хто працює військовими психологами-дослідниками, розвивають знання та розробляють технології для захисту мозку та поведінкового здоров'я військовослужбовців, а також для підвищення їхніх нейрокогнітивних здібностей. Теми, які вони розглядають, є досить широкими і включають вплив втоми, харчування та екологічних змінних на виконання військовослужбовцями різних завдань, пов'язаних з бойовими діями. Висновки за результатами досліджень доводяться до відома вищого керівництва і відіграють ключову роль у формуванні політики армії щодо поведінкового здоров'я та кадрового забезпечення військових формувань [7].

На окрему увагу та вивчення заслуговує досвід роботи військових психологів-дослідників, результати діяльності яких впливають на зміст навчання та освіти, що надається у рамках програми США «Тріада ефективності та програми армії з підвищення стійкості» («Performance Triad and Army Resilience Program»). Це – комплексна ініціатива армії США в галузі охорони здоров'я, яка зосереджується на сні, активності та харчуванні з метою підвищення боєготовності та стійкості військовослужбовців [8].

Проблематика досліджень військової психології залишатиметься актуальною і в майбутньому, не дивлячись на широке використання штучного інтелекту сьогодні. Ці дослідження не просто присвячені пошуку знань, а й пошуку рішень [6], у тому числі щодо покращення морально-психологічного забезпечення професійної діяльності підрозділів у тісній взаємодії в системі «психолог – командир підрозділу – командир / начальник військової організації».

Варто згадати про дослідження українського журналіста Леся Белея, який аналізує психологічні виклики російсько-української війни, не тільки висвітлює проблематику наслідків та розкриває спектр психічних і психологічних проблем, спричинених війною, що є доволі широким, але й окреслює «менш проговорені явища» (термін Леся Белея), з якими можуть стикатися українці через війну: травма виконавця, тобто психічні проблеми, спричинені досвідом убивства та поняття моральної травми, «яка виникає, коли відбувається зрада моральних принципів кимось, хто наділений владою у ситуації з високими ставками». Ідеться про такі випадки, коли, е.г. командир або бойовий медик через складні обставини змушений рятувати одних коштом інших. Подібні ситуації, на жаль, на війні не рідкість. Дослідник також зазначає явище, спричинене війною і підсилене надмірною медійністю в Україні, – це втома від співчуття. про посттравматичне зростання, тобто позитивну психологічну зміну, що відбулася завдяки доланню серйозних викликів і стресу (за Річардом Тадеші) [2].

Таким чином, дослідження в галузі військової психології є важливим чинником захисту національних інтересів. Вони надають можливість: 1) впливати на військову політику країни, розробляти сучасні технології та рекомендації щодо політики для керівництва військовими формуваннями/підрозділами на всіх рівнях; розробити нові методів лікування з метою покращення психологічного благополуччя, працездатності та боєготовності військовослужбовців; 2) підвищити ефективність клінічної практики: застосовувати психологічні принципи для діагностики, лікування та підтримки потреб у сфері психічного здоров'я військовослужбовців та їхніх сімей.

На жаль, обсяг статті не дозволяє висвітлити усі аспекти щодо актуальності проведення досліджень в галузі військової психології як важливого чиннику захисту національних інтересів. Шляхами подальшого дослідження проблематики, що розглядається, є вивчення методологічних і теоретичних проблем військової психології із урахуванням викликів і загроз сьогодення.

Список використаних джерел

1. Анищенко Л. О. Поранені реальністю: особливості надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам з України в Нідерландах. *Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд* : матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року) / за наук. ред. М. Слюсаревського, С. Чуніхіної, Л. Найдьонової; НАП України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. Київ : Талком, 2022. 52 с. URL: <https://surli.vglaha> (режим доступу 29.08.2025).
2. Белей Лесь. Психологічні виклики війни. URL: <https://uchoose.uacrisis.org/psychologichni-vyklyky-vijny/> (режим доступу 27.08.2025)
3. Закон України «Про національну безпеку» від 21 червня 2018 року № 2469-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text> (режим доступу 04.09.2025).
4. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. № 5 (1). С. 1–12. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133> (режим доступу 29.08.2025).
5. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про затвердження Національного плану дій з виконання резолюції Ради Безпеки ООН 1325 «Жінки, мир, безпека» на період до 2025 року (із змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1544-2020-%D1%80#Text> (режим доступу 01.09.2025).
6. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 640 с.
7. Capt. Jeffrey Osgood Military Research Psychology: Science for the Soldier March 1, 2021. URL: <https://surli.cc/bvgesv> (режим доступу 03.09.2025).
8. Performance Triad (P3) Performance Triad (P3). URL: <https://surli.cc/fgrkb> (режим доступу 04.09.2025).
9. Psychological warfare, noun. URL: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/psychological%20warfare> (режим доступу 01.09.2025).
10. The Editors of Encyclopaedia Britannica. «psychological warfare». Encyclopedia Britannica, 11 Aug. 2025. URL: <https://www.britannica.com/topic/psychological-warfare> (режим доступу 01.09.2025).

М. Ю. Галич,
доцент кафедри юридичної психології,
доктор філософії, доцент
(Національна академія внутрішніх справ)

ПОТЕНЦІАЛ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ПРАЦІВНИКІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ВІЙНИ

Збройна агресія проти України, що розпочалася у 2014 році та переросла у повномасштабну війну з 2022 року, спричинила глибокі трансформаційні процеси у всіх сферах суспільного життя, зокрема у функціонуванні сектору безпеки та оборони. В умовах тривалого воєнного протистояння психічне здоров'я працівників силових структур набуває статусу стратегічного ресурсу держави, від якого безпосередньо залежить ефективність виконання службових завдань і забезпечення національної безпеки. Щоденне перебування в екстремальних умовах, необхідність ухвалювати відповідальні рішення в ситуаціях підвищеного ризику та постійна готовність діяти в умовах небезпеки роблять представників сектору безпеки особливо вразливими до дії психотравмуючих чинників.

Зазнаючи впливу стресогенних чинників, особистість фахівця зазнає суттєвих психологічних змін: активізуються захисні механізми, відбувається переоцінка цінностей, зміни мотиваційної структури, емоційних реакцій і поведінкових моделей. Вивчення цих процесів є надзвичайно важливим для розуміння закономірностей психологічної адаптації в умовах війни, а також для розроблення науково обґрунтованих програм профілактики, психокорекції та реабілітації, спрямованих на збереження професійної ефективності та психічної стійкості працівників сектору безпеки й оборони.

Проблематика впливу воєнних умов на психіку відображені у працях низки українських дослідників, серед яких В. Алещенко, О. Блінов, О. Борисова, І. Бринза, С. Петриченко, О. Тимченко, Т. Титаренко, М. Беризенко, Т. Цимбал, О. Чабан. Науковці розкривають окремі аспекти психологічних наслідків бойового досвіду, однак питання цілісного розуміння взаємозв'язку між психотравмуючим впливом воєнних подій і процесами

особистісної трансформації працівників силових структур залишається недостатньо розробленим.

Це зумовлює необхідність проведення системного міждисциплінарного аналізу, що поєднує психологічні, соціальні, правові та організаційні підходи. Такий підхід дозволить глибше осмислити механізми психологічної адаптації та трансформації особистості під впливом війни. Отже, подальше дослідження цієї проблематики є надзвичайно важливим для формування науково обґрунтованих стратегій підтримки психоемоційної стійкості та професійної ефективності представників сектору безпеки і оборони в умовах тривалої воєнної загрози.

Під психологічними змінами розуміються як зміни функціонування психічних функцій, так і особистісні реакції на стресову ситуацію. Це можуть бути когнітивні стратегії самовладання – копінг-механізми, або несвідомі захисні механізми (в першу чергу описані в психоаналізі), що спрямовані на зниження травматичності ситуації, а також сприяють адаптації особистості [1].

Наведені механізми визначають успішність або неуспішність адаптації людини в новій, суб'єктивно складній ситуації. Перетворення, що відбуваються в обох регуляторних системах (біологічній і психологічній), можуть закріплюватися і бути патологією. До розвитку психологічної (психічної) травми спонукає взаємодія стресової події з умовами внутрішнього порядку (фізіологічним гомеостазом, системою психологічної регуляції особистості), які забезпечують рівень ресурсів. Якщо вимоги середовища перевищують рівень ресурсів, то ймовірність виникнення розладів, пов'язаних зі стресом, різко зростає.

При будь-якому психотравмуючому впливі можливе порушення найбільш складних форм соціально-детермінованого і відносно стабільного стереотипу реагування людини нана-вколишнє, спотворення самоконтролю, самооцінки і, як результат, розвиток непсихотичних психічних розладів. Виділяють чотири характеристики травм, здатних перевантажити психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості людини і зруйнувати захист: 1) подія усвідомлюється, тобто людина знає, що з нею сталося і з якої причини у неї погіршився психологічний стан; 2) стан обумовлено зовнішніми причинами;

3) пережите руйнує звичний спосіб життя; 4) подія викликає жах і відчуття безпорадності, безсилля що-небудь зробити. Порушення, що розвиваються після пережитої психологічної травми, зачіпають всі рівні людського функціонування (фізіологічний, особистісний, рівень міжособистісної і соціально взаємодії), призводять до стійких особистісних змін не тільки у тих, хто безпосередньо пережив стрес, але й у членів їх сімей. Для визначення травми, як правило, використовують один з трьох напрямів: або визначають травму через події, що її викликають, або через переживання, викликані цією подією, або через наслідки, що проявляються через якийсь час [2, с. 66]

Воєнні дії, розглянуті як екстремальний соціально-політичний контекст, здійснюють багатовимірний психотравмуючий вплив на особистість представників ризиконебезпечних професій, детермінуючи суттєві зміни у функціонуванні психіки, а також у мотиваційній, емоційній та ціннісно-смысловій сферах. Тривале перебування в умовах постійної загрози життю, необхідність прийняття рішень у ситуаціях невизначеності та часових обмежень, систематичне зіткнення з проявами насильства й смертельної небезпеки виступають потужними стресогенними факторами, що зумовлюють глибокі інтрапсихічні та особистісні трансформації.

У наукових дослідженнях доведено, що виникнення негативних психічних реакцій на психотравмуючі події обумовлюється надмірним рівнем стресового впливу та недостатністю компенсаторних і адаптаційних механізмів психіки, які не здатні ефективно нейтралізувати наслідки дії стресорів. Подібні процеси призводять до порушення адаптаційних можливостей особистості у соціальному середовищі. Одним із ключових напрямів подолання цієї проблеми є глибоке, комплексне вивчення психоемоційного стану осіб, які перебувають у стані посттравматичних змін, що дозволить оптимізувати систему психологічних і реабілітаційних заходів.

Особливої уваги набуває проблема динаміки особистісної ідентичності, оскільки перебування в умовах війни спричиняє істотну трансформацію життєвого сценарію працівників сектору безпеки та оборони. У низці випадків спостерігаються позитивні тенденції, зокрема зростання рівня стресостійкості, посилення колективної ідентичності, розвиток

соціальної зрілості. Водночас за відсутності належного психологічного супроводу зростає ризик формування стійких дезадаптаційних станів, емоційного виснаження, соціального відчуження та проявів деструктивної поведінки в післявоєнний період.

Отже, воєнний час постає як потужний каталізатор глибинних особистісних трансформацій працівників сектору безпеки та оборони, що обумовлює необхідність міждисциплінарного підходу до їх вивчення, а також розроблення й запровадження комплексних програм психологічного супроводу та професійної реадaptaції.

Список використаних джерел

1. Lebedieva, S. Y., Ovsianikova, Y. O., & Pokhilko, D. S. (2023). The psychological support and rehabilitation of specialized personnel in risky and dangerous professions: A global experience. *Habitus*, (45), 139–145. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.23>
2. Лозінська Н. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного Університету Оборони України*. 2019. No 50 (2). С. 65–73. doi: 10.33099/2617-6858-2018-50-2-65-73.

В. М. Гальченко,
провідний науковий співробітник НДЛ
з проблем управління правоохоронною діяльністю
та її психологічного супроводження ННІПО,
доктор психологічних наук, доцент
(Національна академія внутрішніх справ)

ЗАХОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ СИСТЕМИ МВС, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ

Психологічна рекреація – це система заходів, спрямованих на відновлення психічних, емоційних і фізичних ресурсів людини після стресових або травматичних подій (Гуменюк, 2022; Філіна, 2023). У випадку відновлення працівників системи МВС, які постраждали внаслідок воєнних дій (фізично чи психологічно), психологічна рекреація має особливе значення, оскільки допомагає не лише зняти стрес і втому, а й сприяє ресоціалізації та поверненню почуття безпеки та самодостатності. До складових психологічної рекреації можна віднести заходи, спрямовані на:

- відпочинок і розслаблення (релаксаційні техніки, медитація, сон, прогулянки).
- позитивні емоційні враження (хобі, творчість, музика, спілкування).
- відновлення когнітивних функцій (читання, ігри для мозку, нові враження)
- соціальну взаємодію (спілкування з близькими, групові активності).

Ще однією вагомою складовою психологічної рекреації є застосування арттерапевтичних практик. Як відомо, арттерапія є одним із найпотужніших інструментів у відновленні осіб, які постраждали від війни. В Україні, зокрема під час російсько-української війни, арттерапевтичні методи активно застосовуються для допомоги правоохоронцям у подоланні психологічних травм, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні розлади тощо, а також для інтеграції учасників бойових дій у мирне життя. Малювання, ліплення, створення колажів та інші творчі практики дозволяють постраждалим краще виразити емоції, які важко

висловити словами, що сприяє зниженню рівня стресу та тривожності. Важливо, що арттерапевтичні заняття проводяться в умовах психологічної безпеки, що дозволяє учасникам відкрито ділитися своїми переживаннями та отримувати підтримку від фахівців та співробітників.

Метою цього дослідження є розкриття сутності та ефективності таких інструментів психологічної рекреації працівників системи МВС, що постраждали внаслідок воєнних дій, як арттуризм та дозвіллево-танцювальна терапія.

Наукові розвідки О. Плюти (2021) засвідчують, що арттуризм передбачає інтелектуальний відпочинок – цілеспрямоване відвідування різних артзаходів і подій. Це можуть бути, наприклад, великі художні галереї, фотовиставки, форуми сучасного мистецтва, театральні прем'єри, кінофестивалі тощо.

Специфічною ознакою арттуризму є його орієнтація на мистецтво та артпрактики. Як зазначала Т. Філіна (2023), особистість в будь-якій ситуації прагне пізнавати навколишню дійсність предметно та чуттєво, при цьому відпочиваючи духовно та фізично. Саме тому ефективним інструментом психологічної рекреації можна вважати арттуризм. Переконані, що арттуризм не тільки створює позитивні характеристики конкретної території, формує певний образ культурно-історичної спадщини, а сприяє психологічного відновленню осіб, постраждалих внаслідок війни. Зокрема, Т. Філіна (2023) наголошує на професійному підході у плануванні арттурів, що, у свою чергу, сприятиме повноцінному відпочинку та забезпечить вагомий терапевтичний ефект. Важливими складовими арттуризму науковиця вважає: виважене ставлення до підбору маршрутів, комбінування заходів просто неба та відвідування культурно-мистецьких установ, залучення до співпраці митців і психологів тощо. Саме такий симбіоз створить унікальні умови для рекреації осіб, які травмовані війною. Особливого значення набуває процес застосування арттерапевтичних практик під час арттурів. Це істотно вплине на відновлення психічного здоров'я особистості, допоможе правоохоронцям подолати кризові ситуації, що, відповідно, стане надійним підґрунтям для їхньої повноцінної психологічної рекреації.

Далі розглянемо дозвіллево-танцювальну терапію як ефективний інструмент психологічної рекреації працівників

системи МВС, які постраждали внаслідок воєнних дій. На психотерапевтичних можливостях соціального танцю (або парного танцю, заснованого на стильовій імпровізації) зосереджено увагу в дослідженнях К. Мілютіної, С. Пащенко (2022). Центральними категоріями соціальних парних танців, на думку вчених, виступають саме стильова імпровізація та рольова взаємодія. Мова йде про дозвіллево-танцювальні практики, у процесі яких розгортається спілкування й взаємодія між людьми за допомогою дотиків та рухів тіла. Люди, які займаються такими практиками взаємодіють як в діаді під час створення танцю, так і в групах у вигляді клубів за спільними інтересами.

Підтримуємо наукову позицію дослідників, які наголошують на надзвичайній терапевтичній силі соціальних танців. Під час створення й виконання таких тілесних практик, зазначають учені, відбуваються важливі зовнішні й внутрішні процеси, а саме: на основі досвіду комунікації з різними партнерами по танцю виникає краще розуміння самих себе, отримання миттєвого (тілесного) зворотного зв'язку у режимі «тут і зараз», тобто за допомогою дотику як основного засобу комунікації задовольняється базова потреба людини у захисті й безпеці. Під час соціальних танців кожен учасник отримує усвідомлення меж свого тіла та виникнення відчуття фізичної довіри як до партнера, такі до самого себе. Така активна відкритість до розмаїття способів самовираження й творчості дозволяє тілу рухатися спонтанно без вольової участі. При цьому партнерські взаємини викликають готовність нести відповідальність за те, що відбувається, емоційно підтримувати один одного, відкриватися на зустріч новому досвіду. Як наслідок, в танцювальних групах рівень тривожності значно знижується, ніж в спортивних та музичних (Мілютіна & Пащенко, 2022).

На думку науковців, обійми в соціальних танцях мають зцілюючий ефект та характеризуються як один з різновидів аллогрумінгу. Біологічна сутність аллогрумінгу полягає в тому, що завдяки йому в людини (або у тварини) посилюється секреція ендорфінів і виникає ейфоричний стан (Dunbar, 2010; Keverne, Martensz & Tuite, 1989).

Важливими для нашого дослідження є ідеї Дж. Боулбі (1988), який у своїх працях багато уваги надавав ролі

тілесного контакту у формуванні безпечної прив'язаності. Його ідеї лягли в основу досліджень дотику, догляду й емоційного зв'язку. Сучасні дослідники (Т. Field, А. Schore), розвинувши ідеї Дж. Боулбі, довели, що дотик активує вивільнення окситоцину, знижує кортизол, що покращує емоційний стан людини, допомагає протистояти стресу.

У відповідь на стресові події або травму, згідно з теорією прив'язаності Дж. Боулбі (1988), активується система прив'язаності, основним завданням якої є пошук близькості з фігурою прив'язаності для відновлення відчуття безпеки (Bowlby, 1988). Досягнення фізичного контакту (через обійми, погладження, дотик) запускає нейробіологічні механізми, що регулюють емоційний стан. Зокрема, підвищується рівень окситоцину, що знижує тривожність, та ендорфінів, які мають знеболювальну та антистресову дію (Keverne et al., 1989; Dunbar, 2010). У випадку високого рівня ендорфінів можливе виникнення стану ейфорії, що сприяє швидшому подоланню емоційного дискомфорту. Таким чином, тілесний контакт виконує не лише психологічну, але й нейрохімічну функцію у процесі регуляції стресу та відновлення після травми.

Той факт, що правоохоронці у процесі довготривалого лікування після травм бувають часто ізольованими та мають труднощі в спілкуванні, наштовхнув нас на думку, що саме танцювальні практики можуть створити контекст безпечної взаємодії. Маємо переконання в тому, що долучення правоохоронців, які знаходяться на реабілітації, до заходів дозвіллево-танцювальної терапії, сприятиме відновленню їхніх соціальних зв'язків, довіри, а також покращенню командної взаємодії. У свою чергу, ритмічний рух і музика допоможуть врегулювати емоційний стан, знизити агресивність та тривожність, підтримати відчуття контролю над власною поведінкою.

Таким чином, як бачимо, застосування арттуризму та дозвіллево-танцювальних практик у роботі з працівниками системи МВС, які постраждали внаслідок воєнних дій, має потенційні можливості щодо більш швидкого їхнього відновлення після травматичного досвіду, зниження рівня стресу й тривоги, покращення настрою та самопочуття.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у створенні програми заходів психологічної рекреації для працівників системи МВС, які постраждали під час виконання бойових (службових) обов'язків.

Список використаних джерел

1. Гуменюк Н. (2022). Психологічна рекреація особистості у період воєнних конфліктів. *Збірник тез II Міжнародна наукова конференція «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки»*. Тернопіль : ФОП Паляниця В.А. С. 7-9.
2. Мілютіна К. Л., Пашченко С. Ю. (2022). Психологія дозвілля та рекреації : навчальний посібник. ГО «МНГ». 304 с.
3. Плюта О.П. (2021). Роль арт-туризму в процесі формування туристичної привабливості території. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. № 3. С. 47–52.
4. Філіна Т. В. (2023). Психологічна рекреація як складова арттуризму. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв : наук. журнал*. Київ. № 1. 363 с. С. 65–68.
5. Bowlby J. A. (1988). *Secure base: parent-child attachment and healthy human development*. New York, Basic Books. 188 с.
6. Dunbar R. I. M. (2010). *How many friends does one person need? Dunbar's number and other evolutionary quirks*. Harvard University Press.
7. Keverne E. B., Martensz N. D., & Tuite B. (1989). Beta-endorphin concentrations in cerebrospinal fluid of monkeys are influenced by grooming relationships. *Psychoneuroendocrinology*. 14(3), 155–161. [https://doi.org/10.1016/0306-4530\(89\)90065-6](https://doi.org/10.1016/0306-4530(89)90065-6)SpringerLink+2ScienceDirect+2

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЖІНКАМ ЗІ СТАТУСОМ ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНОЇ ОСОБИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Війна в Україні спричинила масове переселення громадян як в межах країни, так і за кордон. Більшість із них це жінки та діти, які рятуючись від війни покинули звичне місце проживання і тимчасово перемістились у більш безпечні регіони. Відтак тимчасово переміщені жінки стали об'єктом подвійного стресу: з однієї сторони вони відчують негативний вплив безпосередньо бойових дій, а з іншої – вимушена адаптація до нового середовища.

Воєнний стан, втрата домівки, друзів, роботи, вимушене пристосування до нового середовища проживання – все це призводить до емоційного виснаження жінок і зниження їх життєвої продуктивності. Будучи стресогенним чинником війна і воєнний стан є життєвою кризою для більшості переміщених жінок, що неминуче позначається на їх емоційному благополуччі.

Емоційна сфера людини під час воєнного стану характеризується інтенсивністю переживання негативних емоційних станів: тривожності, стресу, депресії, постійного страху та неможливістю самостійно подолати їх [6]. Зокрема жінки, будучи фізіологічно більш емоційними ніж чоловіки проявляють значно чутливе й гостріше реагування на подразники, вони постійно сконцентровані на новинах про війну та в очікуванні її завершення, що досить виснажує організм.

Негативні емоційні переживання жінок, які виникають як наслідок воєнних дій у поєднанні з проблемами адаптації викликають відчуття фрустрованості, апатії, неможливості змінити події. При цьому тимчасовість перебування у новому місці проживання провокує додатково стан невизначеності, байдужості, дисфункціональності, спустошеності, імпульсивності. Сюди ж додаються також і соматичні проблеми (розлади сну та харчування, хворобливі стани, підвищення артеріального тиску тощо), які є наслідком пережитого стресу.

В умовах переселення більшість жінок відчуває небезпеку в тих ситуаціях, які раніше здавалися їм безпечними, що підвищує їх тривожність і підозрілість [4]. Речі, які були раніше звичними та буденними отримали нову переоцінку, відбувається активна зміна цінностей та світогляду, що теж неминуче позначається на емоційному стані переселених жінок.

Встановлено, що тимчасово переміщені в межах України жінки проявляють вищі показники всіх симптомів ПТСР у порівнянні з тими жінками, які виїхали за кордон [5]. Це означає, що жінки, переміщені за кордон відчувають себе більш захищеними і впевненими у майбутньому, що знижує їх бажання повертатись додому поки тривають воєнні дії. Натомість, жінки, що перемістились в межах України мають потрійний стресогенний вплив: втрата місця проживання або близьких людей, криза адаптації до нового місця проживання, а також відчуття постійної загрози через тривалі обстріли.

Все це провокує значні порушення особистісного розвитку, труднощі в соціально-психологічній адаптації і вимагає надання кваліфікованої психологічної допомоги. Оскільки більшість жінок самостійно не звертаються за такою допомогою через упереджене ставлення, вона повинна бути доступною і поширеною серед звичайного населення. Тому одержання вчасної кризової психологічної допомоги тимчасово переміщеними жінками є важливим чинником покращення психологічного здоров'я населення в умовах воєнного стану [1].

Головною метою кризової інтервенції є дієва психологічна допомога жінкам у стані кризи, яка спрямована на відновлення їх адаптивних ресурсів і життєвої функціональності. І те, наскільки своєчасно така допомога буде надана, залежить психоемоційний стан жінок та ефективність психологічної роботи спеціалістів.

Надання вимушено переселеним жінкам кризової психологічної допомоги має базуватись на засадах комплексного та інтегративного підходів, які максимально чітко окреслюють суть та принципи психологічного втручання. Це дозволяє надавати ефективну психологічну підтримку жінкам у стані кризи, покращити їх психологічне та емоційне благополуччя [3].

З метою досягнення результативності у наданні кризової психологічної допомоги жінкам переселенкам варто обирати

найбільш доцільні методи та техніки роботи. В першу чергу для створення сприятливих умов, при яких тимчасово переселені жінки звертатимуться частіше по психологічну допомогу доцільно проводити інформаційні кампанії, суть яких полягає в підвищенні обізнаності населення про переваги, доступність та користь психологічної допомоги.

Також можуть бути впроваджені групові сесії емоційної підтримки, що дозволяють знизити емоційну напругу через обмін досвідом та підтримку учасників зі схожими станами. Психотерапевтичні групи досить часто дають позитивний ефект у покращенні стану осіб, що пережили війну та втрату. При цьому ефективними є багато різних напрямів психотерапії: позитивна психотерапія, когнітивно-поведінкова, психоаналіз, гештальт-терапія, арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія тощо.

Для забезпечення необхідної психологічної підтримки жінок фахівці-психологи повинні чітко розрізняти кризову та довгострокову підтримку і при цьому враховувати доцільність використання різних стратегій залежно від кризової ситуації та потреб жінок. Первинна психологічна допомога тимчасово переміщеним жінкам, які постраждали від війни є ключовою для профілактики подальших психічних розладів, оскільки своєчасно надана психологічна підтримка може запобігти розвитку більш серйозних психологічних проблем, як наприклад ПТСР [2].

В ракурсі надання кризової психологічної допомоги жінкам варто використовувати передовий зарубіжний досвід у цьому напрямі, де накопичено чимало прогресивних технік для роботи із постраждалими від війни, зокрема і жінками. Серед популярних сьогодні варто виділити терапію бойовими мистецтвами (формують кращу емоційну стійкість), терапію «лісом» (англ. Forest Bathing) (дозволяє зняти емоційне напруження), арт-терапію (поєднує техніки релаксації та засвоєння нового досвіду).

Великої популярності сьогодні набуває телепсихологія, або онлайн-психологія. Головним моментом такого виду допомоги є використання дистанційних технологій, таких як відео-зв'язок, чат-боти та онлайн-платформи. Такий підхід є ефективним в разі неможливості жінок звернутись очно

за допомогою, або особистих упередженнях щодо відвідування психолога.

У рамках надання кризової психологічної допомоги варто враховувати протокол Всесвітньої організації охорони здоров'я, побудований на трьох принципах: «дивися» (виявлення проблеми), «почуй» (слухання без оцінювання), «підтримай» (пошук шляхів вирішення проблеми). Ці принципи дій допоможуть сприймати кризову ситуацію жінок та безпечно працювати з нею, розуміти їхні потреби, а також пов'язувати їх із практичною підтримкою.

Українські психологи в умовах діючого воєнного стану постійно розширюють арсенал видів та методів надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок війни, а також тимчасово переселеним жінкам. Головним аспектом такої допомоги є нормалізація психічного здоров'я та сприяння адаптації до нових умов проживання. Тому психологи адаптують різні методи кризової психологічної допомоги відповідно до специфіки воєнного часу, при цьому дотримуючись індивідуального підходу до кожного постраждалого внаслідок війни.

В цілому варто зазначити, що триваючі бойові дії в Україні з кожним днем збільшують кількість постраждалих та переселених громадян, зокрема і жінок. Такі жінки знаходяться у тривожно-афективному стані, відчувають страх, депресивні симптоми, подекуди ПТСР. Це негативно позначається на їх самопочутті, благополуччі і життєвому функціонуванні. Вони потребують кризової психологічної допомоги і підтримки фахівців. Нажаль, охопити всіх психологічною допомогою досить складно через численні соціально-економічні та психологічні фактори, тому головним завданням психологічних служб є розробка єдиної бази даних груп ризику психологічних порушень внаслідок війни і переселення та розширення мережі дієвих методів з урахуванням особливостей воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Кулініченко В. В. Особливості надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам із наслідками травматизації. *Габітус*. 2023. № 49. С. 124–128

2. Максим О. В., Рябовол Т. А. Первинна психологічна допомога постраждалим від війни як профілактика подальших психічних розладів. *Modern directions of scientific research development : materials of the 12th International scientific and practical conference*. May 18-20, 2022. P. 540–545.

3. Пундев В.В. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам в адаптації до нових умов життя. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 3, С. 68–73.

4. Хараджи М. В., Федоренко А. П. Дослідження особливостей емоційно-психологічного стану вимушено переміщених жінок під час війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. № 2. 97–101/

5. Чачко С. Л., Ярославський Д. С. Гендерні особливості переживання тривалого травматичного стресу в умовах воєнних загроз в Україні. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 15(33). С. 916–927.

6. Юрчук Д. О. Емоційний стан особистості під час активних воєнних дій. Габітус. *Психологія особистості*. 2023. Випуск 54. С. 189–193.

С. Гарькавець,
професор кафедри психології та соціології,
доктор психологічних наук, професор
*(Східноукраїнський національний університету
імені Володимира Даля, м. Київ, Україна)*

ПОШУК ВІДПОВІДЕЙ НА ВИКЛИКИ МАЙБУТНЬОГО У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ

Проблема підготовки сучасних фахівців-психологів, як ми вважаємо, повинно ґрунтуватися на пошуку відповідей на питання, що актуальні не тільки сьогодні, а й набудуть важливості вже завтра. При цьому, актуальність моменту, що пов'язаний з російською агресією, воєнним часом і наданням психологічної допомоги тим, хто її потребує, тільки невелика частина айсбергу, що ми спостерігає на очі. Безумовно, це значуща частина, яка стосується українських захисників і захисниць, постраждалих цивільних і внутрішньо переміщених осіб (ВПО), абсолютно більшої частини українського суспільства.

Разом із цим, за даними моніторингу Інституту соціології НАН України тільки 20% громадян не мали жодних серйозних проблем внаслідок війни. У той же час, 50,6% – мають рідних або друзів, які стали ВПО, ще 44,6% – мають рідних або близьких, хто був поранений, 24,7% – втратили житло, майно, роботу, а 23% – когось з рідних [2].

Ствердно, саме пошук відповідей на виклики, що стосуються вже недалекого майбутнього (повоєнної відбудови або життя після війни) виявляється надзвичайно важливим. При цьому, це виклики, що пов'язані не тільки з реабілітацією сотень тисяч українських військових, які пройшли пекло війни, а й їхня реадаптацію, в нових умовах життєдіяльності. Нагадаємо, що власно реабілітація передбачає повторне пристосування організму або індивіда до умов існування, як на фізіологічному, так психологічному та соціальному рівнях [1]. Це, так зване повернення до того, що колись було звичайним та не напруженим, але внаслідок об'єктивних причин втратило свою актуальність, та знову потребує включення.

Проте, реадаптація передбачає не стільки повернення до старого, або того, що було, а включення людини у зовсім

новий соціально-психологічний континуум існування, що в інформаційному суспільстві має тенденцію змінюються з великою швидкістю [1].

Тобто, фахівці-психологи повинні розуміти та демонструвати не аби яку спроможність до преадаптації, щоб відчувати, сприймати та бути взірцями для наслідування іншими. Власно, преадаптація передбачає здатність індивіда опановувати такі змістовні функціонали, що мають для нього абсолютне значення в змінених умовах існування.

Як приклад, можемо навести історію повернення ув'язнених із місць позбавлення волі у 90-ті рр. XX ст. Правопорушники, які були засуджені ще за радянські часи, поверталися у пострадянське суспільство, що було абсолютно іншим, з іншими змістовними ознаками, що значно ускладнювало й без того неефективну їх ресоціалізацію та реадаптацію. Проте, найбільш успішними у реадаптації виявлялися ті звільнені з місць позбавлення волі, які відбували покарання за вчинення економічних злочинів або фінансового шахрайства. Вони нібито поверталися до середовища, що завжди чекало на них.

Ствердно, ми не маємо намірів ототожнювати повернення військовослужбовців з війни до правопорушників, які звільняються з місць позбавлення волі. Але, ми акцентуємо увагу на те, що для багатьох військових, які майже вже чотири роки мужньо боронять Україну від російських загарбників, реадаптація буде значно ускладнена, оскільки вони повертаються в українське суспільство, що за роки війни суттєво змінилося.

Разом із цим, фахівці-психологи повинні усвідомлювати, що й вони мають змінюватися, щоб відповідати потребам часу. Те, що вони опановують в університетах та академіях, швидко може втрачати актуальність, оскільки інформаційне різноманіття, натепер, значно впливає на психічні стани індивідів, якісно змінює їхні особистісні профілі. Без перебільшення, людей, які знаходяться поза інформаційних потоків стає все менше, а тих, кого вони несуть «річками» інформаційного різноманіття – все більше.

Отже, ми вважаємо, що підготовка фахівців-психологів, що враховує сучасні тенденції розвитку інформаційного суспільства, повинна включати: розвиток креативності (вміння продукувати нестандартні рішення, критично мислити);

формування навичок встановлення ефективних комунікацій в онлайн-форматі; опанування стратегій та тактик, що властиві продуктивним переговорникам (медіаторам); розвиток соціального інтелекту (емоційного інтелекту, емоційної та когнітивної емпатії); формування потреби у новому знанні (навчання протягом життя); способи анігіляції упередженого ставлення (інформаційна гігієна, фільтрація комунікативних повідомлень); вміння складати проекти; навички продуктивного впливу на інших і використання контр-впливів у запобіганні деструктивним впливам зовні; формування здатності підвищувати власний віктимогенний поріг уразливості.

Ми переконані, що у майбутньому професійний успіх буде супроводжувати діяльність тих психологів, які зможуть втілити в життя принцип: якщо ти здатний врятуватися сам, то ти стаєш цінним джерелом інформації для порятунку іншим.

Список використаних джерел

1. Гарькавець С. О. Соціально-нормативний конформізм особистості у психологічному вимірі : монографія. Луганськ : вид-во «Ноулідж», 2010. 343 с.
2. Головаха Є. І. Суспільні зміни в Україні: досвід трьох років війни і перспективи. *Газета «Світ»*. № 15.

Л. А. Гачак-Величко,
заступник начальника відділу забезпечення якості освіти,
кандидат юридичних наук, доцент
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

Ю. І. Лозинська,
начальник відділу забезпечення якості освіти,
кандидат юридичних наук
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Термін «адаптація» спочатку виник у фізіології, де він вказував на процес пристосування аналізаторів, наприклад, слухового чи зорового, до певних подразників. Адаптація – це сукупність психологічних і фізіологічних реакцій організму, які лежать в основі пристосування до умов навколишнього середовища. Пізніше цей термін був розширений на явища, які характеризують адаптацію функцій організму до зовнішніх умов, і він був взятий на озброєння психології та соціології. У сучасній соціології адаптація розглядається як процес гармонізації між особою та оточуючим середовищем, що означає, що адаптація – це процес взаємодії людини з навколишнім середовищем, що призводить до формування стратегій поведінки [1, с. 97].

Важливу роль в адаптації відіграє самооцінка студента його здатності до адаптації, оскільки адаптація завжди є взаємодією між індивідуальним і суспільним. Ключовим елементом успішної адаптації є можливість правильно оцінювати власні можливості щодо навчальних завдань, режиму та правил їх виконання. В сучасній літературі критерії успішної адаптації представлені у різних варіантах [2, с. 5].

Адаптація студентів до умов війни має свої особливості, такі як складність, етапність, тривалість, індивідуальність та обов'язковість. Цей процес ускладнюється через ряд факторів, таких як складність використання дистанційних освітніх технологій, зміна співвідношення видів навчальної діяльності,

втрата мотивації, відсутність кваліфікованих фахівців у психологічних службах та дискримінація студентів-переселенців [3, с. 36].

Також автори, такі як О. Матласевич, К. Левченко, Н. Харитонова, Д. Тараненко, Д. Мельничук, М. Складановська, звертають увагу на питання підтримки студентів під час війни. Вони підкреслюють, що ключовими аспектами збереження психічного здоров'я молоді в період військових дій є самопізнання, рівень самосвідомості, розвиток емоційного інтелекту, інтелектуальний розвиток, здатність аналізувати причинно-наслідкові зв'язки, усвідомлення наслідків та їх попередження, а також вміння приймати допомогу від інших. Саме тому на сьогоднішній день надзвичайно важливою є консультативна робота психологів. Крім того, групові зустрічі можуть бути ефективним способом подолання відчуття самотності та стресу, дозволяючи студентам обговорювати спільні проблеми разом. Волонтерська діяльність може стати засобом допомоги студентам впоратися з внутрішніми труднощами та відчуття себе корисними та важливими для суспільства. Одночасно, фізичні вправи, свіже повітря, дихальні техніки, медитація та інші методи релаксації можуть ефективно сприяти поліпшенню психологічного стану студентів [4, с. 45].

У період воєнних дій емоційно-психологічний стан студентської молоді може стати дуже складним, впливаючи на їх самопочуття, навчальні здібності та загальний життєвий досвід. Війна приносить з собою безліч стресових ситуацій, нестабільність та загрозу для безпеки, що може викликати різноманітні емоційні реакції серед студентів. Деякі можуть відчувати тривогу, страх і почуття беззахисності перед можливими небезпеками або прямими загрозами для життя. Інші можуть переживати сум, тугу та горе через втрату близьких чи втрату миру і стабільності у своєму житті. Деякі можуть відчувати роздратування, гнів або відчуття безпорадності перед реальністю військових дій та насильства. Крім того, існує збільшений ризик розвитку психологічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні розлади, стрес, депресія, агресія та інші. Усе це може суттєво позначитися на академічній продуктивності студентів, їх здатності до концентрації та загальному психічному здоров'ї [5, с. 98].

Важливо розуміти, які саме фактори впливають на інтенсивність та тривалість переживань складних емоційних станів у студентів, а також на можливість виникнення у них ПТСР.

Основні з них включають:

Безпека і загроза: Постійна загроза для безпеки може викликати страх, тривогу та напругу у студентів, що може впливати на їх здатність до концентрації та навчання.

Втрата близьких і розлука: Воєнний конфлікт може призвести до втрати рідних та близьких осіб, а також до розлуки з родиною та друзями, що спричиняє глибоке горе та пригніченість.

Травми і стрес: Студенти можуть бути свідками насильства або самі потрапити у травматичні ситуації, що може спричинити ПТСР та погіршити їхню психологічну стійкість.

Географічне розміщення. Умови військового конфлікту можуть призвести до пересування людей, евакуації та зміни у звичному способі життя. Це може призвести до відокремлення від рідних та друзів, зміни місця проживання або навіть примусової міграції.

Такі зміни можуть викликати почуття самотності, відчуження та вразливості серед студентів. Покидання рідного місця проживання, близьких друзів та родичів стає також втраченою, що спричиняє горе та складні емоції туги і суму. Переїзд також супроводжується відчуттям невизначеності і нестабільності. У випадку залишення студентами на окупованій території, вони можуть відчувати агресію, ще більшу невизначеність, стрес і страх [6, с.103].

Медійний вплив. Засоби масової інформації, такі як телебачення, радіо та соціальні мережі, можуть посилювати вплив війни на студентів. Візуальні зображення насильства, повідомлення про трагедії та загибель можуть поглиблювати почуття страху, тривоги і безпорадності.

Участь у військових діях. Деякі студенти можуть бути втягнуті безпосередньо у воєнні події або мати близьких, які перебувають на фронті. Це може спричинити збільшення стресу, тривоги та виникнення почуття провини, а також впливати на психологічну стійкість студентів.

Професійна підтримка, розуміння та емоційна підтримка можуть бути важливими факторами у полегшенні емоційного

стану студентів під час війни. Важливо підтримувати молодь під час війни, надавати їм необхідну підтримку та ресурси для розуміння та керування своїми емоціями. Деякі види підтримки, які можуть бути корисними, включають створення безпечного та підтримуючого середовища. Університети та освітні заклади можуть надати психологічну підтримку, групові сесії для обговорення та поділу досвіду, а також безпечні місця для відпочинку та релаксації [7, с. 82].

Підтримка навчального процесу. Забезпечення гнучкості в академічних вимогах, зменшення навантаження або надання додаткових ресурсів для студентів може сприяти їх успішній адаптації та прогресуванню в навчанні. Кожен студент переживає війну по-своєму, тому важливо забезпечити індивідуальний підхід до підтримки, враховуючи їхні унікальні потреби та обставини. Прояв розуміння, співчуття та готовність допомогти можуть мати велике значення для студентів, які зіткнулися з викликами психологічного стресу під час війни [8, с. 361].

Отже, для вирішення цих проблем пропонується реалізація наступних заходів:

1. Впровадження змішаного навчання у відносно безпечних регіонах. Де це можливо, забезпечити доступ до Інтернету студентам, які не можуть оплатити його самостійно, надаючи адресні субсидії на Інтернет. Для підвищення рівня цифрової грамотності та навичок комп'ютерної техніки рекомендується введення додаткових курсів [9, с. 285].

2. Зменшення навантаження на студентів. Викладачам рекомендується послабити дедлайни або переносити вебінари на більш зручний для студентів час. Студентам із ускладненим доступом до Інтернету можна пропонувати альтернативні методи навчання, такі як перегляд відео чи аудіокниг на навчальних платформах або використання мобільних додатків для читання книг та статей.

3. Проведення бесід зі студентами для підвищення їхньої мотивації до навчання та пояснення важливості здобуття професій. Оптимізація навчального процесу та організація ефективної системи оцінювання також можуть допомогти підвищити мотивацію студентів [10, с. 155].

Список використаних джерел

1. Zenchenko D. D., Korchan N. O., Ustenko R. L. Роль куратора в організації навчального процесу та адаптації здобувачів вищої освіти на першому році навчання. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції : *Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі (XXIX Каршинські читання), присвяченої розробкам моделей підготовки майбутнього вчителя до педагогічної діяльності в Новій українській школі* (м. Полтава, 26–27 травня 2022 року). Полтава, 2022. С. 96–99.
2. Жигайло, Н., Шолубка, Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки*, 2022. С. 3–14.
3. Гозак, С. В., Даниленко, Т. М., Єлізарова, О. Т., Станкевич, Т. В., Парац, О. М. Особливості психологічної адаптації школярів під впливом різних форматів навчання під час війни. *Актуальні проблеми громадського здоров'я : XIII Міжнародна науково-практична конференція «Освіта і здоров'я»* : зб. наук. праць [м. Суми, 16–17 травня 2023 р.]. Суми, 2023. С. 36–40.
4. Брусакова О. В. Особливості організації освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Особистість, суспільство, війна* : тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квіт. 2023 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2023. С. 45–48.
5. Бельська Н. А., Мельник М. Ю. Дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2022. № 2 (85). С. 98–106. DOI: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2022-2\(85\)-98-106](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2022-2(85)-98-106)
6. Корчан Н. О., Звягольська І. В. Особистісний підхід до здобувачів освіти під час навчально-виховного процесу. *Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. / за заг. ред. проф. С. В. Пилипенка. Полтава : Астроя, 2020. С. 103–106.
7. Мирончук Н. М. Особливості адаптації студентів вищих навчальних закладів до змінених умов життєдіяльності. *Нові технології навчання* : наук.-метод. зб. / Ін-т інновації технології і змісту освіти МОН України. 2013. Вип. 79. С. 82–85.
8. Нікітіна І. В. Психологічна безпека особистості студента в процесі адаптації. *Вища освіта в контексті інтеграції до Європейського освітнього простору*. 2018. № 79. С. 361–367.
9. Родінова Н. Л., Червоний М. В., Діордіца І. М. Особливості дистанційного навчання студентів в умовах воєнного стану. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка. Психологія. Медицина»*. 2022. № 4 (9). С. 285–296. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4\(9\)-285-296](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4(9)-285-296)
10. Сенік А. П., Войтович М. І., Ліщинська Х. І., Сокол М. Б. Застосування дистанційних методів навчання в професійній військовій підготовці. *Науково-практична конференція Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба «Сучасна війна: гуманітарний аспект»* : тези доповідей, 31 травня–1 червня 2018 року. Харків : ХНУПС ім. І. Кожедуба, 2018. С. 155–158.

М. М. Гнатко,
доцент кафедри психології та соціально-гуманітарних наук,
кандидат психологічних наук, доцент
(Львівський інститут МАУП)

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Наша країна вже упродовж декількох останніх років поспіль реалізує свою життєдіяльність в обставинах, коли в її правовому полі діє режим воєнного стану. Цей режим накладає відповідні обмеження на діяльність і, ширше, поведінку всіх мешканців воюючої України, суттєвим чином змінюючи функціонування основних сфер життєдіяльності українського суспільства.

Не постає в цьому сенсі винятком сфера сучасної української освіти, зокрема, така її складова, як система вищої освіти. Ця система покликана готувати зі здобувачів вищої освіти висококваліфікованих фахівців відповідних профільних спеціальностей, що передбачає, зокрема, ефективне формування у них належної професійної ідентичності.

Ситуація ж зі формуванням цієї ідентичності у сучасних українських здобувачів вищої освіти обтяжується не лишень наявністю в Україні воєнного стану, а всім комплексом обставин триваючої оборонної (практично, національно-визвольної) війни нашої країни проти віроломного ворожого збройного вторгнення на суверену українську територію з боку відвічного ворога – ордо-московської імперії, котра облудно маскується під брехливим псевдонімом «російської федерації».

Та перш ніж безпосередньо перейти до аналізу проблемності формування професійної ідентичності в сучасних українських здобувачів вищої освіти, слід визначитися зі суттю та специфікою цієї ідентичності як такої, а також зі станом справ у сучасній українській системі вищої освіти.

Наявний стан цієї системи, на жаль, бажає кращого, зокрема, через перманентний процес оптимізуючого її реформування, що зумовлено об'єктивними і суб'єктивним складнощами творення в Україні повноцінного механізму функціонування

національної вищої школи, зтяжною інерцією збереження в ньому рудиментів «совкового» спадку, неадекватним впровадженням в цей механізм здобутків європейської педагогіки вищої освіти, комерціалізацією діяльності українських закладів вищої освіти, негативним впливом на це функціонування пануючої в українському суспільстві метаідеології лібералізму в її спотворено-гіпертрофованому вираженні тощо.

Все це спричинює гостроактуальну необхідність фундаментальних змін в нинішній системі української вищої освіти, втілення яких в умовах війни і правового воєнного стану в Україні є особливо непростою справою.

Сааме ж явище професійної ідентичності є складним психологічним феноменом, що вже доволі тривалий час постає об'єктом відповідних наукових досліджень, суб'єктом реалізації яких виступили такі вчені, як Е. Зеєр, Е. Еріксон, О. Єрмолаєва, І. Кон, С. Максименко, Л. Шнейдер та деякі інші дослідники.

Зокрема, суто психологічну концепцію сутності феномена професійної ідентичності обґрунтувала Л. Шнейдер, яка наголошує на тому, що формування і утвердження професійної ідентичності особи з необхідністю відбувається через вибір нею певної професії і включення в реалізацію відповідної професійної діяльності. При цьому сама професійна ідентичність не є винятково наслідком професіоналізації особи, нарощування нею свого професіоналізму в контексті обраної професії, а втілює в собі особистісні професійні самовизначення, персоналізацію та самоорганізацію; вона у психологічному сенсі концентровано виражається в усвідомленні особою своєї приналежності до обраної нею професії, до відповідної професійної спільноти та до кола фахівців, що сповідують певні професійно-корпоративні цінності, дотримуються належних нормативів і стандартів своєї професійної діяльності.

Все зазначене може активно формуватися у людини в ході систематичного здійснення нею обраної професійної діяльності; що ж до її навчання у ЗВО за обраною спеціальністю, котра відповідає майбутній професії, яку вона в ході цього навчання готується реалізовувати як фахівець, то безпосереднього занурення в регулярне практикування означеної діяльності закономірним чином не відбувається. Відповідно, формування професійної ідентичності у студентів українських

ЗВО має відбуватися через реально діючі чинники, на яких необхідно зупинитися окремо.

Отже, що може позитивно впливати на процес формування у здобувачів вищої освіти в Україні професійної ідентичності, враховуючи, що країна перебуває у затяжній війні і в ній діє правовий режим воєнного стану?

Насамперед, враховуючи небезпеки і обтяження триваючої війни, забезпечення в українських ЗВО належного, наскільки це можливо, рівня безпеки реалізації аудиторного навчання, оскільки формат онлайн-навчання неминуче знижує якість професійної підготовки майбутніх фахівців, випускників цих ЗВО; цьому суттєвим чином сприяє наявність повноцінно підготовлених укриттів, спроможних надійно убезпечувати всіх осіб, включених в діяльність цих закладів, від ворожих дронів-ракетних ударів; з чим у багатьох сучасних українських вишів є серйозні проблеми.

Та, в будь-якому разі, ключовим психологічним чинником формування у здобувачів вищої освіти професійної ідентичності є актуалізація у них відповідної мотивації. А вона зумовлюється низкою відповідних як об'єктивних, так і суб'єктивних умов, у контексті яких відбувається процес їхнього навчання у системі вищої освіти України. Такою об'єктивною умовою є перспектива реалізації випускниками українських вишів себе – як профільних фахівців – у обраних ними професіях. Така реалізація за межами України характеризується багатьма негативними аспектами, аналіз яких не є предметом даних тез, і відповідний вибір випускників українських ЗВО є, вочевидь, деструктивним для української держави, примножуючи і так величезні проблеми, що постають перед українським суспільством у забезпеченні свого поліпрофесійного функціонування як у поточному часі війни, так і у післявоєнний період. А професійна реалізація цих випускників на Батьківщині, всередині України, потребує забезпечення відповідних умов і можливостей в контексті функціонування всієї системи професій в нашій країні.

Тобто, ефективне формування професійної ідентичності у сучасних українських студентів можливе лише за актуалізованості у них відповідної мотивації, котра значною мірою зумовлюється наявністю у них виразною позитивної

перспективи своєї професійної самореалізації в сучасній Україні і усвідомлення ними цієї перспективи.

Ситуація ж війни і наявного правового режиму воєнного стану радикальним чином не сприяє зазначеній перспективі, істотним чином загрожує їй, і українське студентство закономірно є свідомим цього. Тому важливе значення для успішного формування у нього професійної ідентичності має спроможність нинішнього українського істеблішменту, можновладного класу, відповідати нинішнім викликам функціонування сучасного українського суспільства, максимально можливим способом оптимізуючи це функціонування. Реальний стан речей в означеному вимірі, на жаль, бажає кращого, а отже оперативні конструктивні зміни в ньому є вкрай нагальними для суттєвого покращення аналізованого в даних тезах явища.

Також слід зазначити, що для ефективного формування професійної ідентичності у здобувачів вищої освіти важливе значення має широке включення в контекст відповідних освітньо-навчальних програм практичних компонентів їхньої навчально-професійної підготовки. Як відомо, у більшості випадків такі програми в умовах функціонування сучасної системи вищої освіти України не містять значної кількості навчальних аудиторних годин, присвячених саме практичній підготовці студентів, що знижує успішність формування в них професійної ідентичності в ході навчання у ЗВО. Додаткові проблеми в означеному сенсі породжуються обмеженістю відповідною матеріально-технічної бази у сучасних українських вишів, необхідної для забезпечення адекватного проведення програмних практично зорієнтованих навчальних занять, що вкрай серйозно обтяжується обставинами триваючої ерефсько-української війни, коли ця база піддається руйнуванню ворожими дронowo-ракетними ударами, в умовах евакуації частини українських вишів з окупованих ворогом або прифронтових територій значна частина їхніх навчально-технічних ресурсів неминуче втрачається. Все це викликає гостру потребу оптимізації використання відповідних ресурсів українськими ЗВО для забезпечення необхідного рівня формування у їхніх студентів професійної ідентичності.

Нарешті, на процес цього формування в умовах правового воєнного стану і реального стану війни в сучасній Україні

достатньо виразним чином впливає домінуюча у суспільній свідомості та публічному інформаційному просторі метаідеологія. Сучасні дослідники явища суспільно-політичних ідеологій виділяють три таких ідеології: лібералізм, націоналізм і соціалізм. Жодна з них не функціонує в будь-якому суспільстві у чистому вигляді, а поєднується з елементами інших двох – зі зазначеної трійці, а також модифікується багатьма світоглядними компонентами, притаманними тій чи тій конкретній суспільній свідомості, але, як правило, постає превалюючою, панівною для цієї останньої.

В сучасній західній цивілізації, до якої належить і сучасна Україна, панівною, як відомо, є метаідеологія лібералізму, котра акцентується на самоцінності окремо взятої особи, громадянина суспільства, багато в чому на протигагу самоцінності всього суспільства як такого. Ситуація війни і правового воєнного стану з необхідністю потребує від суспільства підвищеного рівня консолідованості, поширюючи свою сутнісну специфіку і на царину функціонування системи суспільної вищої освіти, зокрема, на такий її аспект, як явище формування професійної ідентичності у здобувачів вищої освіти.

Відповідно, ефективність цього явища певною мірою зумовлюється усвідомленням і переживанням ними особливої цінності суспільства, країни, нації, до яких вони належать. А максимальною мірою сприяє цьому – з трьох основних метаідеологій – ідеологія націоналізму, яка якраз і втілює-виражає орієнтацію громадян відповідного суспільства на особливу цінність для них їхнього суспільства як нації, що закономірним чином сприяє інтенсифікації формування у них професійної ідентичності – як суттєвого їхнього особистого вкладу в посилення ресурсу суспільства, до якого вони належать, у зміцнення їхньої нації, котра становить для них виразну соціально-ідентифікаційну цінність. В умовах стану війни, у якому перебуває суспільство – з усіма його ЗВО і системою професійних діяльностей – така ідеологічна зорієнтованість його громадян набуває особливо актуального і вагомого значення.

СІМЕЙНІ ЧИННИКИ ТА ЖИТТЄВІ СТРАТЕГІЇ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

Вступ. Актуальність теми зумовлена сучасними соціальними та економічними змінами, які значно впливають на життєві обставини та психологічний стан жінок у цьому віковому періоді. В умовах військового стану, зростаючої кількості сімейних криз, змін у розподілі ролей у родині та викликів, пов'язаних з вихованням дітей, пенсійною реформою та зростанням тривалості життя, важливо дослідити механізми психологічної адаптації жінок середнього віку.

Тема сімейних чинників та життєвих стратегій привертала увагу багатьох провідних вітчизняних і зарубіжних учених, таких як В. Балійчук, Ю. Гончаренко, Г. Горбань, Гопкало, Е. Жак, Р. Заїка, Ю. Заблоцька, Ю. В. Кривошеїн, М. Лахман, О. Малиновська, О. Міщенко, Р. Мороз, Л. Омельченко, Т. Панко, А. Де Souza, Л. Яценко.

Розуміння впливу сімейних чинників на формування життєвих стратегій дозволить розробити ефективні підходи до психологічної підтримки, профілактики та корекції можливих труднощів у цій віковій групі. Актуальність пов'язана і з необхідністю вдосконалення психологічних інтервенцій для підвищення психологічної стійкості, добробуту та якості життя жінок у період середнього віку. Це особливо важливо в контексті сучасних викликів та умов, що спричиняють зміни у життєвих стратегіях та сімейних відносинах.

Мета та методи дослідження. Мета даного дослідження полягає у визначенні та аналізі впливу сімейних чинників на формування життєвих стратегій у жінок середнього віку у процесі їхньої психологічної адаптації. Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети застосовано комплекс теоретичних методів наукового дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, порівняння та систематизація.

Результати дослідження. Специфіка життєвих стратегій у жінок середнього віку залежить від їхніх сімейних обставин. Водночас, на вибір життєвих стратегій значною мірою впливають стосунки з партнером і рівень емоційної підтримки в родині. Жінки, що мають міцні та гармонійні сімейні відносини, зазвичай формують більш адаптивні та позитивні життєві стратегії. Вони більше орієнтовані на побудову особистісної реалізації і збереження психологічного балансу. Навпаки, у випадках конфліктних або складних сімейних умов, жінки можуть обирати стратегії уникнення або внутрішньої мобілізації [1; 4].

Наявність дітей також відіграє важливу роль: для одних жінок це мотив до активного самореалізування та створення стабільного майбутнього. Для інших – додатковий фактор стресу або відповідальності, що обмежує можливості для особистісного розвитку. Роль у родині, наприклад, голови або опори для інших членів, також визначає формування життєвих стратегій. Врахування цих факторів дозволяє зрозуміти, які особливості характерні для різних груп жінок у період середнього віку. Це сприяє розробці індивідуальних підходів до психологічної підтримки та розвитку життєвих стратегій [2; 5].

Аспекти психологічної адаптації у контексті сімейних змін дуже важливі для розуміння життєвих стратегій жінок середнього віку. В умовах змін у родинних обставинах, таких як розлучення, повторне заміжжя або втрата близьких, жінки стикаються з новими викликами, що впливають на їхню психологічну рівновагу. Сучасні соціальні зміни, а також зміни у ролях у родині, створюють додатковий рівень стресу та невизначеності. Важливим аспектом є визначення, яким чином сімейні кризи або підтримка впливають на формування особистісних стратегій адаптації. У деяких випадках, конфліктні ситуації у родині сприяють виникненню стратегій уникнення або пасивності, що може негативно позначатися на психічному здоров'ї [3; 6].

Водночас, підтримка з боку близьких і позитивний досвід відносин сприяють формуванню активних та коректних стратегій подолання труднощів. Аналіз цих аспектів допоможе визначити ключові фактори, що сприяють психологічній стабільності жінок. Це особливо актуально у період кризових

ситуацій або воєнного стану, коли сімейні цінності та функціонування набувають особливого значення. Виявлення особливостей психологічної адаптації допоможе розробити цілеспрямовані психологічні програми підтримки [7].

Методи формування або корекції життєвих стратегій у жінок середнього віку з урахуванням сімейних чинників є важливим напрямком психологічної практики. Вони передбачають використання індивідуальних підходів, що базуються на аналізі конкретних сімейних обставин та особистих потреб. До таких методів належать психологічне консультування та терапія, що допомагають поглибити усвідомлення власних життєвих цінностей і цілей. Важливо також застосовувати методи когнітивно-поведінкової терапії для зміни негативних моделей поведінки та мислення, що формуються під впливом сімейного досвіду.

Активізувати можна й групові форми підтримки, такі як терапевтичні групи або тренінги взаємодії у родині. Під час роботи з жінками важливо враховувати їхні індивідуальні особливості, рівень емоційної стійкості та життєвий досвід. Значну роль відіграє також розвиток навичок емоційної регуляції та комунікації, що сприяють зміцненню сімейних зв'язків. Методи корекції мають бути адаптовані до конкретних сімейних ситуацій і культурних особливостей. Використання цих підходів допомагає активізувати ресурсний потенціал жінок і сприяє формуванню більш ефективних життєвих стратегій. Це, у свою чергу, сприяє підвищенню їхньої психологічної стійкості та якості життя.

Роль у родині, наприклад, як голови або опори, визначає формування життєвих стратегій у жінок середнього віку. Жінки, що виконують керівні або відповідальні ролі у родині, зазвичай обирають активні та стратегічні підходи до подолання життєвих труднощів. Водночас, у ситуаціях, коли жінка відчуває себе більш залежною або обмеженою у своїх ролях, її життєві стратегії можуть бути пасивними або унікальними. Вплив ролі у родині проявляється у визначенні рівня самореалізації та психологічної стійкості. Аналіз цих аспектів важливий для розуміння різноманітності життєвих стратегій у цій віковій групі.

Висновок. Вивчення впливу сімейних чинників на формування життєвих стратегій жінок середнього віку дозволяє глибше зрозуміти особливості їхньої психологічної адаптації. Виявлені особливості свідчать про значущість підтримки та гармонійних взаємин у родині для формування позитивних стратегій подолання життєвих викликів. Врахування сімейних обставин є важливим для розробки ефективних психологічних програм і стратегій підтримки. Це сприятиме підвищенню психологічної стійкості та якості життя жінок у цій віковій групі. Надалі дослідження відкриває перспективи для більш цілеспрямованої допомоги задля зміцнення їхнього психологічного здоров'я і адаптації до сучасних викликів.

Список використаних джерел

1. Бондаровська В. В. Стадії розвитку сім'ї. Види сімейних конфліктів. *Психологічна допомога сім'ї*. Київ : «Шкіл. світ», 2015. 352 с.
2. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2016. Вип. 24. С. 221–228.
3. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Мороз Р. А. Сімейні наративи як засіб організації сімейної системи та усвідомлення сімейного досвіду. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12. С. 129–138.
5. Омельченко Л. М. Уявний образ сім'ї як один із факторів сімейної стабільності. *Здоровий спосіб життя* : збірник наукових статей, 2005. Випуск 5. С. 54–57.
6. Akbaba Turkoglu, S., Essizoglu, A., Kosger, F. & Aksaray, G. Relationship between dysfunctional attitudes and childhood traumas in women with depression. *Int J Soc Psychiatry*. 2015. № 61. P. 796–801.
7. Salazar, A. M., Keller, T. E. & Courtney, M. E. Understanding social support's role in the relationship between maltreatment and depression in youth with foster care experience. *Child Maltreat*. 2011. Vol. 16. P. 102–113.

С. Л. Горбенко,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології,
кандидат психологічних наук, доцент
(Національна академія внутрішніх справ)

САМООЦІНКА ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Психологічна допомога людині в екстремальних умовах передбачає посилення її життєстійкості з урахуванням внутрішньої детермінації цього явища. У роботі представлено результати теоретико-емпіричного дослідження самооцінки особистості як можливого ресурсу життєстійкості людини в умовах воєнного стану [2].

Методологічною основою дослідження слугували системно-структурний та особистісний підходи; методичним інструментарієм – методи аналізу наукових джерел, тестування з використанням стандартизованих психологічних методик вивчення життєстійкості, методи якісної та кількісної обробки емпіричних даних. Дослідною роботою були охоплені студенти ВНЗ, більшість з яких є вимушено переміщеними особами під час війни. У результаті проведеного емпіричного дослідження отримано дані щодо рівня загальної та професійної життєстійкості студентів, особливостей їхньої самооцінки, дані про наявність виразного зв'язку між життєстійкістю та рівнями самооцінки особистості [2].

Результати проведеного дослідження є теоретико-емпіричним обґрунтуванням можливості розгляду самооцінки людини як внутрішнього ресурсу життєстійкості в умовах війни. Отримані на студентській молоді дані показали взаємозв'язок життєстійкості та самооцінки особистості, але саме адекватної. Тобто виявилось, що життєстійкість особи залежить від стійкості самооцінки, що визначається рівнем нервової системи, силою установок, соціальною сенситивністю (підвищена чутливість до подій), конформністю, навіюваністю. Здатність до формування самооцінки удосконалюється з віком, освітою, розвитком інтелекту

і підвищенням соціального статусу особистості. Корекція самооцінки – одне з основних завдань психічного самовдосконалення і психотерапії [1].

Самооцінка динамічна, змінюється згідно з рівнем соціального благополуччя, формуванням особистісних особливостей індивіда. Регулятором самооцінки є ступінь успішності людини в житті відповідно до її рівня домагань. Рівень домагань зумовлює вибір цілей з урахуванням їхньої складності та прагнення набутти певного статусу. Доведено, що рівень домагань визначається не лише ситуацією. Він характеризує передусім стійку тенденцію обирати для себе адекватні або завищені чи занижені цілі. У свою чергу, це може стати основою життєстійкості особистості.

Виходячи з результатів дослідження, підведення молоді до формування адекватної самооцінки, що пов'язана з адекватним рівнем домагань й самоповагою, сприятиме посиленню їхньої життєстійкості – здатності долати стресові ситуації, протистояти негативним психологічним впливам, повертатися до нормального життя й підтримувати нормальне функціонування, зберігати продуктивну активність і досягати успіхів. Це ж сприятиме також збереженню фізичного і психічного здоров'я людини, її суб'єктивного благополуччя в умовах травмуючих подій під час воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2015. Вип. 124. С. 163–165.
2. Хохліна О. П., Дідух М. М., Горбенко С. Л. *Загальна психологія : навчальний посібник*. Київ : НАУ. 2024. 120 с.

М. О. Гребенюк,
начальник служби психологічного супроводження
особового складу відділу психологічного супроводження
службово-бойової діяльності
управління психологічного забезпечення
(Головне управління Національної гвардії України)

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДЖЕННЯ ПЕРЕМІННОГО СКЛАДУ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАННЯ ЗА ПРОГРАМОЮ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ СНАЙПЕРІВ

Тривала і затяжна війна на території України показала важливість професійної військової підготовки. При цьому, з початком повномасштабного вторгнення значно зросла кількість застосування саме фахівців снайперської професії. Їх роль є критично важливою у сучасній війні як фахівців, що здатні виконувати завдання різної складності. Саме вони є тими універсальними бойовими одиницями, що здатні вести точний вогонь на різні дистанції, нейтралізуючи ключові цілі; діяти в тилу ворога, збільшуючи їх втрати і зменшуючи свої; забезпечувати оборону та перевагу над противником. Тому питання якісної підготовки даних фахівців набуває сьогодні неабиякої актуальності.

Загалом, снайпер – це спеціально підготовлений, особливо влучний стрілець, що майстерно володіє мистецтвом стрільби, маскуванню й спостереження. Його служба полягає у забезпеченні високоточного вогню за ворожими цілями, з якими звичайний стрілець не може успішно боротися через дальність, їх розмір, місцезнаходження, короткочасну природу або видимість. Тому досвідчений снайпер має володіти цілим рядом навиків, що забезпечує йому успішність діяльності, зокрема: ведення спостереження, прийомів маскуванню, вмінням швидко і добре орієнтуватися на місцевості (як вдень, так і вночі), непомітного переміщення, облаштування засідок, прихованих місць відпочинку та багато іншого. Також бойова діяльність снайпера сполучена з великою нервово-емоційною напругою і вимагає гарних бойових якостей: стійкої уваги, доброго зору, добре розвинених психомоторних функцій, стресостійкості [4; 6].

Досить часто у загальних військових підрозділах снайпери взаємодіють з військовослужбовцями інших спеціальностей, завдяки чому досягається висока ефективність сил та засобів у вирішенні поставленого завдання. Снайпери використовуються на всіх рівнях конфлікту. Вони задіюються до традиційних наступальних і оборонних бойових дій, до бойового патрулювання, проведення засад, анτισнайперських дій, контрснайперської боротьби, ведення бойових дій в урбанізованих місцевості, стримуючих дій. Окрім того, снайперу в бою надається значна самостійність у вирішенні бойового завдання, тому він повинен бути тактично грамотним, інтелектуально розвиненим та вміти приймати доцільні рішення у складних обставинках [4].

Таким чином, військовий снайпер має досить вагомe значення при веденні воєнних дій, оскільки здатний у корені змінити обстановку на полі бою. Саме тому здійснення його підготовки вимагає особливого підходу, що б враховував всю специфіку вимог, які висуваються до фахівця даної професії.

Здійснення психологічного супроводження в загальній системі психологічного забезпечення у військах включає цілий комплекс заходів з підтримання оптимального стану психологічного здоров'я військовослужбовців під час виконання ними службово-бойових завдань шляхом формування їх психологічної стійкості до впливу стресових чинників, психологічної готовності до виконання завдань служби за призначенням та запобігання виникненню негативних психологічних станів [1]. Як правило, це безперервний процес, що здійснюється від початку військової служби певного військовослужбовця, до етапу його звільнення.

Специфікою здійснення психологічного супроводження перемінного складу під час навчань є його обмеженість у часі (термінами підготовки), відсутністю досвіду попередньої взаємодії саме з цим військовослужбовцем, обмеженістю можливості поглибленого вивчення навчаємих, оскільки психологічним супроводом на етапі підготовки зазвичай займаються психологи навчальних центрів (закладів). Разом з тим, саме етап професійної підготовки є надзвичайно важливим для становлення особистості професіонала.

Формування професійної «Я-концепції» базується на загальній «Я-концепції», і відбувається в процесі професійного самовизначення особистості, засвоєнні функціонально визначених професійних ролей, входження особистості до професійного середовища та динаміці оцінки себе як фахівця [3]. Саме тому психологічне супроводження перемінного складу під час проходження навчання за програмою базової підготовки снайперів має включати допомогу навчаємим в процесі адаптації до професії, вивчення їх індивідуально-типологічних особливостей та допомогу в розвитку необхідних психічних процесів, мотивації до оволодіння і діяльності в професії, навчання та підтримання стабільності їх психологічного стану, допомогу у налагодженні ефективної взаємодії з різними людьми в процесі навчання, надання рекомендацій щодо досягнення високої результативності в умовах навчання, в тому числі під дією високого психологічного навантаження. Окрім того, важливим етапом здійснення супроводження є і постійна взаємодія з інструкторами, надання їм рекомендацій щодо індивідуальних особливостей певних військовослужбовців для кращого оволодіння ними навчальним матеріалом та засвоєння необхідних умінь.

Враховуючи значиму роль в діяльності і підготовці саме фахівців снайперської справи, а також високі вимоги, що висувуються до кандидата в оволодінні даною професією – неодмінним і важливим елементом психологічного супроводження навчаємих є проведення їх психологічного вивчення. З'ясування індивідуальних психологічних особливостей кожного дає можливість виявлення потенційної придатності для навчання та служби як снайпера, а також допомагає виявити персональні професійні і особистісні ризики.

Як вже зазначалось, діяльність снайпера є досить стресовою. Тривалий та інтенсивний вплив негативних стресчинників, їхня висока значущість для військовослужбовців бойових підрозділів здатні породжувати непродуктивні стресові стани (дистрес). Він нерідко супроводжується порушенням психічних процесів – відчуття, сприйняття, пам'яті, мислення, виникненням негативних емоцій (страх, байдужість, агресивність та ін.), перебоями в координації рухів (метушливість, тремор, заціпеніння та ін.), тимчасовими або тривалими

особистими трансформаціями (пасивність, втрата волі до життя, впевненості в успіху, довіри до побратимів і командирів (начальників); схильність до шаблонних дій і примітивного наслідування; надмірний прояв інстинкту самозбереження та ін.). Крім того, дистрес може викликати різноманітні психогенні патологічні реакції і психологічні розлади [5]. Все це, зрозуміло, вкрай негативно може сказуватись як на виконанні професійної діяльності, так і особисто на фахівці. Тому важливою складовою психологічного супроводження перемінного складу під час навчання є його якісна професійно-психологічна підготовка, із систематичним, але контрольованим, нарощуванням психологічних навантажень під час її здійснення.

Така підготовка включає розгляд загальних питань з розвитку самоконтролю та стресостійкості, необхідної для виконання подальшої професійної діяльності, однак з опорою на індивідуальні особливості кожного та обов'язковим практичним відпрацюванням необхідних навиків, навчання приймати швидкі, вірні та самостійні рішення. Крім того, обов'язковим елементом навчання має бути розвиток особистісної ресурсності для збереження позитивної професійної мотивації та запобігання професійному вигоранню.

Спираючись на основні компоненти загальної і професійної «Я-концепції», професійно-психологічна підготовка має враховувати розвиток: когнітивний (уявлення про свої професійні здібності та можливості, самоідентифікацію з представниками професійної групи та професійної діяльності), емоційно-оцінний (самовідношення до себе як до професіонала, емоційну ідентифікацію з професійним середовищем) та поведінковий (прагнення бути зрозумілим, визначення стилю діяльності, підвищення свого професійного статусу, встановлення професійного контакту з різними партнерами по професійному спілкуванню) [2].

Заключним елементом психологічного супроводження перемінного складу є складання окремо на кожного навчаємого психологічної характеристики за результатами всього процесу вивчення та супроводження із зазначенням основних психологічних особливостей його особистості, прогнозуванням професійної придатності і можливих професійних та особистісних ризиків, рекомендаціями щодо подальшого

психологічного супроводження. В подальшому така характеристика дається для ознайомлення під особистий підпис військовослужбовцю і відправляється до його військової частини для врахування при продовженні здійснення його супроводження.

Список використаних джерел

1. Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України : Наказ Міністерства внутрішніх справ від 08.12.2016 р. № 1285.

2. Гребенюк М. О. Становлення професійної «Я-концепції» як запорука успішної адаптації до умов військової служби. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» Київ : КНУ імені Тараса Шевченка 2019. С. 54–56.

3. Зликов В. Л. Самоідентифікація в педагогічній комунікації. Київ : Український центр політичного менеджменту, 2005. 144 с. (Бібліотека журналу «Соціальна психологія»).

4. Настанова «Із застосування снайперів в операції об'єднаних сил Збройних Сил України» та методичні рекомендації «командирам підрозділів щодо організації контрснайперських заходів на лінії зіткнення» (за досвідом проведення ООС (раніше АТО). Київ : «Центр учбової літератури», 2022. 100 с.

5. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України : навч.-метод. посібник / за ред. генерал-майора В. Клочкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.

6. Підготовка снайперів. Sniper Training. Field Manual 23–10. Київ : Видавництво «КНТ», 2024. 344 с.

І. Я. Гриник,
доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка)*

МОЖЛИВОСТІ ТА РИЗИКИ ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасний освітній простір закладів вищої освіти (ЗВО) переживає глибоку трансформацію, ключовим каталізатором якої стало стрімке впровадження технологій штучного інтелекту (ШІ). Застосування ШІ відкриває безпрецедентні можливості для персоналізації навчальних траєкторій, оптимізації адміністративних процесів та підвищення якості наукових досліджень; зокрема, системи адаптивного навчання здатні радикально змінити методику викладання, забезпечуючи індивідуалізований підхід.

Водночас, імплементація ШІ породжує низку значних ризиків, серед яких етичні дилеми, загроза академічній доброчесності та проблема упередженості алгоритмів. Тому перед ЗВО постає нагальне завдання розробки збалансованих стратегій, які максимізують освітній потенціал ШІ та мінімізують його потенційні негативні наслідки для української освіти.

Серед основних можливостей ШІ варто підкреслити персоналізацію навчального процесу та адаптивне навчання: ШІ здатний аналізувати рівень знань, стиль навчання та темп студента, динамічно адаптуючи навчальний контент і завдання, що дозволяє створювати індивідуальні освітні траєкторії, що максимізують засвоєння матеріалу та задовольняють потреби кожного здобувача освіти.

Інструменти ШІ здатні автоматизувати рутинні завдання викладача, а саме перевірку стандартизованих тестів, оцінювання простих письмових робіт, керування розкладом, а також надання миттєвого зворотного зв'язку студентам.

Системи ШІ можуть обробляти великі масиви даних про активність студентів для виявлення «групи ризику» (тих, хто може відрахуватися або має проблеми з навчанням)

та прогнозування успішності з високою точністю. Це дозволяє викладачам та адміністрації вчасно втрутитися та надати необхідну підтримку.

Важливою є допомога ШІ у створенні інтелектуальних навчальних помічників та чат-ботів. ШІ-асистенти можуть функціонувати цілодобово, відповідаючи на типові запитання студентів, надаючи додаткові пояснення до матеріалу та тренуючи навички через симуляції чи діалоги, що збільшує доступність освітніх ресурсів.

ШІ може допомогти у генерації нових ідей для навчальних кейсів, швидкому пошуку та узагальненні наукової літератури, а також у симуляції складних процесів, які неможливо відтворити в аудиторії чи лабораторії.

Поряд з можливостями слід окреслити основні ризики використання ШІ у закладах вищої освіти. Перш за все, зростає ризик використання генеративних ШІ (наприклад, великих мовних моделей) для виконання самостійних завдань, есе та навіть кваліфікаційних робіт, що ставить під загрозу оцінювання знань студента.

Варто пам'ятати про упередженість алгоритмів та «чорний ящик», коли навчальні алгоритми ШІ можуть успадкувати упередження з даних, на яких вони навчалися що може призвести до дискримінації в оцінюванні чи наданні освітніх ресурсів. Крім того, непрозорість роботи алгоритмів (проблема «чорного ящика») ускладнює розуміння, чому було прийняте те чи інше освітнє рішення.

Надмірна залежність від ШІ-інструментів для пошуку інформації, формулювання ідей чи виконання завдань може послабити здатність студента до самостійного аналізу, глибокого осмислення та генерації оригінальних творчих рішень.

Збір та обробка великої кількості персональних та навчальних даних студентів ШІ-системами створює ризики витоку даних та порушення приватності. Необхідне чітке етичне регулювання використання цих даних у навчальних цілях.

Впровадження ШІ вимагає значних інвестицій у технологічну інфраструктуру, що може поглибити цифрову нерівність між ЗВО. Також виникає нагальна потреба в перекваліфікації викладачів для ефективного використання нових інструментів та інтеграції ШІ в педагогічну діяльність.

Впровадження штучного інтелекту у заклади вищої освіти є незворотнім процесом, що значно підвищує ефективність навчання через персоналізацію та автоматизацію рутинних завдань. Однак, для реалізації цього потенціалу критично необхідна розробка етичних регуляторних механізмів та методологічних підходів, що гарантують академічну доброчесність, нівелюють упередженість алгоритмів та сприяють збереженню критичного мислення здобувачів освіти. Зрештою, успішна інтеграція ШІ вимагає не заміни викладача, а його трансформації у ментора-координатора, що використовує нові технології як потужний інструмент розвитку

Список використаних джерел

1. Бубнов І. В. Можливості та ризики використання штучного інтелекту в освітній сфері сучасної України. *Тези доповідей XI міжнародної науково-практичної конференції* (м. Флоренція, Італія, 27–29 листопада 2023 р.). С. 285–290.
2. Макачук О. М. Штучний інтелект у вищій освіті сьогодення. *Різновиди інтелекту та їх роль в освітньому процесі XXI століття* : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації (4 грудня 14 січня 2024 року). Львів-Торунь : Ліха-Прес, 2024. 120 с.

І. М. Гузенко,
старший викладач
(НАСВ ім гетьмана П. Сагайдачного)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ДОПОМОГИ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Одним із найвагоміших негативних факторів, які безпосередньо впливають на виконання бойових і повсякденних завдань у місці постійної дислокації чи в зоні проведення бойових дій є емоційне вигорання військовослужбовців. Створюючи перепони як в особистому так і в професійному житті, емоційне вигорання з часом набирає все більше обертів та загрожує якісному виконанню службових обов'язків. Найбільш розповсюдженими причинами емоційного вигорання серед військовослужбовців в бойових умовах є поступова втрата мотивації до проходження військової служби, несвоєчасна ротація, розчарування, втома, родинні суперечки та інші особистісні чинники, які вкрай негативно впливають на психічний стан воїнів.

Емоційне вигорання інтерпретується як різка реакція організму та психіки особистості, яка з'являється внаслідок систематичного впливу негативних чинників – стресорів різної інтенсивності, що зумовлені професійною та повсякденною діяльністю особистості і є безпосереднім результатом довготривалого стресу. Водночас емоційне вигорання може стати передумовою майбутньої особистісної та професійної деформації характеру. Це також небезпечний психофізіологічний стан особистості, який можна охарактеризувати виникненням маніакальних проявів (тривоги, депресії, емоційної спустошеності та хронічної втоми) викликаних професійною діяльністю особистості.

Емоційне вигорання також характеризується виникненням сукупності негативних проявів (відчуття емоційної спустошеності, наявність окремих ознак деперсоналізації, самостійне нівелювання власних професійних компетенцій та якостей, досягнень та успіхів у службовій діяльності [1].

Вигорання супроводжується психологічним, емоційним, а інколи й фізичним відходом від активності у відповідь на надмірний стрес або незадоволеність.

Тривале перебування в умовах хронічного стресу та небезпеки, постійне відчуття загрози життю і здоров'ю, високий рівень відповідальності за життя побратимів, обмежені можливості відпочинку та відновлення психофізичного ресурсу, психологічний тиск від постійних втрат у підрозділі (поранення, загибель) ось неповна низка психологічних чинників виникнення емоційного вигорання військовослужбовців в зоні бойових дій.

Як наслідок емоційного вигорання – зниження боєздатності підрозділів, погіршення морально-психологічного стану особового складу, зростання випадків девіантної та залежної поведінки (алкоголь, агресія), ризик розвитку ПТСР, депресії та суїцидальних тенденцій тощо [2].

Отже, перед командирами, заступниками командирів з ППП, психологами стоїть нелегке завдання – поєднати виконання бойових завдань із збереженням психічного здоров'я військовослужбовців, знизити ризик вигорання.

З цією метою командири повинні своєчасно помічати ознаки вигорання, створювати здоровий психологічний клімат у підрозділі, підтримувати бойовий дух.

Військові психологи повинні систематично проводити діагностику емоційного стану воїнів, організовувати тренінги та психопрофілактичні заходи, надавати кризову допомогу, координувати роботу з командирами та медиками.

Важливу роль у подоланні симптомів емоційного вигорання відіграють військові капелани, які забезпечують духовну підтримку, зменшують екзистенційний стрес, допомагають подолати почуття провини за втрату побратимів та формують морально-етичну стійкість і надію [3].

Дуже важливим фактором є дотримання здорового способу життя всіма військовослужбовцями, тверезе усвідомлення та контроль стану особистого здоров'я, усвідомлення негативного та деструктивного впливу алкоголю, наркотичних та інших психоактивних речовин на психічний стан військовослужбовців. Військовослужбовці повинні вивчати та використовувати закономірності самотійного зменшення

впливу стресорів через активне втручання у життєві та професійні ситуації, зміни сприйняття ситуацій, саморегуляцію сприймання, вибіркове усвідомлення, володіння собою, аналіз власних успіхів, вдячне ставлення, використання почуття гумору.

Отже, розглянувши основні теоретичні засади формування первинних ознак виникнення емоційного вигорання військовослужбовця в зоні бойових дій, розглянувши основні причини та форми розвитку даного психічного (депресивного) розладу особистості, можемо зробити висновок, що емоційне вигорання є вкрай небезпечним явищем, яке здатне за наявності певних умов, стрес-факторів та відсутності підтримки з боку близьких та друзів спустошити людину та паралізувати її діяльність. Недостатнє вивчення цього питання деякими посадовими особами може безпосередньо наразити на небезпеку інших людей та виконання поставлених завдань в цілому. Своєчасне діагностування ознак емоційного вигорання особового складу допоможе якомога якісніше надати необхідну допомогу військовослужбовцям, які відчують на собі негативний вплив основних ознак емоційного вигорання під час виконання службових завдань як в пункті постійної дислокації та в зоні проведення бойових дій.

Список використаних джерел

1. Психологія професійного вигорання : підручник ; за ред. Г. С. Нікіфорова. Київ, 2006.
2. Хайрулін О. Професійне вигорання військовослужбовців як предмет психологічного аналізу. *Психологія і суспільство*. Харків, 2014.
3. Хайрулін. О. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія ; за наук. ред. А. Фурмана. Тернопіль : ТНЕУ, 2015.

В. І. Данильченко,
здобувач I курсу магістратури
факультету соціально-гуманітарних наук
і соціальних технологій
(Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди)

Є. В. Підчасов,
доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук
(Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди)

ВОЛЯ ЯК КЛЮЧОВА ЯКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ

Кожен військовослужбовець щодня стикається з різноманітними викликами на шляху до досягнення власних або поставлених командуванням цілей. Подолання цих труднощів вимагає сили волі, здатності до чітких вольових дій і високого рівня вольової саморегуляції.

Поняття «воля» є одним із найскладніших у психології. У науковій літературі воно розглядається як самостійний психічний процес – «вольовий», який має свою структуру, важливий компонент психічних явищ, що визначає здатність особистості свідомо контролювати свою діяльність і поведінку. Воля як психічна функція пронизує всі аспекти людської життєдіяльності, забезпечуючи впорядкованість та організованість дій. Свідома й цілеспрямована вольова дія сприяє досягненню поставленої мети, підпорядковуючи всі дії людини свідомому контролю та дозволяючи змінювати навколишню дійсність відповідно до власного задуму [3].

Вольові процеси, що відбуваються в психіці людини, виконують кілька важливих функцій: 1) спонукальну, що забезпечує початок дій з подолання труднощів та перешкод; 2) стабілізуючу, пов'язану з підтримкою вольових зусиль з підтримки активності з подолання зовнішніх чи внутрішніх перешкод; 3) стримуючу, спрямовану на гальмування інших бажань або прагнень, що не узгоджуються з початковою метою.

Поняття «вольова дія» посідає ключове місце у проблемі волі. У психологічній літературі існують різні підходи до його

визначення. Так, А. Г. Маклаков ототожнює вольову дію з волею, зазначаючи, що воля – це свідоме регулювання власної поведінки та діяльності, яке проявляється в здатності долати як внутрішні, так і зовнішні труднощі на шляху до здійснення цілеспрямованих дій і вчинків [3].

Вольова дія, яка є простою за своєю формою, виступає як спонукання, що безпосередньо переходить у дію для досягнення мети. У цьому випадку вольова дія не передбачає складного та тривалого свідомого процесу. Мета досягається через виконання звичних для суб'єкта дій, які одразу виникають у відповідь на стимул. На відміну від цього, складна вольова дія супроводжується більш складним свідомим процесом. Вона включає усвідомлення мотивів, оцінку можливих наслідків, а також розробку плану для реалізації мети.

В той же час вольові якості часто пов'язують і з особливостями мотивації людини, поєднуючи в один блок – мотиваційно-вольова сфера. Адже саме високий рівень мотивації багато в чому запускає і підтримує реалізації вольової дії. Саме тому становлення вольових якостей військовослужбовця значною мірою визначається рівнем його вмотивованості. Як зазначають дослідники Л. В. Крimeць та С. М. Грилюк, військові цінності і мотивація відіграють ключову роль у мотивуванні військовослужбовців до високоякісного виконання професійних обов'язків, демонстрації високої культури та етичної поведінки, а також до відданого служіння українському народу. Водночас ці цінності сприяють формуванню довіри до керівництва, взаємоповаги та взаємодопомоги в межах військового колективу [1, с. 93].

У процесі особистісного та професійного становлення кожного військовослужбовця важливо правильно сформулювати і розвинути вольову дію. По-перше, військовослужбовець має володіти адекватною самооцінкою та самоповагою, щоб чітко оцінити свої сили й можливості, зіставити їх із поставленими цілями та труднощами, що виникають на шляху. По-друге, важливо, щоб військовослужбовець адекватно сприймав групу, свою роль у ній та ситуацію, що складається. Адже часто конформізм, що існує в групі, може зашкодити розвитку вольової дії, оскільки це призводить до «розм'якшення» і підвищеної сприйнятливості до зовнішнього впливу. У такому випадку

людина втрачає власні переконання, знецінює необхідність самостійного мислення та прийняття рішень. І, по-третє, важливим чинником для розвитку волі є щоденні вправи, пов'язані з ризиком та небезпекою, що виконуються під час навчань і занять, максимально наближених до бойових умов [2].

Отже, воля та волюва дія є ключовими складовими психіки військовослужбовця, що потребують постійного розвитку та контролю. Вони необхідні для досягнення поставлених цілей і ефективного подолання різноманітних труднощів, з якими військовослужбовець стикається на шляху виконання своїх обов'язків.

Список використаних джерел

1. Кринець Л. В., Грилюк С. М., Недвига О. В., Саєнко О. Г. Моральні якості військового лідера в умовах російсько-української війни в контексті формування моральної готовності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 1 (77). С. 90–101.
2. Організація та методика роботи з особовим складом : підручник / В. М. Петренко та ін. Суми : Сумський державний університет, 2020. 414 с.
3. Психологія діяльності в особливих умовах : словник-довідник / за заг. ред. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2021. 118 с.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ДИЗАЙН-ОСВІТИ В УКРАЇНІ

Стратегія євроінтеграції, обрана Україною, зумовлює необхідність модернізації національної системи вищої освіти та забезпечення її якості відповідно до європейських стандартів. Ключова роль сучасної вищої освіти полягає у сприянні сталому розвитку держави у соціальній, культурній, економічній та політичній сферах. У контексті сучасних умов, де дизайн є невід'ємною складовою матеріального й віртуального середовища, дизайнерська діяльність виступає ефективним інструментом впливу на процеси, що відбуваються в різних сферах суспільного життя.

Прискорення глобалізації економіки, активізація євроінтеграційних процесів та розвиток інноваційних технологій обумовлюють нові вимоги до якості професійної підготовки фахівців, зокрема у сфері дизайну. У зв'язку з цим в Україні необхідне удосконалення формування системи дизайн-освіти, яка забезпечує об'єктивні умови для випереджувальної підготовки дизайнерів, здатних до здійснення системних трансформаційних процесів у різних сферах життєдіяльності. Така підготовка має сприяти підвищенню комфорту життя людини, її духовному та моральному розвитку, а також сталому розвитку суспільства в цілому.

Актуальність обраної теми дослідження зумовлена низкою суперечностей між:

- необхідністю врахування європейських тенденцій у визначенні напрямів удосконалення професійної підготовки дизайнерів в Україні та недостатньою обізнаністю щодо ключових тенденцій розвитку європейської дизайн-освіти як однієї з провідних у цій сфері;

- потребою наукового обґрунтування особливостей зміни дизайну та дизайн-освіти, спрямованого на виявлення етапів, закономірностей і нових соціальних функцій дизайну, та недостатньою розробленістю інновацій у теорії й практиці сучасної дизайн-освіти;

– важливістю конкретизації сучасних цілей і завдань випереджувальної професійної підготовки дизайнерів у європейських країнах та недостатністю теоретичних досліджень у цьому напрямку;

– необхідністю розробки нових методологічних засад розбудови української дизайн-освіти з урахуванням європейських стандартів та неготовністю викладачів дизайну до такої модернізації, зумовленою низьким рівнем їхньої методологічної компетентності;

– потребою запозичення передового європейського досвіду в практику української дизайн-освіти та відсутністю відповідного методичного забезпечення й його системного теоретичного обґрунтування.

Ці суперечності дозволили сформулювати проблему дослідження, яка полягає у необхідності виявлення сутнісних характеристик і основних тенденцій розвитку дизайн-освіти в Європі з метою інтеграції позитивного досвіду в процес модернізації української системи підготовки дизайнерів.

Європейський Союз визнаний світовою спільнотою лідером у сфері дизайну. Європейська система вищої освіти у галузі мистецтва та дизайну значною мірою формується саме в країнах ЄС, де існують усталені дизайнерські традиції, розвинена підприємницька культура та функціонує система підтримки розвитку дизайну й дизайн-освіти. Сучасні європейські університети мистецтва і дизайну продовжують задавати глобальні тенденції, а їхні випускники є затребуваними на міжнародному ринку праці. Досвід цих країн може бути цінним для формування стратегій реформування системи дизайн-освіти в Україні, яка орієнтується на європейську інтеграцію та системну трансформацію.

Глобалізаційні процеси в культурному, економічному та освітньому просторах, сучасні реалії розвитку України в контексті європейської інтеграції, а також зростання впливу дизайну на різні сфери життєдіяльності людини обумовлюють необхідність трансформації методологічних підходів до організації системи дизайн-освіти в Україні.

В Україні, дизайн як культурне та цивілізаційне явище отримав визнання порівняно недавно, наприкінці ХХ століття. Систематичні дослідження проблем дизайну та дизайн-

освіти в Україні розпочалися лише на початку третього тисячоліття. Українські науковці проаналізували дизайн як феномен художньої культури (Є. Антонович), визначили методологічні та естетико-художні аспекти дизайну (В. Вишневська, В. Прусак, І. Рижова, П. Татіївський та ін.). Теоретичні та історичні аспекти дизайну висвітлені у працях В. Даниленка, глобалізаційні процеси в сучасному дизайні досліджував В. Косів, а естетичні засади дизайнерської творчості розкрив В. Сидоренко та ін. Питання становлення та розвитку дизайн-освіти у світі досліджували В. Бойчук, А. Бровченко, Т. Зузяк, О. Луговський, С. Нікуленко, Л. Оршанський, А. Павлів, Л. Сліпчишин, Г. Сотська, В. Тименко, С. Чебоненко, О. Фурса та ін.

В українській педагогічній науці значна кількість досліджень А. Бровченко [1], О. Луговський [2], О. Фурса [3] та ін. присвячена дизайн-освіті, підготовці майбутніх дизайнерів. Науковцями розроблено педагогічні умови формування ініціативності майбутніх дизайнерів у процесі навчально-творчої діяльності, з'ясовано особливості розвитку проектно-образного мислення дизайнерів, визначено організаційно-педагогічні засади підготовки фахівців із дизайну у закладах вищої освіти. Запропоновано систему використання графічних комп'ютерних програм у професійній підготовці дизайнерів, обґрунтовано дипломне проектування як засіб формування готовності до професійної діяльності. Проаналізовано умови розвитку творчої компетентності майбутніх дизайнерів під час вивчення комп'ютерної графіки. Визначено тенденції розвитку дизайн-освіти в Україні та обґрунтовано теоретичні й методичні основи системи безперервної екологічної підготовки фахівців із дизайну.

В Україні дизайн визнано фактором гармонізації взаємодії між суспільством і особистістю, проте іноземний досвід організації дизайн-освіти тривалий час залишався поза увагою вітчизняних дослідників. Водночас за останні два десятиліття теорія та практика дизайнерської діяльності зазнали значних трансформацій, що зумовило зростання інтересу українських науковців до їх вивчення.

Професійна підготовка дизайнерів в Україні регулюється низкою нормативно-правових актів і офіційних документів, зокрема Законами України «Про освіту» (2017), «Про вищу

освіту» (2014), постановами Кабінету Міністрів України «Про затвердження Національної рамки кваліфікацій» (2011), «Про затвердження ліцензійних умов провадження освітньої діяльності закладів освіти» (2015, зі змінами від 24 березня 2021, Постанова КМУ № 365), «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти» (2015), а також листами, наказами Міністерства освіти і науки України та «Стратегією сталого розвитку «Україна 2020» (2015). Вона ґрунтується на положеннях міжнародних освітніх документів, таких як «Європейські стандарти і рекомендації для гарантії якості вищої освіти» (ESG) (2015), Інчхонська декларація «Освіта 2030: Забезпечення загальної інклюзивної і справедливої якісної освіти та навчання впродовж життя» (2015), Міжнародна стандартна класифікація освіти (ISCED) (2011), Усесвітня декларація про вищу освіту для XXI століття: підходи та практичні заходи (1998). Ці документи визначають ключові напрями реформування дизайн-освіти, стратегії інтеграції до європейського та світового освітнього простору, а також ефективні механізми забезпечення якості підготовки конкурентоспроможних фахівців у сфері дизайну.

Таким чином, модернізація системи дизайн-освіти в Україні є необхідною умовою її інтеграції до європейського освітнього простору. Дизайн є ключовим фактором гармонізації суспільних і особистих відносин, а також інструментом сталого розвитку у соціальній, культурній, економічній та політичній сферах. Європейський досвід, зокрема усталені дизайнерські традиції та розвинена система підтримки дизайну, є цінним орієнтиром для реструктуризації української дизайн-освіти. Недостатня увага до іноземного досвіду та брак системного методичного забезпечення гальмують процес модернізації дизайн-освіти. Для успішної реалізації реформ необхідно поєднати європейські тенденції з національними особливостями, що сприятиме формуванню випереджувальної системи підготовки фахівців з дизайну.

Список використаних джерел

1. Бровченко А. Неперервна дизайн-освіта: нові підходи до підготовки дизайнерів. *Актуальні питання гуманітарних наук : міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка* / за ред. М. Пантюка, А. Душного, В. Ільницького, І. Зимомрі. Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика», 2024. Вип. 73. Т. 1. С. 302–306.
2. Луговський О. Вітчизняна дизайн-освіта як сегмент креативної індустрії: функціонування, розвиток. *Збірник матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми сучасного дизайну»* (м. Київ, 27 квітня 2022 року) : у 2 т. Київ : КНУТД, 2022. Т. 2. С. 285–287.
3. Фурса О. Феномен дизайн-освіти у контексті становлення дизайну і системи професійної підготовки майбутніх дизайнерів. *Мистецька освіта: зміст, технології, менеджмент. Серія «Педагогічні науки»*. 2020. Вип. 15. С. 5–26.

О. І. Димченко,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»
(Одеський державний університет
внутрішніх справ)

Науковий керівник: **Лебединський Е. Б.,**
доцент кафедри психології та педагогіки,
кандидат психологічних наук
(Одеський державний університет
внутрішніх справ)

ДИСОЦІАТИВНА АМНЕЗІЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

Сучасні війни дедалі частіше супроводжуються зростанням кількості психічних порушень серед військовослужбовців і ветеранів бойових дій. Одним із найхарактерніших наслідків бойової психотравми є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), прояви якого варіюють від підвищеної тривожності та повторних образів минулого до глибоких порушень пам'яті. Особливе місце серед таких проявів посідає дисоціативна амнезія – нездатність згадати важливі особистісні події, зазвичай пов'язані з пережитою травмою. Після травматичних подій люди можуть частково або повністю втратити спогади про саму подію або про окремі її аспекти, що стає захисною реакцією психіки на травматичний досвід. Амнезія у контексті ПТСР проявляється як часткова або повна втрата спогадів про травматичні події. Це явище відоме як дисоціативна амнезія і може виникати через надмірний стрес або психологічне перевантаження. Психіка, намагаючись захистити людину від сильного емоційного болю, «блокує» доступ до тих спогадів, які викликають сильні негативні переживання. Це може відбуватися несвідомо, і людина не завжди розуміє, що певні епізоди її життя не згадуються через психологічний захисний механізм [1, с. 30].

Проблематика дисоціативної амнезії у військових на тлі ПТСР має значення не лише в медико-психологічному, а й у соціальному аспекті. Вона ускладнює процес реадптації після повернення з бойових дій, впливає на професійну діяльність та сімейне життя, що вимагає спеціалізованих методів

діагностики та терапевтичного втручання. Дослідження цього явища нині є особливо важливим. З плином часу люди з дисоціативною амнезією не лише втрачають окремі спогади, а й можуть їх змінювати або спотворювати відповідно до нових внутрішніх переконань, почуття провини чи сорому, а також потреби у самовиправданні.

Сучасні дослідження підтверджують, що дисоціативна амнезія є одним із найяскравіших проявів тривалої психотравматизації. В умовах полону вона набуває особливої гостроти, оскільки поєднує дві ключові риси: захисну функцію (витіснення нестерпних спогадів) і дезадаптивний ефект (порушення цілісності пам'яті та ідентичності). Для військовополонених амнезія не лише блокує доступ до болючого досвіду, але й створює розрив у відчутті особистісної безперервності, що суттєво ускладнює реінтеграцію після звільнення [2, с. 44–50].

Пам'ять функціонує не як пасивне сховище, а як динамічна система, яка перебуває у взаємодії з цілями, цінностями та установками людини. Вона є активним механізмом, що здатний модифікувати інформацію, вилучати її або, навпаки, доповнювати. Відповідно до моделі самопам'яті М. Конвея (Self-Memory System, SMS) [3, с. 374.], ця система складається з двох елементів: бази автобіографічних знань і робочого Я. Автобіографічна база охоплює досвід життя, впорядкований на різних рівнях – від тривалих життєвих періодів до конкретних епізодів. Робоче Я виконує регулюючу функцію – воно формує та коригує спогади відповідно до поточних цілей і мотивацій індивіда. Таким чином, деякі події стають «само-дефінітивними» (self-defining memories), тобто тими, що визначають уявлення людини про саму себе і становлять основу її ідентичності. У випадку військової психотравми саме такі спогади набувають центрального значення, домінують над іншими й тісно пов'язуються із самооцінкою, прогнозом майбутнього та поведінковими реакціями.

Подібну позицію висловлює і Д. Шактер, професор Гарвардського університету, автор концепції «семи гріхів пам'яті» [3, с. 375]. Він наголошує, що пам'ять одночасно є адаптивною системою й схильною до помилок. Науковець визначає такі «гріхи»: минущість, неуважність, блокування, помилкове приписування, навіюваність, упередженість і наполегливість.

Останній чинник особливо важливий для розуміння ПТСР. Нав'язливі спогади, характерні для військових після бойових дій, вказують на дисбаланс у взаємодії емоційних і когнітивних процесів, коли механізми пригнічення працюють недостатньо ефективно.

Травматичні переживання мають високий рівень емоційної насиченості та інтенсивності. Вони часто проявляються у вигляді нічних кошмарів чи нав'язливих картин минулого, які створюють значні труднощі в повсякденності військовослужбовців. Подібні спогади здатні виникати несподівано, позбавляючи людину відчуття стабільності й безпеки.

За О. Борисовою (2023), інтрузії розглядаються як центральний симптом посттравматичного стресового розладу, пов'язаний із порушенням процесу інтеграції травматичного досвіду у структуру особистісної пам'яті. Дослідниця зазначає, що спогади, які не зазнали адаптивної обробки, зберігаються у сенсорній формі та проявляються у вигляді фрагментарних, емоційно насичених образів, що мимовільно вриваються у свідомість [4, с. 372].

Отже, вивчення травматичних спогадів та особливостей пам'яті військовослужбовців сьогодні є одним із ключових напрямів української військової та клінічної психології. Бойові дії та пов'язані з ними стресові фактори значно посилили потребу у психологічній підтримці військових, що стало поштовхом до розвитку нових дослідницьких підходів і практичних методик. Дисоціативна амнезія та травматичні спогади військових становлять складний психічний феномен, який інтегрує когнітивні, емоційні та особистісні складові пам'яті.

Досвід українських психологів показує, що ефективна протидія таким проявам потребує системного підходу. Він включає психодіагностику для раннього виявлення ознак дисоціативних розладів, індивідуальну та групову психотерапію, зокрема когнітивно-поведінкові методи, спрямовані на інтеграцію травматичного досвіду, а також реконструкцію особистісного наративу, що допомагає відновити цілісність життєвої історії. Особливу увагу слід приділяти контролю та переробці нав'язливих образів, які провокують повторне переживання травми, а також навчанню військових технік саморегуляції, таких як дихальні вправи, методи релаксації та майндфулнес,

для зниження інтенсивності симптомів. Психологічний супровід підрозділів під час ротацій та після повернення із зони бойових дій дозволяє запобігти закріпленню дисоціативних механізмів і формуванню хронічних розладів.

Застосування комплексного підходу створює умови для зменшення впливу травматичного досвіду, відновлення когнітивної та емоційної стабільності та підвищення психологічної стійкості військових, що має визначальне значення для підтримання їхнього психічного здоров'я та боєздатності в сучасних умовах.

Список використаних джерел

1. Мазурик А. М. Психологічні особливості посттравматичного зростання у ветеранів війни : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 053 Психологія / наук. керівник В. В. Коширець ; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 88 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/25590>

3. Клименко І. В., Шелестова О. В., Науменко Н. О. Дисоціативні розлади у військовополонених: рівні та методи психологічних втручань. *Науковий журнал Одеського національного економічного університету «Ментальне здоров'я»*. Вип. № 2, 2025. С. 128. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/issue/view/6/6>

4. *Розвиток основних напрямів соціогуманітарних наук: проблеми та перспективи* : зб. матеріалів Х Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Кам'янське, 15 – 16 травня 2025 р. / Дніпровський державний технічний університет. Кам'янське, 2025. 449 с. Відповідальний за випуск : д-р іст. наук, професор К. Ю. Богомаз. URL: <https://ket.stu.cn.ua/wp-content/uploads/2025/06/zbirnyk-2025-na-3.06-1.pdf#page=371>

5. Одякова А. А., Васильченко О. М., Павленко О. В. Методологічні засади скринінгу травматичних спогадів військовослужбовців. *Розвиток основних напрямів соціогуманітарних наук: проблеми та перспективи* : збірник матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Кам'янське, 15–16 травня 2025 р.). Дніпровський державний технічний університет. Кам'янське, 2025. 449 с. URL: <https://ket.stu.cn.ua/wp-content/uploads/2025/06/zbirnyk-2025-na-3.06-1.pdf#page=371>

С. Ю. Довбня,
аспірант третього року навчання
(Інститут психології імені
Г. С. Костюка НАПН України)

ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС ПРАЦІВНИКІВ ІТ-КОМПАНІЙ В ДИСКУРСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОРОБКУ

Серед актуального спектру психологічного доробку окремої дослідницької уваги набувають проблеми вивчення особливостей діяльності працівників ІТ-компаній, де наявна значна кількість стресорів, специфічних за своїм змістом. Серед основних стресорів необхідно вказати на чинники інформаційної невизначеності, відповідальності, чинник дефіциту часу, чинник міжособистісних конфліктів та чинник внутрішньоособистісних (рольових) конфліктів. Усі ці стресори впливають на особистість працівника ІТ-компанії та його індивідуально-психологічні характеристики, зумовлюючи збільшення кількості негативних емоційних переживань та стресових реакцій, що призводить до виникнення і накопичення тривалих стресових станів. Тривале перебування у стані стресу суттєво впливає на зниження успішності та якості виконання працівниками ІТ-компанії підтримки професійної діяльності та вимагає використання додаткових внутрішніх ресурсів для збереження оптимального рівня психічного стану, оскільки призводить до зниження емоційного задоволення процесом діяльності та її результатами, деформації індивідуально-психологічних властивостей та характерологічних якостей працівників.

Як показує аналіз наукових досліджень (М. Боришевський, В. Колтуцький, Р. Лазаруса, Г. Сельє, Н. Ямпольська), система стресових чинників є достатньо чисельною та різноманітною, оскільки вони детермінуються усім зовнішнім середовищем організації діяльності, будь-який компонент якого за певних умов може зумовлювати стрес. Тому важливу роль для збереження психічного здоров'я співробітників та досягнення високих показників функціонування та діяльності за умов зростання стресових навантажень відіграє стресостійкість як опірність особистості стресовим впливам. Важливою характеристикою стресостійкості є здатність не тільки зберігати, а й підвищувати показники ефективності діяльності у ситуації

ускладнення стресових умов. Стресостійкість, вміння знаходити спільну мову з різними людьми, ідеальні комунікативні навички та емпатія – ось головні якості, необхідні професійному сапорту. Працівник служби підтримки у своїй роботі постійно стикається зі стресовими ситуаціями: при живому спілкуванні, при консультаціях у чаті, емейлах чи розмові по телефону. Незалежно від сфери роботи працівник служби підтримки повинен бути послідовним, уважним до деталей, знайти унікальний підхід до кожного клієнта, спрямувати в потрібне русло. Часто клієнти стикаються з проблемою вперше і не розуміють з чим вона пов'язана, як її описати та пояснити, що зумовлює виникнення негативних емоцій, агресії, які він спрямовує на сапорта. Оскільки працівник служби підтримки має велику кількість одночасних чатів, електронних листів, дзвінків, то зростає кількість стресорів, дія яких акумулюючись, детермінує не тільки зниження ефективності професійної діяльності, а й зумовлює виникнення особистісних психоемоційних проблем. Відтак, високий рівень стресостійкості дозволяє сапорту впоратися з робочими задачами та ефективно допомогти клієнту у розв'язанні актуальних для нього питань.

Сутність проблеми полягає у тому, що виникає суперечність: з одного боку – працівника ІТ-компанії підтримки залучений в умови екстремальної діяльності, що вимагає від нього виявлення стресостійкості, з іншого – питання розвитку професійної стресостійкості в діяльності залишається недостатньо дослідженим і потребує окремої наукової розвідки.

Серед основних причин виникнення професійного стресу Т. Палько називає такі: «перевантаження виробничими функціями; відсутність або недостатня окресленість повноважень та посадових обов'язків; напруження у стосунках із колегами, керівництвом; транспортні та побутові проблеми; недостатнє планування та розподіл робочого часу з боку роботодавця; одноманітна діяльність; фінансова вмотивованість, відсутність кар'єрних перспектив; невідповідність між бажаним і очікуваним результатом, професійними вимогами та рольовими характеристиками; невідповідність між індивідуальними можливостями та вимогами від учасників взаємодії; неувважність, додаткову завантаженість; хронічну нестачу часу; низьку продуктивності професійної діяльності» (Палько с. 281).

Н. Самоукіна виокремлює важливі для розуміння природи професійного стресу та його особливостей у фахівців ІТ-сфери такі основні види: інформаційний стрес, який виникає в умовах дефіциту часу і посилюється високим рівнем відповідальності за результати прийнятого рішення або виконання завдання; комунікативний стрес, пов'язаний з реальними проблемами ділового спілкування, що виявляється у підвищеній конфліктності, нездатності контролювати власну діяльність, нездатності тактовно відмовити або заперечити, у неволодінні засобами або відсутністю навичок захисту від маніпулятивних впливів (Наугольник, 2015, с. 157).

Також учені виокремлюють такі причини виробничих стресів: «професійний стрес досягнення; стрес конкуренції; стрес, викликаний страхом зробити помилку; стрес від розбіжності темпів спілкування працівників тощо» (Наугольник, 2015, с. 157).

Оскільки у дослідженні йдеться про фахівців ІТ-сфери, то варто підкреслити, що їхня професійна діяльність супроводжується цілою низкою стресорів. Зокрема, як вказує Т. Скрипаченко, «обмеженість часу до певних меж може бути стимулятором для рішення задачі, а більш жорсткі часові вимоги стають джерелом негативних переживань, емоційного стресу. В другому випадку негативні емоції деструктивно впливають на поведінку особистості та можуть призвести до порушень працездатності» (Скрипаченко, 2018, с. 156).

Також стресором для фахівців ІТ-сфери є необхідність одночасного ведення великої кількості чатів, опрацювання дзвінків, електронних листів, що зумовлює виснаження моральних і фізичних сил та провокує виникнення синдрому професійного вигорання. Достатньо важливим в окресленому переліку стресогенних чинників для фахівців ІТ-сфери є особистісні психоемоційні проблеми, міжособистісні та внутрішньоособистісні (рольові) конфлікти, що детермінують не тільки зниження ефективності професійної діяльності, а й позначаються на психологічному самопочутті й на стосунках з іншими учасниками виробничої взаємодії. Таким чином найбільшу питому вагу у виникненні професійного стресу фахівців ІТ-сфери становлять особистісні чинники, які утворюють складну структуру особистості учасника професійної діяльності,

його базисні, індивідуальні, ситуативні, поведінкові особливості, що визначають індивідуальну картину професійного стресу. Як підкреслює Т. Скрипаченко «інформаційний стрес і його шкідливий вплив є дуже індивідуальним процесом, і вплив тих чи інших робочих обставин на людину є досить різним» (Скрипаченко, 2018, с. 155).

Проблема професійного стресу представників різних професій досліджується в психологічній науці достатньо активно впродовж кількох десятиліть, проте проблематика підвищення стресостійкості фахівців ІТ-сфери, робота яких вимагає використання інформаційних моделей індивідуального та колективного користування, внаслідок чого виникає значна кількість можливих проблемних ситуацій, підвищується особистісна і професійна значущість та відповідальність за результати професійної діяльності та їх наслідки, залишається актуальною.

Водночас, психологи (В. Фурман та О. Рева) вважають, що «кожна особистість повинна розвивати резильєнс (стійкість, «пружність» до стресу) – процес адаптації до життєвих негараздів, травм, трагедій, стресових тригерів» (Фурман, Рева, 2021, с. 153). Додатковими чинниками, які зміцнюють резильєнс, на думку науковців, є: «розвиток у собі здатності ставити реалістичні плани та робити кроки щодо їх здійснення; намагатись позитивно сприймати себе, розвивати впевненість у собі та своїх силах; удосконалювати навички спілкування та вирішення проблем; розвивати в собі здатність управляти сильними емоційними почуттями та імпульсами» (Фурман, Рева, 2021, с. 153)

Оскільки стійкість до стресу – один із основних показників психічного здоров'я людини та важливий індикатор нормального функціонального стану її організму в цілому, актуальним завданням було визначення її сутності.

За визначення Н. Liu, C. Zhang, Y. Ji, L. Yang, термін «стійкість» означає «здатність успішно адаптуватися до стресу, травми та негараздів» (Liu, C. Zhang, Y. Ji, L. Yang, 2018)

Аналіз психологічних джерел дозволяє констатувати різноплановість у визначенні категорії «стійкість», яка перейшла в психологію з технічних наук, де «основним показником стійкості системи вважається її здатність відчувати

зовнішні впливи без руйнування, тобто без переходу не просто в інший стан, а в такий, коли система перестає бути самою собою» (Коваль, 2019, с. 15). Здійснене автором дослідження дозволило йому стверджувати, що «науковий інтерес до проблеми психологічної стійкості концентрувався переважно на пошуку корелятивів емоційної стійкості з різними особистісними властивостями. Останнє десятиріччя ознаменувалося появою низки психологічних досліджень, метою яких стало безпосереднє вивчення захисного та адаптаційного потенціалу емоційної стійкості» (Коваль, 2019, с. 16).

Узагальнюючи огляд теоретичних положень сутності поняття «професійний стрес», розглянуто як багатовимірний феномен, що виражається у психічних і фізіологічних реакціях на складні ситуації в професійній діяльності людини. Від успішного вирішення виокремленої суперечності залежить наявність фахівців, здатних продуктивно здійснювати діяльність в екстремальному професійному просторі, підтримувати високу опірність негативним впливам різного спектру, адекватність поведінки і зберігати власне психофізіологічне благополуччя.

Список використаних джерел

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. С. 157.
2. Палько Т. В. Професійний стрес: причини та наслідки. *Актуальні проблеми психології...* Том 9. Випуск 13. С. 278–284.
3. Психологічні особливості управління стресом в умовах суспільних трансформацій. Науковий журнал «Габітус». *Психологія особистості*. 2021. Випуск 27. С. 151–155.
4. Скрипаченко Т. В. Психологічні особливості інформаційного стресу. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2018. № 1 (13). С. 153–158.
5. Liu H, Zhang C, Ji Y and Yang L (2018) Biological and Psychological Perspectives of Resilience: Is It Possible to Improve Stress Resistance? *Front. Hum. Neurosci.* 12:326. doi: 10.3389/fnhum.2018.00326

В. В. Дончулеско,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету соціально-гуманітарних наук
і соціальних технологій
(Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди)

Науковий керівник: **О. В. Мельникова,**
кандидат педагогічних наук, доцент
(Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди)

ТРИВОЖНІСТЬ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: НОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОСТВОЄННОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Дошкільний вік є сенситивним періодом розвитку, коли відбувається становлення базових емоційних реакцій. Саме в цей час дитина найбільш вразлива до впливу травматичних факторів, оскільки механізми саморегуляції ще не сформовані, а пізнавальні ресурси обмежені. Актуальність проблеми посилюється тим, що сьогодні діти дошкільного віку стають безпосередніми свідками або учасниками травматичних подій. Це спричиняє зростання рівня базової тривожності, розвиток страхів, соматичних симптомів і поведінкових розладів. У психологічній науці тривожність у дошкільному віці розглядається як багатовимірний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Вона виступає природною реакцією дитини на нові, незнайомі чи потенційно небезпечні ситуації, однак за надмірного прояву може стати чинником дезадаптації [6]. У сучасному підході тривожність у дошкільників розглядається як сигнал про порушення відчуття базової безпеки. На нашу думку, особливої уваги заслуговує концепція «емоційної безпеки», відповідно до якої саме позитивний емоційний клімат у сім'ї та закладі дошкільної освіти виступає запобіжником для формування надмірної тривожності [3]. Доведено, що у дошкільників із високим рівнем тривожності спостерігаються особливості у функціонуванні системи контролю емоцій та зниження здатності до когнітивної регуляції поведінки. А невчасно скориговані прояви тривожності

у цьому віці можуть мати віддалені наслідки у дорослому житті, підвищуючи ризик невротичних і тривожних розладів [5; 6].

Поглиблений аналіз результатів проведеного нами психодіагностичного дослідження, дав змогу визначити характерні риси прояву тривожності та страхів у дітей дошкільного віку, які перебувають в умовах воєнних дій. З метою реалізації завдань дослідження використано широкий діагностичний інструментарій, який був диференційований для молодших і старших дошкільників. Важливим аспектом стало охоплення максимально можливої вибірки респондентів; у дослідженні взяли участь 60 вихованців віком від 3 до 6 років (33 дівчинки та 27 хлопчиків) КЗДО «Зернятко» м. Новоукраїнка Кіровоградської області, які регулярно відвідують заклад в очному режимі. Діагностичний комплекс включав: метод спостереження, інтерв'ю з вихователями та адміністрацією, кольоровий тест Люшера, було враховано результати анкетування батьків за методиками «Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозу» за О. Захаровим та «Анкета для педагогів та батьків щодо вивчення проявів тривожності у дитини (автори Г. Лаврентьева, Т. Титаренко)». У старших дошкільників дослідження було більш поглиблене та додатково включало: методику діагностики тривожності Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен, проєктивну малюнкову методику «Неіснуюча тварина». Такий комплексний підхід дав змогу забезпечити багатоплановість отриманих результатів і виявити специфічні прояви тривожності у дітей в умовах воєнної реальності. Потрібно зауважити, що на момент проведення дослідження змішаний віковий склад впливав на особливості формування тривожності у дітей різних вікових категорій. Для молодших дошкільників підвищений рівень тривожності часто зумовлюється процесом адаптації до умов дитячого садка та нових життєвих обставин, для старших дошкільників вагомим джерелом занепокоєння стає підготовка до шкільного навчання та очікування нових вимог і ситуацій. При цьому, кожен віковий етап супроводжується типовими для нього емоційними переживаннями. Додатковим стресовим фактором для всіх категорій дітей є воєнні дії, які створюють ситуацію підвищеної небезпеки та невизначеності. Особливу увагу привертають діти з травматичним досвідом, серед яких брат і сестра

(5 і 6 років), батько яких загинув під час бойових дій. Обидві дитини продемонстрували високий рівень тривожності за всіма методиками, що підтверджує вплив психотравмуючих подій на емоційний стан. Постійні повітряні тривоги, необхідність переміщення до укриття, а також емоційне напруження, в якому перебувають діти, їхні батьки та педагогічні працівники, значно підсилюють рівень тривожності та можуть сприяти формуванню нових страхів. Якщо порівнювати тривожність у молодших і старших дошкільників, ми отримуємо наступні результати:

Рівень тривожності	Молодші дошкільники (n=26)	Старші дошкільники (n=34)
Низький	8 дітей (30,8%)	9 дітей (26,5%)
Середній	11 дітей (42,3%)	14 дітей (41,2%)
Високий	7 дітей (26,9%)	11 дітей (32,3%)

Ця таблиця наочно демонструє те, що і у молодших, і у старших дошкільників вищезазначеного дошкільного закладу, переважає середній рівень тривожності (~41–42%). Високий рівень тривожності частіше спостерігається у старших – 32,3% проти 26,9% у молодших. Низький рівень більш виражений у молодших дітей (30,8%), тоді як у старших він дещо нижчий (26,5%). Порівняльний аналіз дав змогу встановити, що з віком тривожність дошкільників може підвищуватися.

Зазначимо, що результати анкетування батьків не завжди співпадають з даними психологічного обстеження. Так, у нашому випадку, більшість батьків не відзначили проявів тривожності, тоді як за результатами спостереження та тестування у дітей виявлені високі показники тривожності. Це вказує на можливу недооцінку емоційних проблем дитини з боку родини та недостатній рівень психологічної компетентності батьків. Дані проєктивної методики «Неіснуюча тварина» та тесту «Обери обличчя» підтвердили ознаки особистісної тривожності у дітей, зокрема у випадках, коли поведінкові прояви є латентними. Наприклад, у хлопчика 6 років, спостерігається вибіркова комунікація: він активно взаємодіє з однолітками, але уникає контактів з дорослими, що за методикою

«Обери обличчя» відобразилося у 8 негативних виборах із 14 можливих. Це може свідчити про наявність особистісної тривожності та можливі ознаки соціальної фобії. Аналогічно високий рівень тривожності зафіксовано у дівчинки 6 років, яка виховується опікунами та у дітей із сімей ВПО.

Отже, у сучасних умовах тривожність у дітей дошкільного віку розглядається як індикатор адаптивних можливостей особистості, який у нормі виконує захисну функцію, але за надмірної інтенсивності стає фактором ризику психічного неблагополуччя. Це зумовлює актуальність своєчасної діагностики та впровадження ефективних корекційних програм, адаптованих до реалій сьогодення. Дійсно, діяльність психолога в умовах воєнного стану набуває нових змістовних акцентів, що визначаються складністю соціального середовища та масштабом психологічних наслідків для дітей і дорослих. Доведено, що своєчасне виявлення специфіки проявів тривожності та страхів у дошкільників, а також реалізація цілеспрямованої корекційної роботи з урахуванням вікових та ситуаційних чинників, здатні істотно знизити рівень емоційного напруження й мінімізувати кількість страхів.

Найбільш ефективними є комплексні програми, які поєднують ігрові методи, арт-терапію, тілесно-орієнтовані вправи, елементи майндфулнес-практик і психоосвітню роботу з батьками [5; 6]. Сучасна психологічна практика підтверджує, що ефективна робота з дитячою тривожністю має бути комплексною, багаторівневою та враховувати як індивідуальні особливості розвитку, так і соціально-контекстуальні чинники. Очевидно, засоби корекції та профілактики тривожності у дошкільників повинні базуватися на принципах індивідуалізації, безпечного середовища та інтеграції традиційних і сучасних методик. Це відкриває перспективи для подальшої розробки програм психологічної допомоги в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації. На нашу думку, основними викликами для сучасного психолога є необхідність швидкого реагування на зміни соціального контексту, корекція рівня тривожності у дошкільників, налагодження партнерської взаємодії з батьками, педагогами та медичними працівниками, розробка програм поствоєнної реабілітації, орієнтованих на відновлення базового відчуття безпеки у дітей.

Перспективи подальших досліджень убачаються у розробці стандартизованих програм корекції тривожності для різних категорій дошкільників, що враховуватимуть їхні індивідуальні сімейні та соціальні особливості. Отже, діяльність практичного психолога у воєнний час передбачає не лише традиційну діагностику й корекцію тривожності у дітей, а й системну роботу з дорослими, адаптацію методик до нових умов, поєднання кризових і реабілітаційних підходів, а також турботу про власну професійну стійкість.

Список використаних джерел

1. Лаврентьева Г. Емоційна безпека дитини як чинник запобігання тривожності. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 3 (25), С. 102–110.
2. Основні принципи психодіагностичної роботи з дошкільниками. URL: <https://studfile.net/preview/8993745/page:2/> (дата звернення 17.09.2025).
3. Ревть А., Карпенко О. Особливості тривожності дітей дошкільного віку: теоретичні аспекти. *Людинознавчі студії. Серія: Педагогіка*. 2022. № 14 (46). С. 36–41.
4. Чепіль М. М., Ревть А. Б. Особливості проявів тривожних станів у дітей дошкільного віку. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 49. Т. 1. 156–160 с.
5. Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни. Освітній омбудсмен України. URL: <https://eo.gov.ua/yak-pidtrymaty-ta-zaspokoity-dytynu-pidchas-viyny/2022/02/28/?fbclid=IwAR3yqLc-QiLP1JxNg4-vCB2bcNqyHxJlZ7EcZLRiNagfNjOLzrV2oY6tYw> (дата звернення 17.09.2025)
6. Як підтримати та заспокоїти дітей під час воєнних дій. *Освіта.ua*. URL: <https://osvita.ua/school/85853/> (дата звернення 17.09.2025).

А. О. Доценко,
здобувачка першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти спеціальності С4 «Психологія»
*(Одеський державний університет
внутрішніх справ)*

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

МУЗИКА ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЛІКУВАННЯ ПТСР

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є складним психічним станом, що виникає внаслідок переживання травматичних подій та супроводжується порушеннями емоційної, когнітивної й поведінкової сфер. У загальному значенні це повторюванні, нав'язливі спогади про нищівну травматичну подію. Такі спогади зазвичай тривають понад місяць і з'являються протягом перших шести місяців після травми [1 с. 829].

В умовах війни посттравматичний стресовий розлад є типовим як для військових, так і для цивільних. В категорію ризику потрапляють військові, діти, жінки, люди літнього віку [1 с. 829]. Саме тому проблема реабілітації є актуальною і однією з нагальних. Психологічна реабілітація використовує численні засоби для підвищення її ефективності, у тому числі й музику. Музикотерапія – це лікувальний метод, який використовує музику для поліпшення фізичного, психологічного та соціального благополуччя людей. Музикотерапія як метод психотерапії, психологічної корекції та реабілітації використовує музичні твори та звуки для впливу на емоційний і психічний стан людини. Сенс цього методу полягає у використанні музичних звуків для досягнення психологічного благополуччя, зниження тривожності, поліпшення настрою та розвитку емоційної чутливості особистості [2 с. 146].

Люди з ПТСР мають такі основні клінічні ознаки як порушення пам'яті та порушення в емоційній сфері. Характерними ознаками в емоційній сфері є ангедонія (нездатність

повноцінно отримувати задоволення) та алекситимія (нездатність вербально описати власні переживання, зниження здатності до виявів такту, стриманості, емоційної теплоти і емпатії), які супроводжуються депресією. Такі особи дуже часто зі сторони виглядають невмотивованими, озлобленими, песимістично налаштованими, байдужими до навколишніх подій [3, с. 28].

Музикотерапія у випадках ангедонії та алекситимії має особливе значення, бо вона діє на ті сфери, які «блокуються» під час травматичного досвіду. Вона допомагає: 1) активізувати емоційну сферу – музика викликає емоційні реакції навіть тоді, коли людина не здатна їх описати словами. Це допомагає поступово «розморожувати» внутрішній світ, 2) знизити симптоми стресу і тривоги – ритмічна, спокійна або спеціально підібрана музика стабілізує нервову систему, знижує рівень кортизолу, допомагає регулювати сон і серцебиття, 3) опрацювати травматичний досвід – через імпровізацію, спів або гру на інструментах можна виразити емоції, які важко озвучити словами (страх, злість, відчай тощо). Це дає відчуття полегшення без прямої конфронтації з травматичними спогадами, 4) відновити почуття задоволення – при ангедонії музика активує систему винагороди мозку. Людина може почати відчувати радість від простого слухання улюблених мелодій або спільного співу, 5) розвивати емоційну грамотність – у роботі з алекситимією терапевт може пропонувати: «Яка ця музика для тебе – сумна радісна, тривожна?». Це тренує розпізнавання та називання емоцій, 6) забезпечує соціальну підтримку і довіру – групові музичні заняття (хто, барабанне коло, вокальна імпровізація тощо) створюють атмосферу прийняття й підтримки, що особливо важливо для людей з ПТСР, які часто відчують ізоляцію, 7) забезпечує роботу з тілом – ПТСР часто проявляється як «застрягла напруга» в тілі. Ритмічні вправи, рух під музику допомагають відчувати і вивільнити емоції через тіло [4, с. 32].

Наукові дослідження свідчать про те, що музика впливає на роботу мозку та нервової системи через активацію різних відділів, включаючи ті, що відповідають за регуляцію емоцій, пам'ять і концентрацію уваги. Класична музика, особливо твори з гармонійною структурою, помірним темпом і плав-

ними переходами між музичними фразами, може сприяти нормалізації діяльності автономної нервової системи, що критично важливо для людей, які перебувають у стані хронічного стресу. Крім того, вона здатна стимулювати позитивні емоційні переживання, що особливо важливо для людей, які втратили відчуття радості через пережитий травматичний досвід [5, с. 5].

Згідно з результатами опитувальника для оцінки емоційного стану учасників – PANAS (Positive and Negative Affect Schedule), музика позитивно впливає на настрій та психоемоційний стан учасників. Після прослуховування музики вони демонстрували підвищення позитивного афекту та зниження негативного, а також діяли більш обдуманно і впевнено, що свідчить про зростання впевненості у власних рішеннях.

Узагальнюючи дані дослідження, яке включало PANAS, CSI (опитувальник стилю споживчої поведінки) та DWQ (опитувальник прийняття рішень), можна стверджувати, що музика сприяє формуванню позитивного ставлення до терапії, що значно підвищує ефективність реабілітаційних заходів. Більшість учасників експериментальної групи після музичного впливу виявили бажання продовжувати реабілітацію, тоді як у контрольній групі цей показник був суттєво нижчим [6 с. 98].

Отже, результати досліджень підтверджують, що використання музики в реабілітаційних програмах істотно підвищує ефективність терапії.

Музикотерапія є ефективним та перспективним методом допоміжного лікування посттравматичного стресового розладу. Наукові дослідження підтверджують, що вплив музики на психоемоційний стан людини здатен суттєво зменшувати рівень тривожності, покращувати настрій та формувати стійкі механізми емоційної регуляції. У контексті ПТСР це особливо важливо, оскільки розлади психічного та емоційного стану, характерні для цього синдрому, безпосередньо впливають на соціальну адаптацію та якість життя пацієнтів. Особливу цінність музикотерапія має в умовах війни та соціальних криз, коли ПТСР стає типовим для різних категорій населення – військових, дітей, жінок та літніх людей. Використання музики у реабілітаційних програмах дозволяє створити безпечне

середовище, знизити напруження та допомогти пацієнтам адаптуватися до повсякденного життя.

Як висновок, музикотерапія виступає не лише як засіб психологічної підтримки, а й як важливий компонент комплексного лікування ПТСР. Її інтеграція у реабілітаційні програми сприяє ефективному відновленню психоемоційного стану, формуванню ресурсів для подолання стресу та покращенню загальної якості життя пацієнтів, що пережили травматичні події.

Список використаних джерел

1. Мазур О. В., Ткаченко І. В., Чепурна В. О. Посттравматичний стресовий розлад в умовах військового стану. *Наукові перспективи*. 2023. № 5 (35). С. 825–834. URI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-5\(35\)-825-834](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-5(35)-825-834)
2. Зінченко А. В., Демура А. К. Музикотерапія як психологічний феномен: сутність, функції та основні підходи. *Психологія і суспільство*. 2025. № 2. С. 146–157. URI: <https://doi.org/10.35774/pis2025.02.146>
3. Герасименко Л. О. Посттравматичний стресовий розлад. *HEYPONEWS*. 2021. № 8. С. 27–32. URI: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2021/8%28129%29/pages-27-32/posttravmatichniy-stresoviy-rozlad#gsc.tab=0>
4. Нечіпоренко О. В. Оптимізація психоемоційних станів військово-службовців засобами танцювально-рухової та музичної терапії. 2024. С. 28–37. URI: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11371>
5. Боднар Х. В. Вплив класичної музики на процеси релаксації та відновлення у осіб, які перебувають у стані емоційного виснаження від війни. 2025. С. 3–45. URI: https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/54694/3/%D0%91%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%80_%D0%9F%D0%A1%D0%B7-41.pdf
6. Коваленко А. Б., Борисов Д. С. Музика як засіб створення емоційного зв'язку з пацієнтом у процесі психологічної реабілітації військовослужбовців : збірник матеріалів Першої Міжнародної науково-практичної конференції. *Сучасні підходи до реабілітації та реадaptaції військовослужбовців, ветеранів та членів їх сімей* (м. Харків, 5 грудня 2024 р.). Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, навчально-науковий інститут «Інститут державного управління». С. 97–100. URI: <https://ekhnur.karazin.ua/handle/123456789/19889>

В. В. Дробишевська,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»
(Одеський державний університет
внутрішніх справ)

Науковий керівник: **Лебединський Е. Б.,**
доцент кафедри психології та педагогіки,
кандидат психологічних наук
(Одеський державний університет
внутрішніх справ)

ІПОХОНДРІЯ ЯК РИЗИК-ФАКТОР СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

В умовах сучасних військових конфліктів психічне здоров'я військовослужбовців набуває особливої актуальності, адже високий рівень стресу, постійна загроза життю та інтенсивна психологічна напруга створюють сприятливе середовище для розвитку різних психічних розладів. Серед них іпохондрія, або надмірне та стійке занепокоєння власним здоров'ям, виступає важливим чинником, що може підвищувати ризик розвитку суїцидальної поведінки.

Актуальність дослідження цього явища серед військовослужбовців обумовлена поєднанням двох ключових аспектів сучасного суспільного розвитку: тривалої воєнної загрози та постконфліктної реабілітації ветеранів. У контексті війни українські військові стикаються з постійним ризиком життя, психологічним та фізичним виснаженням, втратою товаришів, а також неможливістю реалізувати базові потреби безпеки. Особливо важливо вивчати ці процеси у післявоєнний період, коли ветерани стикаються з додатковими стресорами, пов'язаними з адаптацією до цивільного життя, соціально-економічними проблемами та зміною соціальної ролі, що створює критичну фазу для психоемоційної дезадаптації.

Уперше системно надмірне занепокоєння людей власним здоров'ям вивчав Гіппократ. Він вважав, що це викликано хворобою спеціального внутрішнього органу (ділянка під ребрами), який лікар назвав іпохондрією [1, с. 157].

Сучасні науковці розглядають іпохондрію ширше: згідно з думкою Візнюк І.М., це симптомне психічне порушення або

особливість особистості, що проявляється нав'язливою ідеєю про наявність важкого, невиліковного захворювання [2, с. 67].

У цьому контексті сучасний підхід до розуміння стресу, запропонований Р. Лазарусом, дозволяє пояснити механізми виникнення психоемоційного напруження. Стрес розглядається як дискомфорт, що виникає, коли існує дисгармонія між суб'єктивним сприйняттям обставин навколишнього середовища та ресурсами людини, доступними для взаємодії з цим середовищем [3, с.65]. Таким чином, саме індивідуальна, суб'єктивна оцінка події визначає її здатність викликати стрес.

Об'єднуючи історичний і сучасний погляд, іпохондрія може розглядатися як психічне явище, що пов'язане з індивідуальною інтерпретацією тілесних відчуттів і життєвих обставин, здатне підсилювати тривогу та створювати умови для розвитку стресових реакцій.

Когнітивно-біхевіоральний підхід до розуміння іпохондрії пояснює, як спотворене сприйняття тілесних відчуттів та когнітивні спотворення перетворюють навіть незначні фізичні симптоми на джерело сильного стресу. У військових, які пережили бойові дії, такі інтерпретації посилюють тривогу, знижують здатність до раціональної оцінки ризиків і можуть призводити до психоемоційного виснаження.

Майкл Йоттер виокремив кілька типів когнітивних ілюзій: «відфільтровування» – фокусування на негативних аспектах досвіду та ігнорування позитивних, «катастрофізація» – розгляд найгіршого можливого сценарію, та «абсолютне мислення» – виключне розуміння ситуації в категоричних термінах [4, с. 10]. Саме ці механізми допомагають пояснити, чому іпохондричні прояви у військових можуть перерости у стійкі психоемоційні розлади та підвищувати ризик суїцидальної поведінки.

Сучасний психолог Томас Джойнер, у своїй теорії «Interpersonal-Psychological Theory of Suicide», зазначив, що суїцидальні думки виникають через поєднання відчуття тягаря, соціальної ізоляції та здатності до самопошкодження. Джойнер наголосив, що емоційний стан і міжособистісні стосунки мають вирішальне значення у розвитку таких намірів [5, с. 95].

У свою чергу біопсихосоціальна модель Джорджа Енгела, запропонована у 1977 році, є системним підходом до розуміння

людського функціонування. Вона охоплює не лише біологічний аспект, але й психологічний та соціальний рівні. Ця модель враховує особистісно-психологічні особливості людини, її взаємодію з безпосереднім соціальним оточенням, а також інтеграцію в суспільство загалом [6, с. 19].

Застосовуючи цю концепцію до військовослужбовців, можна розглядати іпохондрію як результат комплексної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів. Біологічні чинники включають фізичне виснаження та соматичні прояви стресу, які часто виникають під час бойових дій. Психологічний рівень включає індивідуальні особливості сприйняття стресу, схильність до тривожності, катастрофізацію фізичних симптомів та пережиті психотравмуючі події. Соціальні фактори охоплюють ізоляцію від рідного оточення, втрату товаришів та обмежену соціальну підтримку у військовому та післявоєнному середовищі.

У військовослужбовців іпохондрія може проявлятися у надмірній фіксації на стані власного здоров'я, частих зверненнях до медичних закладів та униканні фізичних і соціальних активностей через страх хвороби. Наприклад, під час служби у зоні бойових дій один із військовослужбовців регулярно скаржився на серцеві болі та утруднене дихання, інтерпретуючи їх як ознаки тяжкої хвороби, хоча медичне обстеження не виявило патологій. Це поєднання психологічної тривоги, стресових фізіологічних реакцій та соціальної ізоляції відповідає принципам біопсихосоціальної моделі і підкреслює, що іпохондрія у військових не є ізольованим явищем, а результатом комплексної взаємодії чинників різних рівнів.

Реальні кейси демонструють цю інтеграцію теорії та практики. Сергій, 32 роки, після участі у бойових діях на сході України почав відчувати постійний біль у грудях, що інтерпретував як ознаку тяжкого захворювання. Медичне обстеження не виявило патологій, проте когнітивна катастрофізація та посттравматичні переживання призвели до емоційної дезадаптації та соціальної ізоляції. Подібно, Олександр, 28 років, після повернення з фронту систематично перевіряв стан свого здоров'я, часто звертався до лікарів і уникав соціальних контактів, що поглиблювало тривожність і депресивні настрої. Ці кейси демонструють, що іпохондрія у військових тісно

пов'язана з посттравматичним досвідом, когнітивними спотвореннями та соціальною ізоляцією, що разом формує ризик суїцидальної поведінки.

Теорія стрес-реактивної мобілізації Г. Сел'є [7, с. 4] пояснював, що хронічний психологічний стрес активує адаптаційні механізми, які у військовослужбовців з іпохондричними тенденціями можуть перетворюватися на патологічні реакції. Післявоєнний період є критичною фазою для психосоціальної інтеграції ветеранів, коли вони стикаються з адаптаційними труднощами, які підсилюють психологічний дискомфорт і ризик дезадаптивної поведінки.

Отже, ефективна профілактика і корекція іпохондрії серед військовослужбовців потребує комплексного підходу. Регулярні психологічні консультації та групові сесії дозволяють виявляти ранні ознаки тривоги та іпохондрії, когнітивно-поведінкова терапія сприяє зміні дезадаптивних переконань і поведінкових патернів, а психосоціальна реабілітація із залученням сім'ї та соціального оточення сприяє адаптивності та зменшує ризик соціальної ізоляції. Навчальні програми, що включають техніки релаксації, самоконтролю та самодопомоги, дозволяють стабілізувати психоемоційний стан і запобігати розвитку суїцидальних тенденцій.

У висновку варто підкреслити, що іпохондрія у військовослужбовців інтегрує когнітивні, психодинамічні та стрес-реактивні механізми і є серйозним фактором ризику суїцидальної поведінки. Розуміння її механізмів, раннє виявлення і комплексна психологічна підтримка сприяють стабілізації психічного стану, успішній адаптації в післявоєнний період та підвищенню психоемоційного благополуччя ветеранів. Перспектива післявоєнного часу вимагає системної підтримки з боку психологів, державних і соціальних структур, а також впровадження науково обґрунтованих програм психопрофілактики та реабілітації, які враховують унікальні потреби військових, забезпечують ефективну інтеграцію у суспільство та попереджують формування дезадаптивних патернів поведінки, включно з іпохондрією та суїцидальними проявами.

Список використаних джерел

1. Ключніченко О. Д., Білоус Р. В. Прояви іпохондричних розладів особистості. XXVI Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих учених. *Актуальні проблеми життєдіяльності суспільства* : Матеріали конференції. Кременчук : КрНУ, 2019. 232 с. URL: https://args.kdu.edu.ua/zbirnik_args_2019.pdf#page=157
2. Візнюк І. М. Соматичне підґрунтя у зародженні іпохондричної хвороби. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ : Видавництво «Фенікс», 2020. Т. XII. Психологія творчості. Випуск 27. 324 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722840/1/27_8.pdf#page=65
3. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). № 1. С. 64–69. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/11.pdf
4. Дух О. Значення когнітивних спотворень для психічного здоров'я особистості : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» 4 курсу денної форми навчання за спеціальністю 053 «Психологія». Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України, 2023. 63 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6020>
5. Конопля В., Крук С., Скиба О. Профілактика суїцидальної поведінки у військовому середовищі. *П 77 Природа та сутність людини* : матер. Регіонал. наук.-практ. семінару (м. Дніпро, 18 грудня 2024 р.). Дніпро : ДДУВС, 2024. 134 с. URL: <https://surl.li/wxxphm>
2. Андрюшина Л. Л., Майкова Т. В., Толстикова Т. М., Родіна Ю. Д. Основи психологічного забезпечення ерготерапевтичного процесу : підручник. Дніпро : Журфонд, 2021. 313 с. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/F2271-A2/F2-2271-05-21.pdf>
3. Божок, Н. О. Стрес та альтернативні стратегії його послаблення. *Психолог*. Київ : Шкільний Світ, 2011. № 1 (433). С. 3–6. URL: <https://dspace.nuft.edu.ua/items/50557d98-7e86-40ac-870e-ccc583faf860>

Г. М. Дубова,
психолог 1 категорії
(Маріупольський міжрайонний відділ
Управління поліції охорони в Донецькій області)

САМОУСВІДОМЛЕННЯ ЯК КЛЮЧ ДО АДАПТАЦІЇ: ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ПЕРЕЖИВАННЯМИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сучасна реальність в Україні зумовила якісно новий контекст функціонування особистості, де воєнні дії та невизначеність стали хронічним тлом життя. У таких умовах психоемоційний стан осіб, зокрема працівників поліції та цивільного населення, відзначається підвищеним рівнем стресу, тривожності, внутрішнього напруження та вразливості до кризових розладів. Втрата стабільного середовища, часті переміщення, соціальні й професійні втрати формують глибокі травматичні переживання та знижену стресостійкість.

Ключовим чинником виступає феномен невизначеності, який одночасно є і джерелом загрози, і потенційним ресурсом для трансформації. [1] Дослідження українських авторів [4] підтверджують, що тривалий стан невизначеності підсилює фон тривоги та дезадаптивні реакції, але за наявності психологічної підтримки може стати поштовхом для розвитку стресостійкості та внутрішніх ресурсів.

Ці виклики українського суспільства вимагають нових підходів до психологічної допомоги, зокрема у сфері розвитку самоусвідомлення та формування адекватної самооцінки та критичного мислення. У кризових умовах особистість часто стикається з емоційним виснаженням, втратою орієнтирів, зниженням внутрішніх ресурсів. Саме тому актуальним є пошук інноваційних форм психологічної підтримки, які сприяють гармонізації внутрішнього стану та відновленню здатності до особистісного зростання.

У роботі з такими клієнтами ефективним виявляється застосування діагностично психопрофілактичних і трансформаційних методів, орієнтованих на роботу з особистісними патернами, смисловою сферою та усвідомленням власних ресурсів. Психологічна допомога повинна спрямовуватись не лише

на зняття симптомів тривоги чи стресу, а й на зміну ставлення до ситуації та формування нових стратегій подолання.

Авторська розробка – психологічний трансформаційний простір «Сила самоусвідомлення» – є інтерактивною моделлю роботи з внутрішнім світом людини, що поєднує когнітивний, емоційний, фрустраційний, соціальний та мотиваційний рівні. У центрі простору знаходиться ключова категорія – самооцінка, як базова складова розвитку та стабільності особистості.

Пропонований продукт – психопрофілактична трансформаційна робота з особистістю – полягає у поєднанні елементів метафоричного консультування, когнітивно-поведінкових технік та практик саморефлексії. Зрозуміння конкретних проблем та патернів, які впливають на клієнтів дозволяє створити чіткий план терапії, орієнтуючись на індивідуальні особливості кожного клієнта. Позитивні зміни в сприйнятті ситуацій, самооцінці та способах взаємодії з оточенням допомагає клієнтам знаходити нові ресурси та способи справлятися з проблемами. Сприяє особистісному розвитку та покращенню якості життя через активну трансформацію внутрішніх патернів і установок.

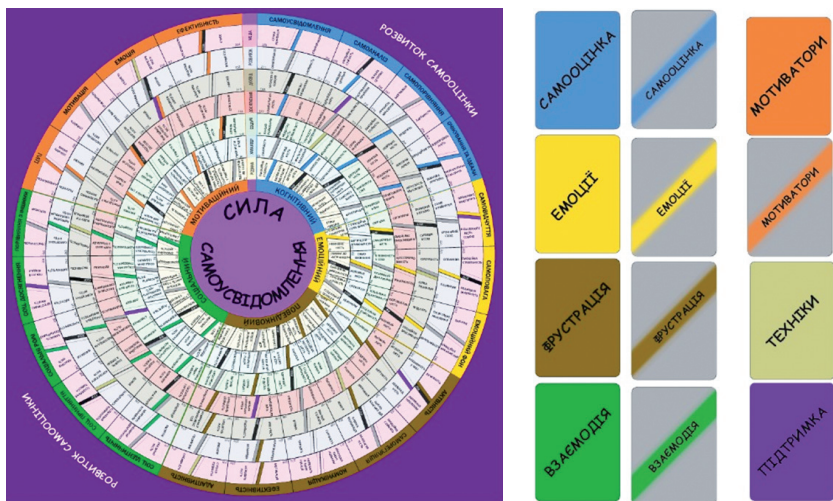
Такий підхід відповідає сучасним напрямкам психокорекційної практики, де пріоритет віддається розвитку толерантності до невизначеності, зміцненню внутрішніх ресурсів і пошуку сенсу [5].

Практична цінність полягає у можливості застосування даної моделі у консультуванні, тренінговій роботі та психопросвітницьких програмах для різних соціальних груп, зокрема для працівників сфер із підвищеним рівнем стресу.

Ключові результати застосування простору «Сила самоусвідомлення»:

- підвищення рівня психологічної стійкості;
- розвиток адекватної та гнучкої самооцінки;
- відновлення здатності до саморефлексії та саморегуляції;
- робота з трансформацією негативних думок та установок;
- формування стратегії особистісного зростання.

Таким чином, «Сила самоусвідомлення» постає інноваційним інструментом психологічної практики, спрямованим на гармонізацію особистості та її ефективний розвиток у складних життєвих обставинах.



Список використаних джерел

1. Budner S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29–50.
2. Norton R. (1975). Measurement of ambiguity tolerance. *Journal of Personality Assessment*, 39(6), 607–619.
3. Пов'якель Н. Психологічні особливості функціонування особистості в умовах війни. *Психологічний журнал*. 2022. № 3.
4. Кочубей О. Психоемоційна стійкість та адаптація в умовах невизначеності. *Habitus*. 2023. № 71.
5. Frankl V. (2006). Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ : Основи.
6. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.

О. В. Дудар,
кандидат психологічних наук, доцент
(Університет Григорія Сковороди в Переяславі)

НАДІЯ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ

Соціальна адаптація молоді виступає однією з ключових проблем сучасної психології та педагогіки, оскільки від успішності цього процесу залежить інтеграція молодого покоління в суспільство, їхній психологічний комфорт та успішна самореалізація. Особливого значення набуває психологічний чинник, який формує адаптаційні можливості особистості, зокрема такий феномен, як надія. Надія, розглянута в психологічному контексті, виступає важливим ресурсом, який дозволяє молодим людям долати труднощі соціалізації, формувати стійкість до стресів і невдач, а також ефективно планувати майбутнє [5].

Поняття соціальної адаптації передбачає складний багаторівневий процес активного пристосування особистості до нових соціальних умов, який охоплює широкий спектр індивідуальних і соціально-психологічних механізмів. Серед основних компонентів адаптації значущими є налагодження комунікативних зв'язків, успішне засвоєння соціальних норм, очікувань і цінностей, формування навичок ефективної міжособистісної взаємодії та інтеграція в соціальне середовище [1]. Особливо актуальним питання адаптації стає для молоді під час критичних періодів життя, таких як перехід від навчання до самостійного дорослого життя, вступ до вищого навчального закладу, професійна інтеграція або зміна соціального середовища. У таких ситуаціях молодь стикається з необхідністю швидко адаптуватися до нових соціальних ролей та вимог, що створює додаткові психологічні виклики особливо в умовах воєнного часу.

У цьому контексті надія розглядається як складний емоційно-когнітивний феномен, який поєднує позитивні емоції, оптимістичні очікування та активну когнітивну оцінку ситуацій. Вона допомагає особистості формувати перспективу майбутнього, підтримувати впевненість у власних силах та можливостях, а також мотивує до активної діяльності та ефективного вирішення життєвих проблем. Надія не просто

є пасивним очікуванням позитивного результату, а виступає активним процесом, що передбачає пошук і використання різноманітних стратегій подолання складних ситуацій [7]. Дослідження доводять, що молодь із високим рівнем надії більш успішно вирішує життєві труднощі, оскільки цей феномен активує когнітивні процеси, які забезпечують пошук конструктивних шляхів вирішення проблем та стимулюють мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості для подолання перешкод [3].

Важливим аспектом соціальної адаптації є емоційний інтелект молоді, оскільки саме він визначає здатність індивіда усвідомлювати і контролювати власні емоції та будувати успішні міжособистісні стосунки. Доведено, що молодь з високим рівнем емоційного інтелекту, як правило, демонструє більшу стійкість до стресів та краще адаптується в соціальному середовищі [2]. Надія виступає додатковим емоційним ресурсом, який посилює ці процеси.

У процесі соціальної адаптації особливе значення має адаптація студентів до умов навчання у вищій школі, оскільки цей період характеризується значною кількістю викликів і нових завдань. Молодь, вступаючи до закладів вищої освіти, стикається з необхідністю адаптуватись до суттєво іншого навчального процесу, що включає автономне управління власним часом і ресурсами, високу відповідальність за навчальні результати, нові форми та методи навчання, а також самостійне прийняття важливих рішень щодо свого професійного майбутнього. У цьому контексті важливою є також соціальна самоідентифікація молодої людини в студентському колективі, формування нових дружніх та професійних контактів, що сприяє кращій інтеграції та позитивному психологічному клімату. Надія в цьому процесі є важливим чинником, який дозволяє студентам ефективніше адаптуватись до нових умов, швидше долати стресові ситуації, формувати оптимістичні очікування та активізувати внутрішні ресурси для досягнення успішної соціальної та академічної інтеграції [4].

У підлітковому віці як критичному періоді розвитку соціальної адаптації, під час якого надія особливо важлива, оскільки вона пов'язана з формуванням соціальної відповідальності та самооцінки. Молоді люди з розвиненим почуттям надії краще усвідомлюють свої можливості та швидше

інтегруються у суспільні відносини, проявляючи соціальну активність та відповідальність.

Соціально-психологічні аспекти адаптації досліджувалися також в контексті асоціальної поведінки. Встановлено, що недостатній рівень надії у молодих людей може бути пов'язаний з ризиком розвитку девіантних форм поведінки через відсутність позитивних очікувань щодо майбутнього та зниження мотивації до соціально схвалюваних форм поведінки [6].

Таким чином, надія як психологічний феномен не тільки підтримує оптимістичне світосприйняття молоді, але й безпосередньо впливає на якість соціальної адаптації, дозволяючи молодим людям ефективніше долати кризові періоди розвитку. Надія є важливим психологічним чинником соціальної адаптації молоді. Вона сприяє формуванню позитивних очікувань, стимулює особистісну активність і підвищує адаптивний потенціал індивіда. Молодь, яка має високий рівень надії, швидше і краще адаптується до нових соціальних умов, демонструє більшу стійкість до негативних впливів соціуму та менше схильна до прояву асоціальної поведінки. Формування і розвиток надії в процесі психологічної роботи з молоддю слід розглядати як пріоритетний напрямок у забезпеченні ефективності соціальної адаптації.

Список використаних джерел

1. Алєндарь Н. Соціальна адаптація: теоретичний аспект. *Виховна робота*. 2012. Вип. 14. С. 5–10.
2. Дерев'яноко, С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Чернігів, 2009. 327 с.
3. Камбур, А. В. Соціальна адаптація особистості : путівник. Чернівці : ЧНУ, 2021. 120 с.
4. Левус Н., Підбуцька Н., Бугрій-Шрамко Н. Соціально-психологічні чинники культурної адаптації студентів. *Вісник Львівського національного університету імені Івана Франка. Серія : Психологія*. 2022. Вип. 13. С. 120–130.
5. Проспективна ідентичність як чинник соціально-психологічної адаптації студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Острова Вікторія Дмитрівна ; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Київ, 2015. 17 с.
6. Шевченко С., Денисов І. Особливості соціально-психологічної адаптації підлітків і студентів як передумови їх асоціальної поведінки. *Наука і освіта*. 2018. № 9–10. С. 92–97.
7. Snyder C. R. Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*. 2002. Vol. 13, No. 4. P. 249–275.

ФОРМУВАННЯ СТРІЛЕЦЬКОЇ ГОТОВНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ КРИМІНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ВОГНЕПАЛЬНОЇ ЗБРОЇ

Професійна діяльність працівників кримінальної поліції передбачає можливість застосування вогнепальної зброї у виняткових випадках, що робить питання їхньої підготовки особливо актуальним. Володіння зброєю не зводиться лише до технічних умінь, а включає правові знання, психологічну стійкість, тактичне мислення та автоматизовану техніку дій.

У сучасних умовах службової діяльності працівників кримінальної поліції виникають оперативні ситуації, що потребують від них максимальної зібраності, психологічної стійкості та здатності діяти рішуче і правомірно. Одним із найбільш відповідальних аспектів професійної діяльності є застосування вогнепальної зброї – примусового заходу, що допускається лише у виняткових випадках згідно із законодавством України. Враховуючи можливі тяжкі правові, моральні та психологічні наслідки неправомірного застосування зброї, надзвичайно важливою є наявність у працівника поліції сформованої стрілецької готовності, яка забезпечує ефективність та безпеку дій у критичних ситуаціях.

Актуальність проблеми обумовлюється потребою у формуванні у працівників кримінальної поліції не лише технічних умінь стрільби, але й високого рівня правової обізнаності, стресостійкості, емоційного самоконтролю та тактичного мислення. У той час як нормативна база чітко визначає правові межі застосування зброї, на практиці ефективність рішень оперативника значною мірою залежить від рівня його професійної готовності до дій у складних, швидкоплинних обставинах.

Таким чином, проблема розвитку та формування стрілецької готовності працівників кримінальної поліції є складною, комплексною та багатоаспектною. Вона потребує наукового аналізу, чіткого окреслення її складових (правової,

психологічної, технічної та тактичної) та визначення ефективних методів і форм професійної підготовки. Дослідження цього питання має важливе теоретичне і практичне значення як для підготовки поліцейських, так і для забезпечення безпеки громадян, дотримання прав людини та підвищення ефективності правоохоронної діяльності.

Проблематика професійної підготовки працівників правоохоронних органів, зокрема вогневої підготовки, знаходить своє відображення в наукових працях українських та зарубіжних дослідників. Значну увагу питанням професійної компетентності поліцейських у сфері застосування заходів примусу приділяють такі науковці, як О. Гуменюк, В. Шкурко, А. Костюк, В. Тіщенко, С. Князєв, а також іноземні дослідники (P. Andersen, J. Violanti, R. Thompson), які наголошують на важливості стресостійкості та емоційного самоконтролю працівників поліції. Водночас більшість досліджень акцентує увагу переважно на технічному аспекті вогневої підготовки, тоді як комплексний підхід, який поєднує правові, психологічні, тактичні й технічні чинники, розроблений недостатньо.

Залишається відкритим питання щодо узагальнення професійно важливих якостей, знань та умінь, що формують стрілецьку готовність як психофізичну категорію. Також недостатньо окреслені ефективні методи та педагогічні умови реалізації цілісного підходу до вогневої підготовки поліцейських з урахуванням реальних викликів сучасного суспільства.

Стрілецька готовність розглядається як різновид психофізичної готовності оперативного працівника, яка проявляється у здатності швидко та правомірно приймати рішення про застосування вогнепальної зброї, точно і безпечно діяти у стресових ситуаціях. Ця готовність включає елементи моторного автоматизму, когнітивної зібраності, вольової стійкості, а також правових знань і моральної відповідальності.

Правове забезпечення застосування вогнепальної зброї регламентується Конституцією України, Законом України «Про Національну поліцію» та Кримінальним кодексом. Працівник поліції повинен мати чіткі знання щодо підстав, умов, порядку та обмежень використання зброї. Для цього використовуються такі методи: моделювання оперативних ситуацій,

розбір кейсів застосування зброї, інтерактивні тренування та відпрацювання порядку повідомлення про її використання.

Застосування зброї завжди супроводжується високим рівнем стресу. Тому важливими є розвиток самоконтролю, стресостійкості, рішучості, а також уміння швидко приймати правомірні рішення. Ефективними методами виступають: імітаційні тренінги з використанням світлових та звукових подразників, відпрацювання дій у стресових умовах, обговорення моральних дилем та післякейсова рефлексія.

Технічна підготовка передбачає формування автоматизованих навичок володіння зброєю: правильне тримання, прицілювання, стрільба з різних положень і в різних умовах (рух, темрява, обмежений простір). Регулярні стрільби та вправи, наближені до реальних бойових ситуацій, формують рефлекторні дії, що забезпечують точність і швидкість.

Тактична підготовка поєднує техніку стрільби з тактичним мисленням та командною взаємодією. Працівник поліції має вміти оцінювати обстановку, обирати укриття, діяти в парі чи групі, прикривати товаришів, здійснювати зачистку приміщень, евакуацію. Ефективними методами є моделювання реальних ситуацій, тактичні вправи на переміщення, взаємодію в групі та роботу в обмежених умовах.

Отже, стрілецька готовність працівників поліції є складним утворенням, яке включає правову, психологічну, технічну та тактичну підготовку.

Правова підготовка формує знання та автоматизовані алгоритми правомірного застосування зброї.

Психологічна підготовка забезпечує стійкість до стресу, контроль емоцій і здатність приймати відповідальні рішення.

Технічна підготовка сприяє автоматизації стрілецьких навичок та їх ефективному використанню в реальних умовах.

Тактична підготовка формує вміння діяти злагоджено, безпечно та результативно в умовах оперативної складності.

Комплексне поєднання цих складових сприяє розвитку професійної компетентності та підвищенню ефективності діяльності кримінальної поліції.

Список використаних джерел

1. Конституція України : офіц. текст : станом на 01.01.2024. Київ : Парламентське видавництво, 2024. 64 с.
2. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII (із змінами і доповненнями). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (дата звернення 03.09.2025).
3. Кримінальний кодекс України. Київ : Алерта, 2023. 420 с.
4. Гуменюк О. В. Вогнева підготовка поліцейських: теорія і практика. Харків : Право, 2020. 256 с.
5. Костюк А. Психологічна готовність до екстремальних ситуацій. Київ : НАВС, 2021. 148 с.
6. Методичні рекомендації з вогневої підготовки поліцейських. Київ : МВС України, 2022. 38 с.

О. М. Дягілева,
здобувачка I курсу магістратури
факультету соціально-гуманітарних наук
і соціальних технологій
(Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди)

Є. В. Підчасов,
доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук
(Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди)

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЛЮДЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ

В Україні досі відсутня цілісна система реабілітації для людей із набутими порушеннями зору, що охоплює усі стадії життєвого циклу людини і значно ускладнює їхню адаптацію до повсякденного життя та соціальну реінтеграцію. Особливо гостро ця проблема постала під час повномасштабного вторгнення росії, коли велика кількість військових і дорослих цивільних громадян отримали травматичні ураження органів зору внаслідок воєнних дій.

За дуже приблизними оцінками, від 1000 до 2500 людей повністю втратили зір або отримали значні порушення зорової функції через бойові поранення, контузії, вибухові травми тощо. Це вражаюча цифра, яка потребує негайного реагування з боку держави, медичних установ, реабілітаційних центрів і громадських організацій [1].

Реабілітація має бути комплексною і починатися ще в медичному закладі, а не тоді, коли людина вже повертається в соціум. Важливо щоб вона не опинилася в інформаційному вакуумі й не відчувала себе відірваною від світу. Часто ті, хто втрачає зір у достатньо зрілому віці, спочатку переживають шок, відчуття безпорадності, страх перед майбутнім. Саме тому важливо, щоб ще на етапі лікування їх знайомили з основами орієнтації у просторі, навичками самообслуговування, використанням спеціальних технологій і тактильних засобів, тобто усім тим навичкам, які забезпечать ефективне функціонування людини в соціальному і побутовому просторі [1].

В процесі загальної реабілітації існує поділ реабілітації на первинну та вторинну, що допомагає ефективніше адаптувати людину до нового способу життя.

Первинна реабілітація. Це початковий етап, який передбачає **індивідуальну** роботу з фахівцями. Основна мета – навчити людину самостійно виконувати повсякденні завдання, адаптуватися до змін і відновити базові навички. **У первинну реабілітацію входить:** орієнтація у просторі (навчання ходьби з тростиною, використання спеціальних додатків для незрячих), навички самообслуговування (готування їжі, особиста гігієна, сортування речей), психологічна підтримка (робота з прийняттям змін, подолання тривожності й страху), використання технічних засобів реабілітації (тактильні дисплеї, програми для голосового керування тощо).

Вторинна реабілітація. Це наступний етап, який фокусується на **груповій** роботі. Тут людина вчиться працювати в команді, отримує соціальну підтримку й починає активніше взаємодіяти із суспільством. У вторинну реабілітацію входять: тренінги з комунікації та командної роботи, навчальні курси для здобуття або адаптації професії, контакти з роботодавцями та громадськими організаціями, які можуть допомогти з працевлаштуванням, групові спортивні або творчі заняття (плавання, танці, музика, театр) [2].

Такий підхід допомагає не лише повернути людину до активного життя, а й надати їй можливість знайти нові шляхи розвитку. Важливо, щоб люди з порушеннями зору не почувалися відірваними від суспільства, а мали підтримку й змогу реалізувати себе в нових сферах.

Перші кроки в реабілітації людини, яка втратила зір, починаються з **орієнтації у закритому просторі**, ще без використання тростини. Після того як людина добре орієнтується в кімнаті, її починають навчати пересуванню по будівлі, а вже потім – на вулиці із тростиною чи з супроводом. Цей поступовий підхід дозволяє уникнути стресу й допомагає сформуванню впевненості у власних силах.

Для того, щоб орієнтування було простішим, пропонують заняття на розвиток сенсорних систем. Після втрати зору в багатьох людей збивається крок, їм знову треба вчитися ходити прямо. Також важливо розвивати тактильність – відчувати

тілом тепло, холод, подих витру чи протяг. Сенсорні системи можна розвинути настільки, що деяким навіть вдається розпізнавати предмети за метр чи півтора метра до місця їхнього розташування [1]. Після того, як людина навчилася орієнтуватися в невеликому просторі, можна пробувати виходити на вулицю з тростиною. Людина може піти до супермаркету або скористатися громадським транспортом – спочатку з асистентом, а потім можливо і сама.

Психологічна реабілітація для людей з порушеннями зору – це ключовий процес, спрямований на відновлення їхнього емоційного та соціального благополуччя. Вона допомагає їм адаптуватися до змін, спричинених втратою або погіршенням зору, та повернутися до повноцінного життя.

Основні цілі психологічної реабілітації – це подолання емоційних труднощів: допомога у прийнятті нового стану, робота з почуттями втрати, тривоги, страху та депресії, навчання стратегіям подолання стресу; робота з самооцінкою: формування позитивного образу себе, відновлення віри у власні сили та можливості, можливостей самовираження, розвиток сенсорного сприйняття та дрібної моторики.

Психологи, які працюють з людьми з порушеннями зору, враховують індивідуальні особливості кожного клієнта, ступінь та характер порушення зору, а також час, коли це порушення сталося.

Список використаних джерел

1. Всеукраїнська громадська організація людей з інвалідністю «УТОС»: веб-сайт. URL: <http://cputos.org.ua/>.
2. Глоба О. П. Соціальна інтеграція осіб з обмеженими функціональними можливостями: теоретико-практичні підходи. *Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2011. Вип. 17. С. 43–46.
3. Синьова Є. П., Федоренко С. В. Тифлопсихологія : підручник. Київ : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2018. 325 с.

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

ДЕМОРАЛІЗАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ЧАСІВ ВІЙНИ

В умовах військового конфлікту, у якому опинилася Україна, проблеми ментального здоров'я стають все більш актуальними серед військових та їхніх родин. Представник Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) в Україні Ярно Хабіхт, заявив, що близько чверті населення України, а це майже 10 мільйонів осіб, можуть страждати від психічних розладів через війну Росії проти України [6]. Ще більш серйозною проблемою є розлади у самих українських військовослужбовців. Серед психологічних феноменів, які недостатньо вивчені у цьому контексті є деморалізація.

Розкриття змісту поняття «деморалізація» в контексті психологічної науки пов'язано з об'єктивними труднощами. Перш за все тому, що дане поняття ще не закріпилося у понятійно-категоріальному тезаурусі вітчизняної психології і відсутнє у більшості вітчизняних психологічних словників. Найчастіше деморалізацію визначають як стійку нездатність особистості впоратися зі стресом, як про це писав Джером Франк тридцять років тому [2]. Такий стан може виникати при розладах адаптації, коли людина почувається нездатною справлятися із завданнями і виявляє негативізм стосовно оточуючих та керівництва.

Основними проявами деморалізації виступають: втрата самоорганізації – порушення здатності до самостійних дій та цілепокладання; відчуття безвиході – відчуття беспорядності та неможливості змінити ситуацію; втрата перспективи – відсутність бачення майбутнього, втрата віри у можливість досягнення мети; негативні емоції – підвищена чутливість до негативу, дратівливість, уразливість; неадекватна поведінка – зневажливе ставлення до правил та вказівок, звинувачувальні випадки на адресу інших тощо [1, 2].

У деяких роботах, присвячених проблемам порушення функціонування психіки та поведінки на різних етапах онтогенезу, зустрічаються порушення, зміст яких включає низку ознак, характерних для деморалізації. Серед них реакція відмови з дезорганізацією поведінки, яка розглядається як найбільш важкий наслідок фрустрації та пов'язана з різними формами проявів агресії. Для даної реакції характерна фіксація таких станів, як апатія, пригніченість, зниження активності. Нарівні з реакцією опозиції, реакція відмови може розумітися як механізм формування аномалій характеру і поведінки.

У переважній більшості зарубіжних робіт деморалізація протиставляється або уподібнюється до депресивного розладу, у різних його варіаціях. Ми вивчаємо деморалізацію як процес або результат зниження морального духу, втрати впевненості, волі та ентузіазму, що може відбуватися як з окремою людиною, так і з цілими групами чи арміями. Цей термін часто використовується в контексті війни або конфліктів, де деморалізація ворога є однією з цілей пропагандистських заходів, щоб зменшити його бойовий дух і досягти перемоги.

В умовах, коли триває повномасштабна війна в Україні, у фокусі наукової уваги дослідників перебувають як проблеми деморалізації населення країни загалом, так і питання проявів деморалізації в армії. Дискурс деморалізації особистості в умовах війни перекликається з дослідженнями поведінкових відхилень її учасників. А. Романишин та Т. Мацевко, досліджуючи специфіку девіантної поведінки військовослужбовців, влучно зазначають, що «проблема девіантної поведінки на війні є неоднозначною, складною для точного психологічного, етичного та правового аналізу і непопулярною як предмет психологічного дослідження. Це обумовлено ідеологічними догмами та стереотипами минулого століття» [4]. «Однак це дуже важлива проблема, адже від деяких девіантних вчинків нерідко залежить життя багатьох військовослужбовців та успіх бойових операцій (наприклад, від зради). Є девіації, що пригнічують учасників бойових дій (як-от самогубства) або призводять до морального занепаду (як-от мародерство). А є такі, що й руйнують психічне здоров'я бійців, порушують взаємодію (пияцтво, наркотизм), унаслідок чого значно зростає навантаження на сумнісних учасників бойових дій (дезертирство, симуляція тощо» [4].

У контексті деморалізації війна актуалізувала таке поняття як боягузтво - «поведінка, за якої суб'єкт під впливом страху нехтує як етичними, так і моральними нормами, ставить під загрозу своє життя та соціальний статус, а також безпеку інших людей. Боягузтво є усвідомленою девіацією: вояк сам припиняє бойову активність і шукає безпечного укриття або просто втікає з поля бою. Один з дієвих психологічних механізмів за такої поведінки — самозаспокоєння на кшталт: «Хай там що, головне — вижити» [4]. «Боягузтво може також бути причиною або підґрунтям, на якому розгортаються інші моделі відхильної поведінки: дезертирства, самогубства, вбивства товаришів по службі й командирів тощо» [4].

Чинниками, що сприяють деморалізації особового складу можуть виступати: аморальна, некомпетентна та протиправна поведінка командирів і начальників на службі та в побуті, їх прагнення підтримувати військову дисципліну лише шляхом заборон; ненормальні взаємини у військовому колективі; неналежна боротьба з пияцтвом військовослужбовців і вживанням наркотиків; байдуже ставлення керівників до потреб і вимог підлеглих; безкарність, безконтрольність, безгосподарність та приховування вчинених кримінальних правопорушень; низький рівень побутової влаштованості; прогалини в організації військової служби, відпочинку та проведення дозвілля військовослужбовцями у майже закритому середовищі тощо [3].

Сукупність подібних за вмістом з деморалізацією станів, проявів і процесів також розглядається в контексті вивчення та опису порушення адаптаційних процесів, викликаних стресом. На думку О. Гульбс та О. Кобець, фактори, що порушують адаптацію військових у бойових умовах, мають травматичний характер і поділяються на три основні групи:

1. «Безпосередній контакт зі смертю». Смерть має особливий травматичний вплив на людську психіку. Постійне перебування в умовах ризику для життя викликає глибоке психологічне напруження. Травматизація може відбуватися як через особисте переживання загибелі побратимів або поранень, так і через очікування власної смерті в умовах бойових дій.

2. «Депривація особистості». Перебування у специфічних обставинах без можливості задоволення базових

фізичних потреб, соціальна ізоляція та часткова або повна відсутність зв'язку з сім'єю та близькими спричиняють морально-психологічну пригніченість, демотивацію та складнощі в адаптації до бойових реалій.

3. «Фрустрація через невідповідність очікувань і реальності». У багатьох випадках війни мають завищені очікування щодо швидких успіхів та перспектив перемоги. Складність військових умов і тривалий характер бойових дій можуть викликати розчарування та демотивацію, що значно ускладнює процес адаптації до реальних умов служби [5].

Слід ще раз підкреслити, що у вітчизняній спеціалізованій літературі слово «деморалізація» як поняття психологічного тезауруса на даний момент не знайшло свого відображення. На сьогоднішній день, близькими за змістом до конструкції деморалізації виступають поняття: реакції опозиції та відмови, дезадаптація, дезорганізація поведінки. Однак, незважаючи на те, що за формою і певною схожістю спостережуваних станів, феномен деморалізації має вельми своєрідні зміст, механізми виникнення та динаміку протікання. У контексті наших досліджень ми розуміємо деморалізацію як непатологічний стан психіки людини, яка знаходиться в екстремальних життєвих ситуаціях, для якого характерний певний діапазон специфічних переживань, когнітивних, мотиваційних і вольових процесів.

Список використаних джерел

1. Clarke DM, Kissane DW. Demoralization: its phenomenology and importance. *Aust N Z J Psychiatry*. 2002 Dec;36(6):733-42. doi: 10.1046/j.1440-1614.2002.01086.x. PMID: 12406115 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12406115/>.

2. Robinson S, Kissane DW, Brooker J, Burney S. A Review of the Construct of Demoralization: History, Definitions, and Future Directions for Palliative Care. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*®. 2014;33(1):93-101. doi:10.1177/1049909114553461

3. Пащенко А. О. Психологічні чинники делінквентної поведінки правоохоронців (на прикладі військовослужбовців Національної гвардії України). Дис. доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія». Харківський національний університет внутрішніх справ, Харків, 2023. 299с. <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/373b03ae-dde1-4201-97d8-6908ab157639/content>

4. Профілактика відхильної поведінки у військовослужбовців : навч.-метод. посібник / А. М. Романишин, Т. М. Мацевко [та ін.]. Київ : Вид. дім «СКІФ», 2023. 174 с.

5. Гульбс О., Кобець, О. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. Вип. 7. С. 100–106.

6. Деморалізація та психічні розлади: 5 порад, які допоможуть військовим впоратися з викликами війни. <https://uraua.info/2023/10/demoralizacziya-ta-psyhichni-rozlady-5-porad-yaki-dopomozhut-vijskovym-vporaty-sya-z-vyklykamy-vijny/>

С. В. Євпак,
старший науковий співробітник
навчально-наукової лабораторії
екстремальної та кризової психології
навчально-наукового інституту
оперативно-рятувальних сил
(Національний університет цивільного
захисту України)

РОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВОДОЛАЗА-САПЕРА ДСНС УКРАЇНИ

Сучасні дослідження у сфері психології праці дедалі більше акцентують увагу на проблемі саморегуляції особистості в умовах стресу та небезпеки, що пов'язані з виконанням діяльності. Особливої актуальності ця проблема набуває у сфері професій екстремального профілю, серед яких професія водолаза-сапера ДСНС України посідає особливе місце. Робота з вибухонебезпечними предметами, робота під водою та очищення акваторій після воєнних дій вимагають від фахівців цієї професії не лише високого рівня професійної компетентності, а й виняткових професійно-психологічних якостей, де провідну роль відіграє така якість, як саморегуляція.

Для подальшого розгляду саморегуляції, як професійно-важливої якості, варто навести визначення поняття з метою конкретизації самого конструкту: «Саморегуляція психічна – один із рівнів регуляції активності цих систем, що виражає специфіку реалізуючих її психічних засобів відображення і моделювання дійсності, у тому числі рефлексії. Вона здійснюється в єдності своїх енергетичних, динамічних і змістовно-значеннєвих аспектів. Саморегуляція становить собою замкнутий контур регулювання та інформаційний процес, носіями якого виступають різні психічні форми відображення дійсності. Залежно від виду діяльності й умов її здійснення вона може реалізовуватися різними психічними засобами – почуттєвими конкретними образами, уявленнями, поняттями та ін.» [6, с. 447–448].

Тобто саморегуляція є конструктом, який реалізується за допомогою інших психічних функцій, таких як воля, увага, емоційна сфера особистості, когнітивні здібності [5]. Варто зазначити, що кожна з перелічених функцій, яка формує

саморегуляцію, є тією індивідуально-психологічною особливістю, яка включена до переліку професійно-психологічних якостей водолаза-сапера ДСНС України.

Значне місце в контексті конструкту саморегуляції займає воля. У психологічному розумінні воля виступає як здатність людини свідомо мобілізувати власні ресурси, долати внутрішні та зовнішні перешкоди, утримувати мотивацію та цілеспрямованість у стресових умовах. У випадку діяльності водолазів-саперів ДСНС України воля не зводиться лише до рішучості чи сміливості, а проявляється як здатність залишатися зібраним і стійким навіть у ситуації безпосередньої загрози життю. Тоді як вольова регуляція – це процес керування своєю поведінкою та діяльністю за допомогою вольових процесів. Виконуючи діяльність в екстремальних умовах, відзначається різке зростання емоційної напруги, активація самозбережувальної поведінки, що може призвести до імпульсивних або хаотичних дій [4]. У цей момент саме саморегуляція дозволяє стримувати ці імпульси, підтримуючи раціональність і послідовність поведінки та продовжувати виконання діяльності.

Воля у дослідженнях найчастіше розглядається як процес та/або здатність людини здійснювати різні функції регуляції свого стану, тому в наукових працях можна зустріти ототожнення понять вольової регуляції та саморегуляції.

Слід зауважити, що особливого значення у професійній діяльності піротехніків набуває і самоконтроль, який можна розглядати і як компонент загальної системи саморегуляції, і як окремий об'єкт вольових зусиль у стресових ситуаціях [3]. Самоконтроль проявляється у здатності контролювати власні емоції, думки та дії відповідно до професійних завдань і вимог безпеки. У нормальних умовах він функціонує як усталений механізм, однак в екстремальних ситуаціях може пригнічуватися під впливом страху, перевтоми чи сенсорного перевантаження [2]. У таких випадках саме воля стає тим фактором, який дозволяє людині знову активізувати й підтримати самоконтроль, перетворюючи його на усвідомлений та керований процес. Важливо зазначити, що вольові ресурси є обмеженими та потребують значних енергетичних витрат нервової системи. Результати досліджень показують, що після виконання завдань, які вимагають від фахівця значних вольових зусиль, працівники мають схильність до зниження продуктивності

у подальших завданнях, де потрібно управляти своєю емоційно-вольовою сферою. Це підкріплює ідею про те, що вольові ресурси є обмеженими та вимагають відновлення.

У діяльності водолазів-саперів ДСНС України ця проблема є актуальною, адже робота під водою може бути довготривалою із додатковим навантаженням у вигляді спеціального пошукового обладнання, через що виникає потреба в постійній пильності, концентрації уваги та точності виконанні дій. У даному випадку вольова регуляція виконує функцію додаткового джерела енергії, яке дозволяє залучати ресурси для підтримання оптимального рівня самоконтролю навіть у ситуаціях впливу втоми [1, с. 10].

Повертаючись до питання саморегуляції, визначено, що вона є невід'ємним елементом успішної професійної діяльності у вигляді оволодіння своєю емоційно-вольовою сферою. З іншого боку, у стресових умовах її підтримання може стати об'єктом вольових зусиль: водолаз-сапер ДСНС України мусить свідомо докладати зусиль, аби утримувати спокій, раціональність і точність, навіть коли його нервова система перебуває на межі перенапруження. У цьому виявляється своєрідний парадокс: саморегуляція у критичних ситуаціях потребує додаткових вольових процесів. У контексті діяльності водолазів-саперів ДСНС України надійність виконання завдань визначається не лише рівнем їхніх професійних знань і технічних навичок, а й здатністю керувати власними станами. Емоційне напруження, інформаційне перевантаження, фізична втома – все це фактори, що можуть призвести до зниження можливостей саморегуляції. Тому професійна підготовка водолазів-саперів ДСНС України має включати не лише технічні й тактичні навчання, а й систематичний розвиток емоційно-вольової сфери та саморегуляції. До таких належать рішучість, витримка, здатність долати тривогу, уміння діяти у стані невизначеності.

У свою чергу, розвиток компонентів вольової сфери можливий завдяки спеціально організованим психологічним тренінгам, що включають моделювання стресових ситуацій, вправи на управління емоціями, розвиток концентрації уваги, фокусування зусиль на виконанні певних завдань. В цьому ключі через підтримку та покращення тих психічних функцій, які відповідають за саморегуляцію відбувається і її розвиток та підтримка високого рівня.

У сучасних умовах, коли водолази-сапери ДСНС України працюють зі значними масштабами мінного забруднення акваторій, їхня психологічна стійкість та саморегуляція набувають ще більшого значення. Психологічна підтримка водолазів-саперів ДСНС України, розвиток здатності до вольових зусиль та покращення саморегуляції є важливим напрямом діяльності психологів ДСНС України.

Таким чином, можна стверджувати, що саморегуляція є важливою складовою професійної діяльності водолаза-сапера. У звичайних ситуаціях вона дозволяє сконцентрувати сили на певній діяльності, але в екстремальних умовах сама стає об'єктом вольових зусиль. Водночас воля дозволяє людині долати межі власних ресурсів, підтримувати стабільність поведінки навіть у критичних умовах, забезпечуючи ефективність діяльності. Розвиток цих якостей у процесі професійної підготовки, створення програм психологічної підтримки та впровадження спеціалізованих тренінгів мають стати ключовим завданням системи підготовки фахівців такого рівня.

Список використаних джерел

1. Гулай А. Психологічні особливості формування волі фахівців силових структур : Кваліфікаційна робота. Львів, 2025. 73 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8835/1/Гулай.pdf> (дата звернення: 19.09.2025).
2. Пендюра А. М., Євпак С. В. Роль самоконтролю у збереженні психоемоційної стійкості піротехніків ДСНС України: теоретичний аспект. *Підсумкова науково-практична конференція слухачів, курсантів і студентів* (м. Харків, 24 квітня 2025 року) : тези. Харків : Вид-во НАНГУ, 2025. С. 523–525.
3. Сірко Р., Коваль М. Термінологічний аналіз понять «професійна придатність», «професійна надійність», «професійна готовність». *Особистість в екстремальних умовах* : матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 23 квітня 2025 р.). Львів, 2025. С. 275–277.
4. Склярова Г., Сурніна, Є. Готовність до ризику як чинник професійної реалізації працівників ризиконебезпечних професій. *Вчені записки Університету «КРОК»*. № 2. (78). 2025. С. 512–519. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-512-519>
5. Шамлян К.М. воля, саморегуляція, самоконтроль та інші «само»-процеси. *Габітус*. 2024 № 64. С. 21–28. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.3>
6. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 640 с. URL : <https://archive.org/details/psycholoh2007/page/448/mode/2up> (дата звернення 19.09.2025).

Т. В. Єнакієва,
магістр,
начальник служби психологічного забезпечення
(Національна гвардія України)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ВИЗВОЛЕНИХ З ПОЛОНУ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ТОРТУР ЧИ ЖОРСТОКОГО ПОВОДЖЕННЯ

Хочу представити результати напрацювань та практичні рекомендації щодо психологічного супроводу військовослужбовців, які перебували в полоні, зазнали тортур чи жорстокого поводження. Ця категорія осіб є надзвичайно вразливою і водночас потребує комплексного підходу з боку як медичних, так і психологічних служб.

Перебування у полоні – це досвід, який суттєво впливає на особистість. Полон супроводжується:

- втратою контролю над власним життям;
- фізичними та психологічними тортурами;
- приниженням і знеціненням;
- ізоляцією від соціуму, рідних, побратимів;
- постійною загрозою життю.

Наслідком таких переживань стають глибокі психотравми. У звільнених військовослужбовців часто спостерігаються прояви посттравматичного стресового розладу, тривожні стани, депресії, порушення сну, соматичні скарги, а також розлади ідентичності й довіри до людей.

У цьому контексті психологічний супровід відіграє провідну роль у відновленні психічного здоров'я, реадaptaції та поверненні до соціального й професійного життя.

Основними завданнями психологічної допомоги є:

1. Стабілізація психоемоційного стану військовослужбовця після звільнення.
2. Зменшення інтенсивності травматичних симптомів та їхнє поступове опрацювання.
3. Відновлення довіри до людей, формування відчуття безпеки.

4. Робота з почуттям провини, сорому та безпорадності.
5. Реінтеграція у сімейне, соціальне та професійне середовище.

6. Профілактика розвитку тяжких форм ПТСР.

Етапи психологічного супроводу:

1. Кризовий етап (перші тижні після звільнення).

Першим завданням є створення умов безпеки й відновлення базових відчуттів стабільності.

Проводиться первинна психодіагностика – скринінг на ПТСР, депресивні та тривожні стани.

Надається підтримуюча бесіда без тиску й вимоги докладних розповідей.

Використовуються техніки стабілізації: контроль дихання, вправи на заземлення, короткі релаксаційні практики.

Здійснюється психоедукація: пояснюється, що гострі емоційні реакції після полону – природні, і не свідчать про «слабкість» чи «ненормальність».

Паралельно важливим є медичний супровід: обстеження, лікування фізичних наслідків катувань.

2. Психокорекційний етап (1–6 місяців після звільнення).

Цей етап передбачає поступове й обережне опрацювання травматичного досвіду.

Використовуються методики роботи з травмою: когнітивно-поведінкова терапія, EMDR, наративна терапія, арт-терапія.

Проводиться робота з почуттям провини та сорому, які дуже часто переслідують колишніх полонених.

Відбувається корекція дезадаптивних переконань, зокрема: «я не зможу жити нормально», «мені більше ніхто не допоможе», «я винен, що вижив».

Важливим завданням є відновлення базової довіри до людей. Для цього ефективно працюють групи підтримки з побратимами, які мали подібний досвід.

Навчання навичкам саморегуляції, зокрема контролю емоцій, планування дня, методам зниження гніву та тривоги.

3. Реінтеграційний етап (довготривалий супровід).

На цьому етапі здійснюється поступове повернення до життя, служби чи професійної діяльності.

Проводиться робота з родинами, адже близькі мають навчитися підтримувати військовослужбовця, не травматизуючи його повторно.

Допомога у відновленні соціальних та професійних ролей: чоловіка, батька, військового, громадянина.

Залучення до груп взаємопідтримки, ветеранських спільнот, громадських ініціатив.

Формування нових життєвих цілей, що допомагають повернути відчуття сенсу життя.

Регулярний психологічний моніторинг, щоб вчасно виявляти загострення симптомів ПТСР чи депресії.

У супроводі цієї категорії військовослужбовців найкраще зарекомендували себе:

- когнітивно-поведінкова терапія – для зміни дезадаптивних думок та установок;
- EMDR – для зменшення інтенсивності флешбеків та нічних кошмарів;
- арт- і тілесно-орієнтована терапія – для зняття соматичної напруги, вираження емоцій;
- групова терапія – для відновлення довіри та відчуття єдності;
- духовно-моральна підтримка – для тих, хто спирається на релігійні чи світоглядні цінності.

Висновки

Психологічний супровід військовослужбовців, які перебували в полоні та зазнали тортур, є надзвичайно складним, але життєво необхідним процесом. Його успіх можливий лише за умов мультидисциплінарного підходу, де об'єднані зусилля психологів, психіатрів, лікарів, соціальних працівників і духовних наставників.

Головним результатом такої роботи стає не лише зменшення симптомів травми, а й відновлення гідності, відчуття контролю та життєвої сили особистості. Це дає можливість військовослужбовцю не лише повернутися до життя, але й стати джерелом підтримки для інших.

Пам'ятаймо: допомагаючи цим людям, ми не просто лікуємо наслідки війни – ми відновлюємо людські долі, формуємо фундамент для майбутнього відродження нашого суспільства.

О. Я. Заверуха,

доцент кафедри філософії та педагогіки,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Львівський національний університет ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С. З. Гжицького)*

М. А. Івахів,

доцент кафедри акушерства, гінекології
та біотехнології відтворення тварин імені Г. В. Звереві,
кандидат ветеринарних наук, доцент
*(Львівський національний університет ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С. З. Гжицького)*

КАНІС-ТЕРАПІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД РОБОТИ З ПСИХОЛОГІЧНОЮ ТРАВМОЮ У ПОСТТРАВДАЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах воєнних дій та масового поширення психотравматичних переживань серед військових і цивільного населення особливої актуальності набувають нові методи психотерапевтичної підтримки, що поєднують традиційні й альтернативні підходи. Одним із таких методів є каніс-терапія – цілеспрямована терапевтична взаємодія людини і собаки.

Міжнародні дослідження (США, Канада, Німеччина, Польща) свідчать про ефективність каніс-терапії у зниженні симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожності, депресії та ізоляції у ветеранів і постраждалих від війни. Присутність собаки створює відчуття безпеки, сприяє зниженню рівня кортизолу, покращує регуляцію емоцій і стимулює соціальну взаємодію.

Згідно з дослідженнями, взаємодія з тваринами знижує рівень кортизолу та підвищує окситоцин – гормон соціального зв'язку й довіри [1].

Терапевтичні собаки забезпечують відчуття безумовної підтримки, стимулюють соціальну взаємодію та допомагають проживати травму менш тривожно [3].

В умовах війни та поствоєнної реабілітації особливої актуальності набувають методи психологічної підтримки, здатні поєднувати емоційну стабілізацію з розвитком ресурсів особистості. Одним із таких напрямів є каніс-терапія – взаємодія людини з терапевтичними собаками, яка довела свою ефективність у роботі з психотравмами.

Дослідження підтверджують, що присутність собаки знижує рівень стресу, тривожності, сприяє відновленню відчуття безпеки та довіри до світу [1]. Застосування каніс-терапії у роботі з військовослужбовцями та цивільними, які зазнали травматичного досвіду війни, допомагає зменшити симптоми посттравматичного стресового розладу [6].

Важливим є й той факт, що взаємодія з тваринами стимулює вироблення «гормонів радості» – серотоніну та окситоцину, що позитивно впливає на психоемоційний стан людини [1]. Каніс-терапія може виступати ефективним доповненням до традиційних методів психотерапії, забезпечуючи додатковий ресурс для подолання внутрішніх криз і відновлення соціальної активності.

В українських реаліях каніс-терапія поступово інтегрується в практику психологічної допомоги ветеранам, дітям та людям, які постраждали від бойових дій. Це підкреслює її значення як сучасного підходу, що поєднує гуманістичний та доказовий потенціал у роботі з травмами війни.

Важливим аспектом у реалізації цього підходу є міждисциплінарна співпраця психологів, психотерапевтів і фахівців ветеринарної медицини. Останні забезпечують здоров'я, добробут і належний відбір та підготовку терапевтичних собак, що є ключовим чинником ефективності роботи.

Вимоги до собак, що підуть у терапію, наступні.

По-перше, *стабільна психіка і врівноважений характер*. Такий собака не повинен проявляти агресії чи надмірної лякливості. Важливо, щоб він спокійно реагував на раптові звуки, рухи та незнайомих людей.

По-друге, *високий рівень соціалізації*. Тварина має бути привчена до контакту з різними категоріями людей – дітьми, літніми особами, військовими, людьми з інвалідністю. Важлива здатність до встановлення довірливого контакту.

По-третє, *терпіння і толерантність до дотиків*. Оскільки клієнти під час сеансу можуть торкатися, обіймати чи навіть незграбно поводитися з собакою, він має залишатися спокійним.

По-четверте, *здоров'я і доглянутість*. Тварина повинна мати всі щеплення, проходити регулярний ветеринарний контроль, бути чистою й охайною, щоб не створювати дискомфорт для клієнтів.

По-п'яте, *навченість і керованість*. Каністерапевтичний собака проходить спеціальний курс тренінгів і повинен чітко виконувати команди кінолога, аби забезпечити безпеку та ефективність взаємодії.

Дослідження показують, що найбільш придатними до терапії породами є лабрадори, золотисті ретривери, коллі, бернські зенненхунди, проте вирішальним фактором є не порода, а саме *індивідуальні риси характеру собаки та рівень його підготовки* [2].

Таким чином, ветеринари та кінологи стають співтворця-ми процесу психосоціальної реабілітації.

Однією з ключових перспектив є *створення освітніх програм для підготовки терапевтичних пар «людина-собака»*. Такі програми мають включати комплексну підготовку як для собак, так і для їхніх керівників, з урахуванням психологічних, поведінкових та етичних аспектів. Особлива увага приділяється формуванню стабільного характеру тварини, її соціалізації, навчання базовим командам та навичкам взаємодії з людьми, які перебувають у стресовому стані. Паралельно майбутні кінологи та психологи отримують знання про механізми дії каніс-терапії, техніки безпечної роботи та оцінку стану тварини під час сеансів. Такий підхід забезпечує ефективну і безпечну взаємодію, а також формує професійні стандарти для терапевтичних практик.

Іншим важливим напрямом є *інтеграція каніс-терапії в систему психологічної допомоги ветеранам, військовим та цивільним громадянам*. В умовах війни цей метод може стати дієвим доповненням до традиційних психотерапевтичних програм, допомагаючи зменшити симптоми посттравматичного стресового розладу, тривожності та емоційного виснаження. Важливо створити спеціалізовані центри або мобільні групи для проведення терапевтичних сесій, де психологи та ветеринари працюватимуть у тісній кооперації. Такий підхід дозволяє не лише покращити психоемоційний стан пацієнтів, а й підвищує доступність психологічної підтримки для тих, хто перебуває у зоні ризику або обмежений у пересуванні.

Не менш важливою є *підтримка науково-дослідної бази для валідації ефективності методики в українському контексті*. Це включає проведення систематичних досліджень, моніторинг результатів терапевтичних сесій та оцінку впливу

каніс-терапії на різні категорії клієнтів. Результати таких досліджень дозволять адаптувати методiku до потреб українських ветеранів та цивільного населення, формувати рекомендації щодо тривалості, частоти та формату сесій, а також сприятимуть офіційному визнанню каніс-терапії як науково обґрунтованого та ефективного методу психосоціальної реабілітації.

Отже, каніс-терапія є перспективним напрямом у системі посттравматичної реабілітації, де поєднання знань психологів і ветеринарів може стати вагомим ресурсом для подолання наслідків війни та відновлення психологічної стійкості особистості.

Список використаних джерел

1. Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology*, 3, 234. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234>
2. McDowall, Sonya & Hamilton-Bruce, Anne & Cobb, Mia & Hazel, Susan. Evaluation of current practices for dogs engaged in assistance and therapy support programs within Australia. *Journal of Veterinary Behavior*. 2024. 73. <https://doi.org/10.1016/j.jveb.2024.03.002>.
3. Jensen CL, Rodriguez KE, MacLean EL, Abdul Wahab AH, Sabbaghi A, O'Haire ME. Characterizing veteran and PTSD service dog teams: Exploring potential mechanisms of symptom change and canine predictors of efficacy. 2022. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269186>.
4. Leighton SC, Nieforth LO, O'Haire ME. Assistance dogs for military veterans with PTSD: A systematic review, meta-analysis, and meta-synthesis. 2022. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274960>
5. Nieforth LO, Rodriguez KE, O'Haire ME. Expectations versus experiences of veterans with posttraumatic stress disorder (PTSD) service dogs: An inductive conventional content analysis. *Psychol Trauma*. 2022 Mar; 14(3): 347–356. <https://doi.org/10.1037/tra0001021>.
6. O'Haire, M. E., & Rodriguez, K. E. Preliminary efficacy of service dogs as a complementary treatment for posttraumatic stress disorder in military members and veterans. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2018. 86 (2), 179–188. <https://doi.org/10.1037/ccp0000267>
7. O'Haire, M. E., et al. Service dogs helped ease PTSD symptoms in U.S. military veterans. *JAMA Network Open*. 2024. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.14686>
8. Rodriguez KE, LaFollette MR, Hediger K, Ogata N, O'Haire ME. Defining the PTSD Service Dog Intervention: Perceived Importance, Usage, and Symptom Specificity of Psychiatric Service Dogs for Military Veterans. *Front Psychol*. 2020 Jul 21;11:1638. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01638>.

М. В. Загоровська,
здобувачка I курсу магістратури факультету
соціально-гуманітарних наук і соціальних технологій
(Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди)

Є. В. Підчасов,
доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук
(Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД І ПІДТРИМКА УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В СИСТЕМІ ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ

Діяльність психолога у психологічному супроводі навчального процесу виконує функцію інформаційно-психологічного забезпечення цього супроводу. Володіння точними даними про рівень і особливості розвитку учня, його актуальні та потенційні можливості, дозволяє оцінити відповідність умов і вимог шкільного середовища рівню готовності учня. У разі невідповідності визначається характер і зміст корекційно-розвивальної роботи [3].

Психолог спрямовує свою діяльність на вирішення таких завдань:

- формування навчальної мотивації, за якої до семи років переважають соціальні та пізнавальні мотиви, а ігрові поступово змінюються на навчальні;
- розвиток адекватної самооцінки, зокрема оцінювання власних якостей, досягнень і можливостей;
- формування комунікативних навичок та мотивації до спільної діяльності в колективі;
- створення передумов для розвитку навчальної діяльності, включно з активністю, ініціативністю, самостійністю, повагою до вчителя, умінням виконувати його завдання, планувати та контролювати власні дії, а також зосереджувати увагу на пізнавальних завданнях;
- розвиток образного та початкових форм логічного мислення, що сприяє формуванню вміння будувати умовиводи й робити правильні висновки;

– стимулювання творчої уяви та креативного підходу до виконання завдань.

Важливу роль у психологічному супроводі відіграє залучення батьків і вчителя. Батьки отримують рекомендації щодо підтримки дитини вдома, розвитку її емоційної стійкості, конструктивних способів вираження почуттів та взаємодії з іншими.

Учитель, у свою чергу, допомагає створити сприятливу атмосферу в класі, адаптуючи навчальні вимоги до потреб дитини та забезпечуючи її комфортну взаємодію з однолітками [1].

За потреби загальна психологічна підтримка може включати елементи корекційної роботи. Корекційну роботу з дитиною зазвичай розпочинають з індивідуальних занять, оскільки такий формат дозволяє встановити довірливий контакт, глибше зрозуміти особливості її емоційного стану та визначити найбільш ефективні методи психологічної підтримки. На цьому етапі психолог створює безпечний простір для дитини, допомагаючи їй опрацьовувати труднощі та розвивати необхідні навички для подальшої адаптації в середовищі [2].

Рівень індивідуальної підтримки і уваги до дитини, яка потребує супроводу, визначається її емоційним станом, глибиною проблеми та рівнем підтримки з боку найближчого соціального оточення. Якщо батьки, вчителі та однолітки активно включаються в процес психологічної підтримки, створюючи сприятливе середовище для дитини, то індивідуальна робота з дитиною може бути менш тривалою, а основна увага поступово зміщується на групову роботу та соціальну адаптацію. Однак у випадках, коли рівень підтримки недостатній або кризовий стан дитини глибокий, індивідуальна корекційна робота може тривати довше, доповнюючись іншими формами психологічної допомоги [2].

Однак, індивідуальна робота – лише початок корекційного процесу. Доволі швидко заняття переносять у груповий формат, оскільки інтеграція в соціальне середовище є важливим компонентом розвитку та емоційного благополуччя дитини. Робота в групі сприяє формуванню навичок комунікації, взаємодопомоги, вміння виражати та контролювати свої емоції у взаємодії з однолітками.

Завданням такої роботи є підвищення впевненості у собі та розвиток самоповаги. Формування навичок ефективної взаємодії з оточуючими в ситуаціях, що викликають тривожність. Методами та прийомами роботи виступають рольові ігри, колективна діяльність, аналіз реальних проблемних ситуацій тощо [2]. Кожне заняття доповнюється прикладами, що сприяють ефективному засвоєнню навичок.

Отже, психологічний супровід, охоплюючи як діагностичний, так і корекційно-розвивальний аспекти, спрямований на створення сприятливого соціального та навчально-педагогічного середовища. Його мета – формування в учнів навичок самостійної й ефективної пізнавальної діяльності, а також розвиток особистісних якостей, що сприяють гармонійному зростанню та всебічному розвитку дитини.

Список використаних джерел

1. Готовність дитини до навчання / упоряд. С. Максименко, К. Максименко, О. Гланік. Київ : Мікрос-СВС, 2003.
2. Загурська І., Шевчук О. Корекційно-розвивальна робота практичного психолога як форма психологічної допомоги у подоланні тривожності підлітків. *Молодий вчений*. 2018. № 4 (56). С. 642–645.
3. Коробко С. Л., Коробко О. І. Нова українська школа: діагностична та корекційно-розвивальна робота з молодшими школярами : навчально-методичний посібник. Київ : Літера ЛТД, 2021. 160 с.

Д. М. Задорожний,
викладач кафедри Сил підтримки
(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана П. Сагайдачного)

АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ У СЕКТОРІ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ

Сучасний світ характеризується високим рівнем техногенних, природних та соціальних ризиків, що потребує діяльності спеціалістів, здатних працювати в екстремальних і потенційно небезпечних умовах. До таких категорій належать військовослужбовці, рятувальники, пожежники, сапери, працівники поліції, медики екстрених служб та інші фахівці ризиконебезпечних професій. Їхня робота передбачає постійний контакт із загрозою життю, необхідність приймати відповідальні рішення в умовах невизначеності та обмеженого часу, що зумовлює особливу важливість психологічного забезпечення, яке є допоміжним та ключовим чинником професійної надійності та безпеки.

Професійна діяльність в умовах що передбачають ризик супроводжується низкою психологічних чинників. Постійний стрес і психічна напруга, що може призводити до зниження концентрації уваги, імпульсивності рішень або емоційного вигорання, загроза життю та здоров'ю працівника, що вимагає від нього максимальної мобілізації ресурсів, відповідальність за життя інших людей, яка підвищує рівень психологічного навантаження, невизначеність та непередбачуваність ситуацій, що ускладнює процес ухвалення рішень, можливі наслідки подій що приводять до розладу психічного стану (поранення, смерть колег чи постраждалих), які формують ризик посттравматичного стресового розладу.

У таких умовах психологічне забезпечення виступає системою цілеспрямованих заходів, що охоплює кілька напрямів.

Результатом психологічного добору і професійного відбору є оцінка психофізіологічних якостей кандидатів (стійкість нервової системи, здатність до концентрації уваги, швидкість реакцій, емоційна стабільність). Це дозволяє прогнозувати надійність фахівця в умовах підвищеного ризику.

Психологічна підготовка включає тренування в умовах, максимально наближених до реальних, розвиток навичок самоконтролю, формування алгоритмів поведінки у стресових ситуаціях. Ефективними є методики релаксації, аутотренінг, візуалізація можливих сценаріїв діяльності.

Психологічний супровід під час виконання завдань полягає в моніторингу психоемоційного стану працівників, виявлення ознак перевтоми, дезадаптації чи нервового виснаження. Важливим є й підтримання бойового чи робочого духу, формування колективної згуртованості та довіри.

Психологічна допомога після кризових подій полягає в проведенні психодіагностики, психологічних консультацій та реабілітаційних заходів. Це допомагає попередити розвиток посттравматичних розладів, зберегти працездатність і професійне довголіття.

Профілактика професійного вигорання. Оскільки тривала робота в умовах високого ризику призводить до емоційного виснаження, доцільним є застосування заходів для відновлення внутрішніх ресурсів таких як організація відпочинку, психологічні тренінги, зміна діяльності, розвиток позапрофесійних інтересів.

Окремої уваги заслуговує питання командної взаємодії та згуртованості колективу. Дослідження показують, що у стресових умовах надійність групи часто визначається не лише індивідуальними якостями її учасників, а й рівнем взаємної довіри, чіткості розподілу ролей та взаємопідтримки. Тому психологічне забезпечення повинно включати командні тренінги, спільні моделювання ризиконебезпечних ситуацій та формування єдиної системи цінностей.

Психологічне забезпечення професійної діяльності фахівців ризиконебезпечних професій є необхідною умовою ефективності та безпеки їхньої роботи. Воно охоплює не лише добір кадрів і підготовку, але й постійний супровід, профілактику та реабілітацію після кризових ситуацій. Завдяки цьому вдається знизити рівень професійних ризиків, зберегти психічне здоров'я працівників та підвищити надійність виконання завдань.

Отже, психологічне забезпечення виступає стратегічним ресурсом, який не лише підтримує життєздатність окремого

фахівця, а й зміцнює ефективність усієї системи безпеки суспільства.

Список використаних джерел

1. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Психологія та педагогіка праці в екстремальних умовах. Київ : КНТ, 2006. С. 312.
2. Мушкевич М. І. Психологія екстремальної діяльності. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. С. 280.
3. Федоренко О. Є. Психологічне забезпечення діяльності працівників ризиконебезпечних професій. *Науковий вісник ХНУВС*. 2018. № 1. С. 102–109.
4. Петровський В. А. Психологічні особливості професійної діяльності в екстремальних умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2010. № 3. С. 45–51.
5. Кириленко В. І. Психологічне забезпечення службово-бойової діяльності правоохоронців. *Психологія і суспільство*. 2015. № 2. С. 97–103.
6. Соловйова С. Л. Психологічна стійкість особистості у професіях з високим рівнем ризику. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 12 вип. 20. С. 134–141.

О. А. Зарічанський,
начальник відділу проблем інформаційно-аналітичного
забезпечення в сфері освітньої діяльності,
доктор психологічних наук, доцент
(Науково-дослідний центр Військового інституту
Київського національного університету імені Тараса Шевченка)

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦИФІКИ ПРАВОСВІДОМОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Правова культура представляє собою безперервний, планомірний і цілеспрямований вплив на свідомість і культуру поведінки військовослужбовців Збройних Сил України. Формування правової культури призводить до створення у військовослужбовців почуття поваги до права, правил дотримання законів та інших різних нормативних актів на основі відповідного переконання в професійній діяльності. Правова культура надає можливість закріплювати сформовані в суспільстві взаємовідносини та створювати нові зв'язки, до яких учасники правових відносин свідомо прагнуть. Правова культура відтворює в собі як наявні пережитки минулого, так і паростки майбутнього [1]. Скуріхін С. М. відмічає, що залежно від рівня і глибини відбиття правової дійсності можна виділити такі види правосвідомості: повсякденна, професійна, наукова. І саме повсякденна правосвідомість передбачає відображення військовослужбовцями правових явищ при зіткненні з правом у процесі військового життя і діяльності. Даний вид правосвідомості пов'язаний з безпосередньою повсякденною практикою реалізації права військовослужбовцями, їх емпіричним досвідом [4].

Самою складною міждисциплінарною проблемою є формування і розвиток правосвідомості, а саме в військовослужбовців. Її актуальність полягає у повсякчасній потребі виховання правової культури і підтримання правопорядку у державі, що є запорукою попередження правового нігілізму, злочинності тощо. Належний рівень правосвідомості у громадян є основою сталого розвитку, тобто дозволяє спрогнозувати шляхи досягнення кращих умов життя для майбутніх поколінь [2].

На думку Омельчук О. М., правова свідомість – це система відчуттів, звичок, уявлень, оцінок, поглядів, теорій, ідей суб'єктів права (носіїв правосвідомості), які відображають правову дійсність і оціночне ставлення до неї (до соціально-правових настанов і ціннісних орієнтацій суспільства, до минулого, сучасного або очікуваного права) і виконують завдяки цьому роль своєрідного регулятора (саморегулятора) їх поведінки в юридично важливих ситуаціях [3].

Ставлення до права та правосвідомість тісно пов'язані між собою, оскільки вони є складовими частинами одного цілісного феномену, що характеризує правову культуру особистості або суспільства.

Правосвідомість – це система уявлень, знань, оцінок та почуттів, які відображають відношення людей до права і правової системи. Вона складається з трьох основних елементів: когнітивний (пізнавальний) – знання про право, правові норми, принципи, структуру та функціонування правової системи; емоційний (оцінний) компонент – емоції, відчуття, ставлення до права та правових явищ; вольовий (поведінковий) – готовність дотримуватися правових норм, правова активність, участь у правових відносинах.

Рівень правосвідомості і загальний рівень правової культури військовослужбовців пов'язаний з багатьма аспектами сприйняття військової служби й особливостями криміногенної поведінки у Збройних Силах.

Результати дослідження індивідуальної структури правосвідомості у військовослужбовців толерантних та нетерпимих до права наведені в табл. 1.

Аналіз результатів, наведений в таблиці 1. показав, що в групах військовослужбовців толерантних і нетерпимих до права з усіма шкалами зафіксовані значущі відмінності.

Показники за шкалою «Правовий нігілізм» вірогідно більш представлені в групі військовослужбовців нетерпимих до права на відміну від толерантних до права військовослужбовців (4.43 ± 0.32 і 6.96 ± 0.59 , при $t = 3.80$, $p \leq 0.01$). Тобто, нетерпимим до права респондентам в більшій мірі притаманна нігілістична правова установка на те, що правові норми та закони можна порушувати, коли це не загрожує великими проблемами або не загрожує безпеці.

Таблиця 1

**Показники індивідуальної структури правосвідомості
в групах військовослужбовців з різною нетерпимістю до права**

Назви шкал	Перша група	Третя група	T	p
Правовий нігілізм	4.43±0.32	6.96±0.59	3.80	0.01
Правова безвідповідальність	3.97±0.33	5.27±0.51	2.17	0.05
Правовий авантюризм	4.63±0.56	6.77±0.65	2.52	0.05
Правова культура	7.16±0.78	3.65±0.43	4.20	0.001
Кримінально-інфантильна зараженість	1.83±0.40	5.19±0.58	4.80	0.001

З позиції суб'єкта-носія правового нігілізму це негативне явище проявляється на мікро та макрорівні. На мікрорівні правовий нігілізм формується у межах індивідуальної правосвідомості, а потім у поведінковій реакції індивіда як наслідок негативної оцінки права окремим суб'єктом.

«Правова безвідповідальність», як складова індивідуальної правосвідомості, вірогідно більш зареєстрована в групі нетерпимих до права військовослужбовців (3.97 ± 0.33 і 5.27 ± 0.51 , при $t = 2.17$, $p \leq 0.05$), в першій групі результати розташувалися на низькому рівні, а в третій групі на середньому. Отримані результати показують, що військовослужбовців третьої групи мало цікавить законність їх дій, вони схильні необхідні рішення продавлювати силою, не рахуючись з законністю, знання законів та правових норм зовсім не обов'язково. Правова безвідповідальність у військовослужбовців може проявлятися в ігноруванні або свідомому невиконанні наказів командирів, порушенні правил внутрішнього розпорядку, зловживанні службовими повноваженнями.

За шкалою «Правовий авантюризм» показники в третій групі є вірогідно більш вираженими порівняно з показниками першої групи військовослужбовців толерантних до права (4.63 ± 0.56 і 6.77 ± 0.65 , при $t = 2.52$, $p \leq 0.05$). Представлені результати свідчать про те, що нетерпимі до права військовослужбовці в більшій мірі схильні до загального авантюризму і до тенденції грати з законом. Військовослужбовці даної групи відрізняються навмисною недбалістю в роботі, що може

з правопорушенням, маніпуляціями у спілкуванні. Правовий авантюризм у військовослужбовців характеризується маніпуляцією правовими нормами, використанням законодавчих і нормативних прогалин для досягнення особистих або групових цілей, що суперечить інтересам служби та суспільства.

За такою складовою індивідуальної правосвідомості як «Правова культура», що відображає особистісну установку на знання та прийняття правових норм є вірогідно більшою в групі толерантних до права військовослужбовців порівняно з нетерпимими до права (7.16 ± 0.78 і 3.65 ± 0.43 , при $t = 4.20$, $p \leq 0.001$).

Правова культура відображає рівень правосвідомості, правової поведінки та правової активності військовослужбовців і є важливим фактором функціонування правової системи в лавах ЗСУ. Високі бали, які були отримані в групі толерантних до права військовослужбовців, характеризують їх, як таких, які мають гарні правові знання, налаштовані на розширення свого правового кругозору, а також на дотримування у своїй поведінці правових норм. Високий рівень показників за цією шкалою, свідчить про зрілість особистості, подолання кримінально-правового інфантилізму.

В групі нетерпимих до права військовослужбовців отримані середньо-низькі оцінки, які свідчать про наявність лише окремих аспектів правової культури. І хоча не можна сказати, що правова культура в цій групі відсутня, але не має достатнього рівню розвитку, що може проявлятися у частих порушеннях військової дисципліни, правил служби та військових законів. Це може включати непокору наказам, дезертирство, порушення статутів тощо. Відсутність поваги до правових норм може негативно впливати на моральний стан військовослужбовців, що в свою чергу може знизити їх бойову готовність і ефективність виконання службових обов'язків.

За шкалою «Кримінально-інфантильна зараженість», що відображає кримінальний інфантилізм і характеризується недостатньо сформованою або незрілою правосвідомістю, що проявляється у відношенні до кримінального права і правопорядку, було встановлено вірогідно більші показники в групі нетерпимих до права порівняно з групою толерантних

до права військовослужбовців (1.83 ± 0.40 і 5.19 ± 0.58 , при $t = 4.80$, $p \leq 0.001$).

У третій групі військовослужбовців правові переконання і установки вірогідно більш є незрілими або суперечливими. Вони можуть недооцінювати важливість дотримання закону або вважати, що порушення правових норм не має серйозних наслідків. Через незрілість правосвідомості досліджувані з кримінально-правовим інфантилізмом можуть бути більш схильними до вчинення правопорушень, включаючи кримінальні злочини. Вони можуть легковажно ставитися до ризиків і наслідків своєї поведінки.

Таким чином, за результатами дослідження індивідуальної правосвідомості можна сказати, що для толерантних до права військовослужбовців більшій мірі притаманна правова культура, а нетерпимим до права кримінально-інфантильна зараженість.

Кримінально-інфантильна зараженість у лавах військовослужбовців може мати серйозні негативні наслідки, як для окремого індивіда, що демонструє цю зараженість, так і для оточуючих людей. Це явище, характеризується поширенням кримінально-інфантильних установок та поведінкових моделей серед військовослужбовців, що може призводити до правопорушень і підриву дисципліни.

Список використаних джерел

1. Базарник М. В. Сучасний стан досліджень професійної правосвідомості судді. *Наукові записки Львівського університету бізнесу та права. Серія економічна*. Випуск 29. 2021. С. 344–350.
2. Балдецький А., Зарічанський О. та ін. Формування правової культури військовослужбовців засобами спеціальної фізичної підготовки. *Педагогічні інновації у фаховій освіті*. Випуск 10. Ужгород, 2019. С. 5–11.
3. Омельчук О. М. Позитивно-правове розуміння впливу правосвідомості на поведінку людини : матеріали між. наук.-пр. конф. (м. Чернігів, 23–24 квіт. 2020 р.) : у двох т. Т. 1. Чернігів : Академія ДПТс, 2020. С. 175–179.
4. Скуріхін С. М. Правосвідомість військовослужбовців Збройних Сил України: поняття та особливості. *Юридична наука. Теорія держави і права*. 2014. № 4. С. 7–14.

О. М. Ічанська,
доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент
навчально-наукового інституту права та психології
(Національна академія внутрішніх справ)

ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Україна на даний момент переживає тривалий воєнний стан, що суттєво впливає на психічне здоров'я населення. Дана проблематика стає предметом детального аналізу у багатьох аспектах[1].

Особливу увагу потребує підготовка майбутніх психологів, адже вони стають ключовими фахівцями для підтримки військових, переселенців, дітей та родин загиблих. Формування професійної ідентичності студентів-психологів у цих умовах є критично важливим для їхньої професійної ефективності та соціальної відповідальності.

Аналізуючи значення професійної ідентичності у діяльності психолога, варто відзначити ряд наступних моментів, які акцентують її основні ролі:

- сприяє формуванню професійних та етично обґрунтованих рішень;
- підвищує компетентність і впевненість у професійних діях;
- забезпечує ефективну професійну взаємодію з клієнтами та колегами;
- підсилює психологічні ресурси, зокрема, стійкість до професійного стресу;
- чіткість усвідомлення усвідомлення своєї професійної ролі та обмежень.

Компоненти професійної ідентичності майбутніх психологів можливо розглянути з точки зору зв'язків із різними навчальними дисциплінами, які викладаються для здобувачів вищої освіти.

Когнітивний компонент, тобто, знання про професію, наукові підходи, психотехнології, має зв'язки з дисциплінами:

Загальна психологія, Психологія особистості, Психодіагностика, Основи сучасних психотехнологій.

Емоційно-мотиваційний компонент, тобто, цінності, професійна мотивація, відчуття соціальної місії, має зв'язки з дисциплінами: Етика професійної діяльності, Міжкультурна комунікація, Психологія сім'ї.

Поведінковий (діяльнісний) компонент, тобто, практичні навички, здатність застосовувати знання у реальних умовах, має зв'язки з дисциплінами: Кризова психологія, Військова та екстремальна психологія, Психологія переговорів.

Соціальний компонент, тобто, усвідомлення ролі психолога у суспільстві та професійному середовищі, має зв'язки з дисциплінами: Соціальна психологія, Психологічна профілактика девіантної поведінки.

Також в умовах дистанційного та змішаного навчання актуальними стають дисципліни, які орієнтують здобувачів в набутті вмінь щодо сучасних форматів надання допомоги: онлайн-консультування, психотерапія через цифрові платформи, використання спеціалізованих застосунків. У даному контексті перспективними є дисципліни: Інформаційні технології в психології, Основи сучасних психотехнологій.

Також формування ідентичності значною мірою відбувається через практику: студенти проходять волонтерські стажування у громадах, психологічних центрах, працюють із внутрішньо переміщеними особами, долучаються до програм підтримки військових. Це забезпечує відчуття професійної значущості та зміцнює самоідентифікацію.

Таким чином, в актуальних воєнних умовах проблематика формування професійної ідентичності майбутніх психологів має специфіку: підвищене емоційне навантаження, зумовлене актуальними обставинами; швидкість адаптації до різних професійних ролей, наприклад, кризового консультанта, волонтера, медичного психолога, дитячого психолога; активізація інтересу до міждисциплінарної компетентності, яка передбачає інтеграцію знань із психології травми, кризової інтервенції, основ соціальної роботи та медицини; зростання значущості кризової компетентності в умовах нестабільності, обмежених ресурсів і швидких змін, що формує здатність приймати рішення у стресових умовах; розвиток професійних

компетенцій психолога через досвід, наприклад, стажування, волонтерство, участь у психологічних проєктах.

Список використаних джерел

1. Психологія перед лицем російсько-української війни : збірник тез Українсько-польської наукової конференції : онлайн (м. Львів, 19–20 травня 2023 р.). Львів, 2023. 92 с.

Р. В. Казмірчук,
професор кафедри тактики Сил підтримки
факультету Сил підтримки,
кандидат військових наук,
старший науковий співробітник
(Національна академія сухопутних військ)

Г. А. Матвєєв,
старший викладач кафедри
тактики Сил підтримки
факультету Сил підтримки
(Національна академія сухопутних військ)

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «РАДІАЦІЙНИЙ, ХІМІЧНИЙ, БІОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ»

Вивчення дисципліни «Радіаційний, хімічний, біологічний захист» (РХБ захист) розкриває зміст, організацію та здійснення завдань та заходів РХБ захисту, як виду бойового (оперативного) забезпечення. Разом із тим, однією із важливих складових підготовки з РХБ захисту є психологічна підготовка, яка є нагально важливою для ефективного виконання завдань в умовах РХБ зараження. Вона допомагає виховувати психологічну стійкість, підвищити морально-психологічний стан, зберігати спокій, діяти рішуче, виконувати поставлені завдання, не піддаючись паніці.

Головна мета психологічної підготовки під час вивчення дисципліни РХБ захист полягає у формуванні психологічної стійкості та готовності особового складу до дій в умовах застосування противником зброї масового ураження, в умовах РХБ зараження. Це досягається через вирішення таких завдань: подолання страху та виховання впевненості; надання само та взаємодопомоги; вироблення навичок саморегуляції, навчання дихальним вправам; підвищення мотивації щодо розуміння важливості завдань та заходів РХБ захисту.

Завданнями РХБ захисту є: виявлення та оцінювання РХБ обстановки; підтримання живучості підрозділів в умовах РХБ зараження; ліквідація РХБ зараження; аерозольна протидія засобам розвідки та ураження противника.

Психологічна підготовка інтегрується в освітній процес дисципліни РХБ захист та проводиться в різних формах: теоретичні, практичні заняття, полігонна практика.

Під час проведення занять з підготовки з РХБ захисту, наприклад вивчення навчальних питань пов'язаних із захистом від отруйних та запалювальних речовин, особлива увага звертається на те, що тільки володіючи знаннями щодо основних характеристик та бойових властивостей сучасних засобів масового ураження (запалювальної зброї) командир підрозділу може організувати захист із впевненістю у збереженні боєздатності та психологічної стійкості особового складу виконати поставлене бойове завдання.

Під час проведення занять, необхідно обов'язково окреслювати вплив отруйних речовин на організм людини, робити висновки із застосування заборонених методів війни з боку РФ та засоби захисту і протидії. Відпрацювання навчальних питань заняття організовується на навчальних місцях щодо доведення прийомів та способів використання засобів індивідуального захисту, демонстрації дій, тренування із виконання нормативів; тренуванні у діях в умовах зараженої атмосфери навчальною отруйною речовиною – хлорпікрин. Обов'язково доводяться заходи безпеки при поводженні із отруйними речовинами, прийоми само та взаємодопомоги при ураженні.

При викладанні навчальних питань пов'язаних із захистом від запалювальної зброї та дій особового складу під час ураження доводиться класифікація запалювальних речовин із одночасною демонстрацією їх ключових властивостей та характеристик. Головною метою захисту є не допущення або максимальне послаблення впливу отруйних та запалювальних речовин на озброєння та військову техніку, фортифікаційні споруди і матеріальні цінності, запобігти виникненню і розповсюдженню пожеж, заражень, їх нейтралізацію та локалізацію.

Під час тренувань у використанні засобів індивідуального захисту, відпрацювання нормативів з РХБ захисту необхідно нагадати, що важливою умовою тривалого перебування в засобах індивідуального захисту є дотримання температурного режиму, а також глибоке та рівне дихання, яке досягається в процесі систематичних тренувань (проводяться у підрозділах щотижнево). Правильне дихання в протигазі запорука

збереження боєздатності особового складу при діях в зонах зараження.

У процесі підготовки особлива увага приділяється практичним елементам, що мають прямий вплив на психологічний стан: тренування (виконання нормативів з РХБ захисту) з використанням засобів індивідуального захисту: одягання протигазу або респіратору, одягання загальновійськового захисного комплекту, застосування несправного протигазу, дії за сигналами «Хімічна тривога», «Радіаційна небезпека». Навчання стійкості до фізіологічних навантажень тобто тренування виконання завдань в засобах індивідуального захисту, що допомагає адаптуватися до фізичних навантажень, зменшує негативний психологічний вплив.

Правильно організована психологічна підготовка є невід'ємною частиною навчання РХБ захисту, забезпечуючи не тільки технічну, але й психологічну готовність особового складу до виконання завдань в умовах сучасної війни. Досвід бойових дій показує, що для того, щоб психологічно підготувати військовослужбовців до дій в умовах застосування ЗМУ необхідно:

- навчати особовий склад виявляти та оцінювати вплив РХБ зараження на особовий склад та бойові дії за допомогою приладів РХ розвідки та зовнішніми ознаками, знати основні фізико-хімічні властивості небезпечних речовин, їх вплив на фізіологічний стан організму людини. На підставі виявлення та оцінювання РХБ обстановки приймати раціональні рішення щодо виконання бойових завдань;

- проводити заняття з особовим складом в умовах, наближених до бойових, із застосуванням імітаторів отруйних речовин, навчальних отруйних речовин (хлорпікрин);

- знати призначення, тактико-технічні характеристики засобів індивідуального захисту, демонструвати можливості засобів індивідуального та колективного захисту, виховувати у особового складу впевненості у надійності засобів індивідуального захисту;

- навчати військовослужбовців методам само та взаємодопомоги, фізичної та психічної саморегуляції і надання психологічної допомоги постраждалим.

Список використаних джерел

1. Радіаційний, хімічний, біологічний захист підрозділів : наочний посібник / Г. Матвеев, Р. Казмірчук, К. Хом'як «та ін.». Львів : НАСВ, 2019. 127 с.
2. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України : навч.-метод. посібник / за ред. генерал-майора В. Клочкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.
3. Настанова з впливу носіння ХБРЯ індивідуальних засобів захисту на ефективність особового складу та підрозділів під час військових операцій, ВКДП10-149(01).01. Київ : Затверджено наказом КСП ЗСУ від 18.12.2020 № 96. 67 с.
4. Засоби індивідуального та колективного захисту. Частина І. Засоби індивідуального захисту : навчальний посібник / І. М. Мартинюк, Є. М. Шматов, О. М. Стаднічук «та ін.». Львів : НАСВ, 2018. 150 с.
5. Зброя масового ураження та потенційно небезпечні об'єкти. Частина 2. Хімічна зброя : навч. посібник / В. Ларіонов, К. Хом'як, Г. Матвеев «та ін.». Львів : НАСВ, 2021. 181 с.
6. Захист від зброї масового ураження : навчальний посібник / І. М. Мартинюк, Р. В. Казмірчук, В. В. Ларіонов. Львів : АСВ, 2014. 344 с.

Н. М. Калька,

доцент кафедри практичної психології
навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки,
доктор філософії в галузі психології
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

О. Г. Угрин,

доцент кафедри загальної та соціальної психології
навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки,
кандидат психологічних наук, доцент
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

СТРАХ СМЕРТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЧАС ВІЙНИ: ФІЛОСОФСЬКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

Страх смерті – це фундаментальна екзистенційна проблема, яка набуває особливої гостроти та значущості в умовах війни. Повномасштабне вторгнення в Україну стало унікальним контекстом, де молодь щоденно стикається з реальною загрозою життю, невизначеністю та втратами.

У цей період, коли формується світогляд і життєві орієнтири, питання смерті перетворюються з абстрактних філософських роздумів на відчутну психологічну напругу. Внаслідок цього може з'являтися підвищена тривожність, уникнення теми смерті, а в окремих випадках – розвиток танатофобії, що негативно впливає на всі сфери життя: навчання, емоційне благополуччя, соціальну активність.

Дослідження страху смерті в умовах війни є надзвичайно актуальним, адже дозволяє не лише глибше зрозуміти екзистенційні переживання сучасної молоді, але й виявити ресурсні фактори, які сприяють психологічній стійкості.

З наукової точки зору, це відкриває нові можливості для вивчення адаптивних механізмів, а з практичної – для розробки ефективних психопрофілактичних та психокорекційних програм, спрямованих на підтримку молодих людей.

Страх смерті є багатовимірним феноменом, який поєднує в собі усвідомлене прийняття та підсвідоме уникнення.

Екзистенційний підхід, започаткований М.Гайдеггером та Ж.-П. Сартром, а в психотерапії популяризований І. Яломом, трактує страх смерті не як патологію, а як невід'ємну частину людського буття. Екзистенційна тривога виникає з усвідомленням того, що наше існування є скінченним і, зрештою, безсеновим, якщо ми не надамо йому власного значення.

І. Ялом стверджував, що люди прагнуть замаскувати або уникнути цього страху, що призводить до різних невротичних проявів і захисних механізмів, таких як пошук безсмертя через славу, спадщину чи приналежність до групи [1].

В умовах війни, коли загроза смерті стає щоденною реальністю, ці захисні механізми руйнуються, виставляючи людину сам на сам з її найбільшим страхом. Це змушує молодь «дивитися в очі небуттю», що може призвести як до глибокої депресії та танатофобії, так і до радикального переосмислення життєвих цінностей. Зіткнення зі смертю в часи війни може стати потужним каталізатором для пошуку автентичного буття, де кожна дія і рішення набувають особливої ваги.

Дослідження Д. Лестера переконливо демонструють, що прояви страху смерті залежать від соціального та вікового середовища. Для студентської молоді, яка перебуває у фазі становлення ідентичності та активного планування майбутнього, страх смерті найчастіше виражається як боязнь втратених можливостей. Ця тривога не стільки про фізичний кінець, скільки про передчасне припинення життєвих проєктів, мрій і прагнень [2].

Війна перетворює невизначеність на тотальну непередбачуваність, що посилює цей страх. Цей страх руйнує базові орієнтири і вимагає від молоді переоцінити свої життєві пріоритети, часто змушуючи їх жити «тут і зараз», оскільки «завтра» може не наступити. Таким чином, війна не тільки робить страх смерті більш реальним, але й змінює його зміст, перетворюючи його на страх незавершеного життя.

П. Вонг, один із провідних дослідників позитивної психології, запропонував унікальну перспективу, згідно з якою страх смерті може бути джерелом особистісного розвитку. Він трактує цей страх як психологічну силу, яка спонукає людину до пошуку сенсу, духовного зростання та самореалізації.

Усвідомлення власної смертності змушує людину поставити собі фундаментальне питання [3].

Війна, посилюючи цей екзистенційний тиск, надає унікальну можливість для такої трансформації. Зіткнення зі смертю не лише руйнує ілюзії безсмертя, а й може стимулювати пошук глибших цінностей, таких як допомога іншим, боротьба за свободу чи збереження культурної спадщини.

На думку П. Вонга, перемога над страхом смерті полягає не в його ігноруванні, а в трансформації деструктивних переживань в джерело конструктивних дій, що дозволяють людині жити повноцінно, незважаючи на усвідомлення конечності. У цьому контексті, страх смерті перетворюється на рушійну силу, що мотивує до створення значущого «життєвого проекту».

Досвід військових дій в Україні, безсумнівно, спричинив трансформацію екзистенційного сприйняття буття та фінальності у молодих людей. Під впливом щоденних викликів, пов'язаних із загрозою життю, цінність буття набула не абстрактного, а глибинного, гострого і навіть сакрального значення. Це екзистенційне переосмислення виходить за межі теоретичних роздумів, стаючи конкретним життєвим досвідом.

Страх перед смертю, який раніше міг сприйматися як віддалена абстракція, тепер стає конкретною і болючою реальністю, що змушує молодь по-новому усвідомлювати власну смертність. На цьому тлі спостерігається феномен «посттравматичного зростання», коли пережитий досвід не лише травмує, а й стимулює пошук глибинних сенсів, життєвої мети та призначення.

Список використаних джерел

1. Yalom I. *Existential psychotherapy*. Basic Books, 1980.
2. Lester, D. The Collett–Lester Fear of Death Scale. *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* Taylor & Francis, 1994. P. 45–60.
3. Wong P. Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of the Good Life. *Canadian Psychology*. 2011. P. 69–81.

Н. М. Калька,

доцент кафедри практичної психології
навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки,
доктор філософії в галузі психології
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

К. В. Гапчич,

магістр I курсу спеціальності С4 «Психологія»
навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки,
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ВІД ТРАВМИ ДО ЗРОСТАННЯ: ПСИХОЛОГІЧНА ВІТАЛЬНІСТЬ ВЕТЕРАНІВ В УКРАЇНІ

Досвід військових дій, що став невід'ємною частиною сучасної історії України, вимагає від суспільства та наукової спільноти глибокого осмислення феномену адаптації та психологічного відновлення ветеранів.

Традиційний підхід, що фокусується виключно на патологіях, зокрема на посттравматичному стресовому розладі (ПТСР), виявляється недостатнім. Сучасна психологічна наука пропонує розширити цю оптику, звернувшись до концепцій психологічної «вітальності» та посттравматичного росту (ПТР), які розглядають ветерана не як жертву травми, а як суб'єкта, здатного до внутрішніх позитивних трансформацій [1; 2].

Психологічна «вітальність», що є стрижневою для благополуччя, визначається як суб'єктивне відчуття життєвої енергії, бадьорості та ентузіазму, що супроводжується відчуттям власної ефективності та залученості до життя. Ця концепція, запропонована в рамках теорії самодетермінації, підкреслює, що «вітальність» є не просто відсутністю депресії, а активним станом життєвої сили, який мобілізує ресурси для подолання перешкод [3].

Для ветеранів вона виступає як критичний елемент, що допомагає їм протистояти психоемоційному вигоранню та апатії, які часто супроводжують процес реінтеграції. «Вітальність»

є тим внутрішнім паливом, що підтримує їх у прагненні до самореалізації та відновлення повноцінного життя.

Наукові дослідження показують, що «вітальність» ветеранів зумовлена не одним, а комплексом факторів, які найкраще описуються в рамках біопсихосоціальної моделі.

На психологічному рівні вирішальне значення має само-ефективність – віра у свою здатність долати труднощі, а також резиліентність, яка дозволяє не лише пережити стрес, а й адаптуватися до нього. Відчуття мети та сенсу в житті, яке може бути пов'язане з новою професією, волонтерством чи сім'єю, є екзистенційною основою «вітальності». На соціальному рівні «вітальність» тісно пов'язана з якістю соціальної підтримки. Це включає підтримку родини, побратимів, а також доступ до якісних державних та громадських програм. Відчуття належності до спільноти та соціальна інклюзія є потужними захисними факторами проти ізоляції та маргіналізації. Зрештою, на фізіологічному рівні «вітальність» залежить від фізичного здоров'я, що включає якісний сон, харчування та фізичну активність, які, в свою чергу, впливають на нейробіологічні механізми, пов'язані з настроєм та мотивацією.

Теоретична модель, розроблена Р. Тедескі та Л. Калхуном, ідентифікує п'ять ключових сфер, де може відбуватися ріст: посилення особистісної сили та усвідомлення власної внутрішньої стійкості, відкриття нових життєвих можливостей та шляхів розвитку, покращення та поглиблення стосунків з іншими, зміна духовних або екзистенційних переконань, а також посилення вдячності за життя та його цінність.

Важливо, що ПТР не є простим «подоланням» травми; це складний процес когнітивної переробки та рефлексії, який відбувається паралельно з боротьбою з травматичними наслідками. Це не означає, що ветеран не страждає від травми, а лише те, що, проходячи через страждання, він може відкрити в собі нові горизонти і ресурси [2].

Взаємозв'язок між «вітальністю» та посттравматичним зростанням є двостороннім та синергічним. З одного боку, високий рівень психологічної вітальності є предиктором та каталізатором для посттравматичного зростання, оскільки надає ветерану необхідну енергію та мотивацію для складного процесу переосмислення свого досвіду та пошуку нових

смислів. Без цієї внутрішньої енергії процес «зростання» може бути заблокований.

З іншого боку, сам процес посттравматичного зростання та досягнуті в ньому позитивні зміни, такі як усвідомлення власної сили чи відкриття нових можливостей, підсилюють «вітальність» ветерана, наповнюючи його життя новим сенсом, ентузіазмом і прагненням до активності. Це створює позитивну зворотну петлю, що сприяє стійкому психологічному благополуччю.

Під час спостереження за процесами реабілітації було відзначено, що прояви «вітальності» тісно пов'язані з якістю соціальних контактів ветерана. «Вітальність» є своєрідним психологічним ресурсом, який дозволяє ветеранові не лише адаптуватися до умов мирного життя, а й віднайти у ньому особистісно значущі орієнтири.

Активна комунікація з оточенням виступає одним із провідних показників цього ресурсу. Важливим чинником виявляється спілкування з особами жіночої статі. Жінки у цьому контексті виконують не лише роль дружин, матерів чи партнерок, а й стають значущими соціальними супутниками у відновлювальному процесі. Їхня участь формує умови для психологічного розвантаження, емоційного вираження та взаємної підтримки. Жіноча комунікативна підтримка має кілька важливих аспектів:

Емоційний – створення атмосфери тепла, довіри й безпеки, що є критично важливим для зниження тривожності й відчуття ізоляції.

Соціальний – забезпечення включеності ветерана у ширший контекст взаємин, що допомагає уникати соціальної замкненості та сприяє поверненню до суспільного життя.

Смисловий – допомога у пошуку та переосмисленні життєвих цінностей, що стимулює процеси саморефлексії та формування нових моделей адаптації.

Таким чином, «вітальність» у роботі з ветеранами розглядається як динамічна характеристика, яка проявляється через активність, комунікабельність і прагнення до відновлення. Її активація за допомогою соціальної взаємодії, особливо з жінками як носіями емпатійності та підтримуючого стилю взаємин, створює потужний ресурс для психоемоційної

стабілізації ветеранів. У підсумку, це сприяє не лише зниженню симптомів ПТСР, але й більш гармонійній та цілісній реінтеграції особистості в суспільство.

Отже, цілісні теоретичні та практичні підходи до розуміння та підтримки ветеранів вимагає відмови від спрощеного патологічного бачення, зосереджується на вивченні та культивуванні внутрішніх ресурсів – психологічної «вітальності» та потенціалу до посттравматичного зростання і підкреслює їхню роль як агентів позитивних змін, що здатні надихати інших і відбудовувати суспільство.

Список використаних джерел

1. Харитонova Н. Посттравматичне зростання, як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. *Psychology Travelogs*. 2023. № 1. С. 17.
2. Яценко В., Дарвішов Н., Посттравматичне зростання з перспективи наративного підходу до вивчення особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. № 1 (17). С. 14–16.
3. Ломакін Г. та ін. Соціально-психологічна система підтримки осіб, які пережили наслідки воєнної травми. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2024. Т. 9. № 2. С. 17–20.

Н. М. Калька,

доцент кафедри практичної психології
навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки,
доктор філософії в галузі психології
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

М. Кулик,

магістр I курсу спеціальності С4 «Психологія»
денної форми навчання
навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ЦІННІСТЬ ЖИТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Відчуття цінності життя є багатограним феноменом, що формується під впливом комплексу особистих, соціальних, психологічних та екзистенційних факторів. Згідно з науковою концепцією, цінність життя визначається як цілеспрямована активність індивіда, спрямована на поліпшення власного буття.

В умовах військового конфлікту, який є деструктивним чинником, зазначені психологічні аспекти зазнають кардинальних трансформацій. Війна викликає почуття страху, гніву та стресу, що унеможливорює відчуття стабільності та передбачуваності майбутнього. Це, своєю чергою, призводить до переоцінки світоглядних орієнтирів та ієрархії цінностей. Дослідження показують, що в таких умовах матеріальні цінності відступають на другий план, поступаючись місцем екзистенційним, таким як цінність близьких стосунків, природи та творчості.

За висновками В. П. Москальця та О. В. Федик, «війна» може надавати індивідам відчуття сенсу, пов'язаного із захистом справедливості та людяності, що підсилює патріотичні мотивації [1]

Позитивні переконання, що стосуються майбутнього, є ключовим фактором у підтримці цінності життя. Внутрішня

сила, надія та відмова від капітуляції є основними психологічними ресурсами для збереження життєвої стійкості.

Залученість до суспільно значущої діяльності – навчання, волонтерство чи захист країни – поглиблює відчуття сенсу та сприяє підвищенню самооцінки.

Соціальна підтримка є ще одним вирішальним фактором у подоланні психологічних наслідків війни. Можливість обговорювати власні переживання, отримувати емоційну підтримку від близьких та звертатися по фахову допомогу до психологів допомагає відновити відчуття безпеки та контролю над власним життям. Цінність близьких стосунків особливо гостро усвідомлюється в моменти загрози їх втрати. Зв'язок із рідними та відчуття спільності у боротьбі за спільну справу сприяє формуванню внутрішньої стійкості.

Духовність та віра також відіграють значну роль у психологічній адаптації. Релігійна віра, згідно з В. П. Москальцем та О. В. Федик, забезпечує відчуття захищеності, що полегшує переживання скрутних часів [1].

Масштабна війна спричинила посилення національної єдності та ідентичності. Дослідження показують, що для багатьох студентів відчуття приналежності до єдиної нації стало однією з найважливіших цінностей [23]. Усвідомлення важливості незалежності, свободи та цілісності країни надає життю нового, глибшого сенсу. Залучення до волонтерської діяльності та допомоги іншим сприяє формуванню відчуття причетності до чогось більшого, ніж власні інтереси.

З іншого боку, війна спричинила також руйнування соціальних зв'язків, змушуючи людей покидати свої домівки та розлучатися з рідними. Тривала відсутність підтримки може призводити до почуття самотності та безпорадності, що підкреслює відчуття цінності власного життя. Це підкреслює критичну важливість підтримки сімейних та дружніх зв'язків.

На думку В. Франкла, наявність великої мети в житті зміцнює любов до нього [2]. В умовах екзистенційної загрози цінності, що мають моральну природу, як-от любов, творчість та вірність, стають особливо значущими.

Знайдений сенс у житті надає людині сили для боротьби, що в контексті студентів виявляється у прагненні до навчання, самовдосконалення та допомоги іншим. Це є

підтвердженням того, що цінність життя є не статичною категорією, а динамічним процесом, який поглиблюється в умовах випробувань.

Війна, як деструктивний фактор, порушила звичну стабільність і призвела до переоцінки екзистенційних орієнтирів, зміщуючи акцент із матеріального на духовне та соціальне. Наявність мети, внутрішня стійкість, соціальна підтримка та відчуття національної єдності стали ключовими факторами, що допомагають зберегти психологічну рівновагу та усвідомлення сенсу життя. Це підтверджує, що в умовах кризи цінність життя не втрачається, а навпаки – набуває нового, глибшого значення, підсиленого колективним досвідом і прагненням до перемоги.

Список використаних джерел

1. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Слобожанський науковий вісник. Серія : Психологія*. 2024. № 1. С. 116–125.
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Київ : Наш формат, 2018. 92 с.

О. О. Кальченко,
студентка 2 курсу навчання
спеціальності Реабілітаційна психологія
(Харківський національний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди)

РОБОТА ПСИХОЛОГА З ДІТЬМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ЗРОСТАННЯ РІВНЯ ДИТЯЧОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАХІВ

В умовах воєнного стану однією з найгостріших проблем психологічного здоров'я є значне зростання рівня дитячої тривожності та страхів. Психіка дитини є надзвичайно вразливою, а відсутність сформованих механізмів подолання стресу робить її більш чутливою до кризових подій. Діти болісно реагують на вибухи, сигнали тривоги, руйнування, втрату дому чи близьких, а також на вимушену розлуку з батьками.

Основні прояви дитячої тривожності включають плаксивість, підвищену дратівливість, агресивність або замкненість, порушення сну та апетиту, соматичні симптоми (головний біль, біль у животі). У молодших дітей нерідко спостерігається регресія (енурез, відмова від самостійних дій, страх залишатися на самоті), тоді як у підлітків поширеними є замкненість, уникання контактів, схильність до депресивних переживань.

Невирішена тривожність може призвести до довгострокових наслідків: хронічних тривожних розладів, соціальної дезадаптації, проблем у навчанні, а також до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Війна створює для дитини низку кризових ситуацій, до яких її психіка ще не готова. Тому тривога та страхи є природною реакцією на загрозу. Проте інтенсивність та тривалість цих емоцій у дітей можуть бути значно вищими, ніж у дорослих, і без належної підтримки вони переростають у стійкі психологічні проблеми.

Завдання психолога полягає у нормалізації дитячих емоцій («страх у небезпеці – це природно»), створенні безпечно-го простору, навчанні навичкам саморегуляції (дихальні техніки, релаксаційні ігри), використанні арт-терапії, казкотерапії та символічних ритуалів для зовнішнього вираження страху.

Важливим напрямом є робота з батьками, адже саме вони формують для дитини відчуття стабільності та підтримки.

Робота психолога:

- навчання батьків «правилам стабільності» – завжди попереджати дитину, якщо доведеться відійти;
- формування у дитини «символу безпеки» (фото, іграшка, браслет від мами чи тата);
- використання технік казкотерапії, де герой долає розлуку та возз'єднується з рідними.

Дитячі страхи та тривожність у воєнних умовах є природною реакцією на руйнування базового почуття безпеки. Якщо їх ігнорувати, це може призвести до серйозних психічних розладів у майбутньому. Робота психолога спрямована на:

- зменшення інтенсивності страху,
- відновлення відчуття контролю,
- створення символічних «острівців стабільності»,
- поступове формування віри у відновлення нормального життя.

Стратегії психологічної допомоги

– Створення «острівців безпеки» – навіть у тимчасовому житлі дитина має відчувати, що є особисте місце, куди можна сховатися.

– Емоційна валідація – дорослий має визнавати страх дитини («Я розумію, що тобі страшно, це нормально»), а не знецінювати його.

– Арт-терапевтичні техніки: малювання страху й трансформація його у щось смішне чи безпечне.

– Казкотерапія: історії, у яких герой долає небезпеку разом із помічниками.

– Тілесні техніки: вправи на глибоке дихання, розслаблення через гру («дихаємо, як надуваємо кульку»).

– Символічні обереги: малюнки, браслети, улюблені іграшки, що допомагають «утримувати» почуття безпеки.

– Робота з батьками: навчати дорослих витримувати власну тривогу, адже діти віддзеркалюють їхній стан.

Мета психологічної підтримки

Не лише зняти гострі прояви страху, а й:

– допомогти дитині знайти ресурс для подолання кризових ситуацій,

- сформувати відчуття контролю («я можу впоратися»),
- підтримати віру в майбутнє і можливість відновлення нормального життя.

Таким чином, зростання рівня дитячої тривожності та страхів у воєнний час є багатогранною проблемою. Це не лише природна реакція на небезпеку, а й виклик для психологів, батьків і всього суспільства. Вчасна підтримка може запобігти розвитку тяжких психотравм і забезпечити дітям шанс на здорове майбутнє.

Список використаних джерел

1. Омельченко Я. Peculiarities of psychological assistance to children in war conditions. *Kyiv journal of modern psychology and psychotherapy*. 2022.
2. Вовченко О. А. *Psychological trauma and stress of children with special educational needs under conditions of war*. Матеріали конференції «Корекційно-реабілітаційна діяльність...». Суми, 2022.
3. Baider L., Rosenfeld E. Effect of Parental Fears on Children in Wartime. *Journal of Primary Prevention*. 1974. Vol. 5, № 8.

О. О. Кальченко,
студентка 2 курсу навчання
спеціальності Реабілітаційна психологія
(Харківський національний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ЗАЗНАЛА ТРАВМАТИЧНОГО ВПЛИВУ

Психологічна травма – це психічна реакція на надзвичайно стресову подію або серію подій, що перевищують можливості особистості адекватно справлятися з емоційними навантаженнями. Вона може проявлятися як тривожні стани, депресивні настрої, страхи, замкненість, агресивність, порушення сну та апетиту, а також через соматичні симптоми (головний біль, біль у животі, м'язову напругу).

Психологічний супровід передбачає комплексний підхід, який включає діагностику, стабілізацію емоційного стану, опрацювання травматичного досвіду, відновлення ресурсів і закріплення результатів.

1. Діагностичний рівень

- Оцінка психоемоційного стану через бесіду, спостереження та спеціальні психологічні методики (опитувальники, шкали тривожності, тестування на ПТСР).

- Виявлення проявів травми: уникнення, повторні спогади, дратівливість, соціальна ізоляція.

- Аналіз ресурсів особистості та наявності соціальної підтримки.

2. Емоційна стабілізація

- Створення психологічно безпечного простору, де особистість може відкрито висловлювати емоції без осуду.

- Навчання базовим методам саморегуляції:

- Дихальні техніки («дихання квадрата», «глибоке дихання»).

- Релаксаційні вправи (прогресивна м'язова релаксація, медитація).

- Заземлення: фокус на відчуттях тіла та навколишніх предметах для зменшення дисоціації та паніки.

- Використання творчих методів (малювання, музика) для безпечного вираження емоцій.

3. Опрацювання травматичного досвіду

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): робота з автоматичними негативними думками, переформулювання сприйняття травматичних подій, навчання адаптивним стратегіям мислення.

- Арт-терапія: малювання, ліплення, символічне відтворення емоцій для безпечного вираження внутрішнього стану.

- Казкотерапія та рольові ігри: створення сюжету, де герой долає труднощі, що символізує подолання травми.

- Тілесно-орієнтовані методи: рухові вправи, фізичне розвантаження, усвідомлення тілесних реакцій на стрес.

4. Відновлення ресурсів та розвиток стійкості

- Формування внутрішніх ресурсів: впевненість у власних силах, розвиток навичок самопідтримки, відчуття контролю над життєвими ситуаціями.

- Відновлення соціальних контактів: налагодження взаємодії з родиною, друзями, колегами; участь у групах підтримки.

- Підвищення резилієнтності через навчання стратегіям подолання стресу та кризових ситуацій.

5. Закріплення результатів і профілактика рецидивів

- Навчання довгостроковим стратегіям саморегуляції та використання ресурсів у реальних стресових ситуаціях.

- Підтримка з боку психолога, родини та соціального оточення для уникнення повторної травматизації.

- Систематичне спостереження та корекція при потребі: періодичні консультації, вправи на підтримку психоемоційного балансу.

6. Соціальна підтримка

- Важливість підтримки родини та близького оточення: правильна реакція на емоції, створення відчуття безпеки.

- Роль груп взаємодопомоги та спільнот у зменшенні ізоляції та страхів, обміні досвідом та зміцненні почуття належності.

7. Мета психологічного супроводу

- Відновлення психоемоційного балансу.

- Зниження симптомів травматичного впливу.

- Розвиток внутрішніх ресурсів та стійкості.

– Профілактика хронізації стресових розладів і повторної травматизації.

Висновок

Психологічний супровід осіб, які зазнали травматичного впливу, є комплексним процесом, що передбачає не лише діагностику і корекцію симптомів, але й підтримку емоційного стану, розвиток внутрішніх ресурсів та відновлення соціальних зв'язків. Ефективний супровід включає поєднання когнітивно-поведінкових методик, арт-терапії, казкотерапії, тілесно-орієнтованих технік та роботи з соціальним оточенням.

Ключовим завданням психолога є створення безпечного середовища, де особистість може усвідомлено опрацьовувати травматичний досвід, навчитися саморегуляції та відновлювати психоемоційний баланс. Важливу роль відіграє також участь родини, друзів і груп підтримки, що знижує ризик повторної травматизації та сприяє формуванню стійкості.

Таким чином, системний психологічний супровід допомагає постраждалій особистості не лише впоратися із симптомами травми, але й зміцнити внутрішні ресурси, підвищити резилієнтність та адаптивність до стресових подій, що є основою її психологічного благополуччя.

Список використаних джерел

1. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. *Діти і війна*. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2023.
2. Омельченко Я. Peculiarities of psychological assistance to children in war conditions. *Kyiv Journal of Modern Psychology and Psychotherapy*. 2022.
3. Тафінцева С., Мотоющук Л. Psychological support for children in wartime conditions: the role of the psychologist in reducing psychological trauma. *European Humanities Studies: State and Society*. 2022.
4. *Work with War Traumas. Ukrainian Experience*. Матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції «Робота з травмами війни. Український досвід». Київ, 2018.

З. Р. Кісіль,

заступник директора навчально-наукового
інституту управління, психології та безпеки,
доктор юридичних наук, професор,
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

Р.-В. В. Кісіль,

науковий співробітник науково-дослідної
лабораторії OSINT-досліджень та безпеки економіки,
кандидат юридичних наук
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ПСИХОЛОГІЧНА СПЕЦИФІКА ПОЛІЦЕЙСЬКИХ УЧИНІВ ЗА УМОВ ВОЄННОГО СТАНУ

Збройна агресія рф супроти України значно збільшила вимоги щодо професіоналізму співробітників поліції, зокрема, їхньої придатності виконувати професійні обов'язки під ворожими обстрілами, контактувати зі значною чисельністю потерпілих, витримувати довготривалу емоційну напругу, фіксувати результати воєнних злочинів та ін. Відповідно до вимог Указу Президента України від 24 лютого 2022 року № 64 «Про введення воєнного стану в Україні» [1], з огляду військової агресії рф, усі структурні підрозділи Національної поліції України реалізують заходи стосовно відсічі загарбницьких дій держави-агресора й убезпечення територіальної неподільності України.

З перших днів воєнного стану співробітники поліції реалізують професійні обов'язки в усіх місцях зіткнення із нападником, у вивільнених від експансії населених пунктів, містах й селищах нашої держави. Окремі структурні підрозділи Національної поліції України приймають участь у звільненні українських земель від агресора, інші реалізують професійні завдання за умов безперервних мінометних й артилерійських обстрілів, повсякчас надають поміч громадянам, котрі від них потерпіли, здійснюють фіксацію воєнних злочинів російських загарбників. Професійні учини співробітників поліції здійснюються за профілем на територіях, котрі є наближеними до зони проведення бойових дій.

Співробітники поліції щоденно мають справу із результатами скоєних важких воєнних злочинів, котрі російські загарбники вчинили супроти цивільного населення України. Міністр внутрішніх справ України І. Климченко (2024) зазначає, що домінантна чисельність воєнних злочинів, котрі російські загарбники вчинили супроти цивільного населення – це є розстріли, знівечення інфраструктури, смерть українців у результаті обстрілів, зосібно, артилерією або авіацією. Усе, на його думку, що є пов'язаним із погибеллю людей чи знівеченням інфраструктури – це усе є воєнними злочинами. З найперших днів повномасштабного вторгнення співробітники Національної поліції України здійснюють фіксацію воєнних злочинів обоюдно із своїми колегами із Служби безпеки України. Так, структурні підрозділи Національної поліції України є розташованими на всій території України. Адвентивні сили безпеки служать у зоні, котра є наближеною до фронту. Затим, як зазначає Ігор Клименко, ми володіємо більшою мобільністю задля здійснення документування усіх воєнних злочинів й більшу чисельність людей задля цього. Будь-котрий приліт або обстріл фіксується нашими слідчими та криміналістами [2].

З початку повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну офісом Генерального прокурора задокументовано 16 847 злочинів супроти національної безпеки України, зареєстровано 128 872 скоєних російською федерацією воєнних злочинів. Відповідно даних ювенальних прокурорів, внаслідок російської агресії постраждало 1812 дітей, у тому числі 537 дітей – померли, а 1275 – отримали каліцтва та поранення різних рівнів тяжкості. [3].

Ігор Клименко зазначає, що приблизно 70% воєнних злочинів, котрі фіксують співробітники поліції, передаються до СБУ, Офісу Генерального прокурора, Міжнародного кримінального суду. Увесь процес здійснюється вкрай швидко та ефективно. Так, у червні 2024 року поліцейськими було зафіксовано понад 150 тис. воєнних злочинів [2].

Вже у перші дні військового вторгнення, як зазначає С. Бойчук, співробітники поліції реалізовували задачі територіальної оборони, знаходячись у містах, які були заблоковані військами російської федерації; здійснювали супроводження гуманітарних вантажів; проводили евакуацію цивільного

населення; здійснювали боротьбу із диверсійними групами російських агресорів; надавали посильну допомогу населенню.

Здійснення професійних учинів у вкрай складних, наближених до бойових ситуацій, коли фактична достеменна загроза життю та здоров'ю правоохоронців, спричиняє значне знесилення їх психологічних ресурсів. Так, С. Бойчу слушно зазначає, що повсякчасне психічне напруження, котре переживають співробітники поліції стає джерелом стресу, депресії, емоційного та психологічного виснаження. Співробітники поліції, котрі працюють у місцях гибелі людей, здійснюючи ексгумацію, зафіксовуючи звірства російських агресорів отримують важкий досвід, котрий виходить за грань усталеної перцепції життєвих обставин [4].

Від якості реалізації професійних завдань співробітниками поліції, за умов воєнного часу, досить часто залежать людські долі, їхнє життя та здоров'я. Війна пред'являє немилосердні вимоги до співробітників Сектору безпеки та оборони України, зобов'язує їх приймати вкрай складні рішення за умов браку часу та інформації, коли власне об'єктивність осмислення певних обставин і адекватне оцінювання власних сил та сил ворога набувають безпрецедентної значущості.

Постійні докорінні організаційні зміни, котрі чиняться за умов воєнного стану, zarazом можна розглядати як стрес-фактор. Реалізуючи професійні завдання в ризиконебезпечних та екстремальних умовах, співробітники поліції можуть постраждати як на фізіологічному, так і емоційному й поведінковому щаблях. Подеколи стресові реакції можуть виникнути у ту ж мить (нетривалі реакції) чи можуть прогресувати із часом (затяжні реакції).

Для осмислення глибини проблем, котрі виникають в учинах співробітників поліції за умов воєнного стану, насамперед необхідно виокремити унікальні стрес-фактори, зокрема:

1. Наявний травматичний досвід: співробітники поліції повсякчас мають справу із насильством, трагедіями та смертю. Незважаючи на те, що травматичний досвід є частиною їх учинів, він подеколи має власне кумулятивний психологічний вплив, котрий спричиняє посттравматичний стресовий розлад.

2. Умотивовані рішення: поліцейським вкрай часто приходить оперативно приймати рішення за обставин, котрі є ризиконебезпечними та несуть небезпеку для життя. Важливість прийнятих рішень та їх еventуальні результати імовірно можуть бути сутужними.

3. Суспільний контроль: нині у контексті сучасної епохи цифрових технологій усі дії співробітників можуть бути зафіксованими й добросовісно перевірено. Буття під таким мікроскопом призводить до додаткового ступеню стресу, передусім коли поліцейські почувають себе невірні зрозумілими чи незаслужено осудженими соціумом.

Апріорі, що за умов воєнного стану в учинах Національної поліції України актуалізуються квестії щодо: покращення рівня психологічної підготовки й психологічного супроводу персоналу, професійного вишколу й єдності у контексті реалізації професійних завдань. Задля того щоб бути результативним, поліцейським за умов воєнного стану, є вкрай необхідним різноцільовий набір умінь та навиків, зокрема, заспокоювати громадськість, шляхом підтримання спокою; виконувати завдання, котрі задекларовані у статті 2 Закону України «Про Національну поліцію» за важких умов воєнного стану. Задля підтримання високих стандартів професійних учинів, з однієї сторони, та з іншої сторони – залишатися психологічно стабільними, співробітники поліції зобов'язані бути витривалими до усіх випробувань професійної діяльності [4].

Список використаних джерел

1. Про запровадження воєнного стану в Україні : Указ Президента України від 24.02.2022 № 64/2022 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#Text>

2. Klymenko revealed how many police officers are participating in the war with Russia <https://www.slovoidilo.ua/2024/04/13/novyna/bezpeka/klymenko-rozpoviv-skilky-policejskix-bere-uchast-vijni-rosiyyu>

3. Офіс Генерального прокурора. <https://www.gp.gov.ua/> (дата доступу – 07.01.2025)

4. Boychuk S. S. Self-regulation as a factor of the vitality of the personality of police officers of the Rapid Action Corps (RAC): dissertation... Doctor of Philosophy: 053 Psychology. Kharkiv, 2023. 302p. <https://dspace.univd.edu.ua/items/aaeedddd-02e4-4bbc-9022-4cd9a221a318>

5. Про Національну поліцію : Закон України № 580-VIII URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>.

Л. М. Кіцула,
доцент кафедри загальної гігієни з екологією,
кандидат медичних наук, доцент
*(Державне некомерційне підприємство
«Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького»)*

ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Емоційне вигорання – це синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці (основні ознаки: втрата енергійності, відчуття виснаження; підвищення психологічного дистанціювання від роботи, негативні і песимістичні думки про роботу; зниження професійної ефективності) (МКХ-11). Специфіка професійної діяльності військовослужбовців полягає у постійному тиску, ризику, виконанні завдань у складних умовах із недостатньою чи невизначеною інформацією, обмеженим часом і великою відповідальністю за результати. Виникненню різних негативних психічних станів сприяють також вплив фізіологічних, біохімічних, соціально-психологічних та інших факторів, що призводить до підвищеного психологічного навантаження [1]. Тривалість впливу різних стрес-факторів, а також психотравматичний характер бойових дій можуть сприяти виникненню таких змін у психіці військовослужбовця, які знижують ефективність його професійної діяльності та негативно впливають на емоційну сферу [2]. Емоційне (професійне) вигорання військовослужбовців визначено як складний конструкт специфічного професійного виснаження, що індукується впливом таких чинників, як загальна втома, соціальна відчуженість, зниження адаптаційного потенціалу, емоційна дезорієнтація та моральна дезадаптація; супутніми проявами є зниження почуття особистої компетентності, редукція особистих досягнень та поява психологічних та психосоматичних скарг [3]. Ходос О. О. та спів-авт. зазначають, що професійне вигорання військовослужбовців відбувається паралельно зі становленням військового як фахівця, межує із професійною деформацією або регресивним розвитком, що впливає на поведінкову, мотиваційну, емоційно-вольову та пізнавальну сфери [4].

Для підвищення ефективності професійної діяльності необхідно знати особливості розвитку та проявів синдрому емоційного вигорання, розробляти нові ефективні засоби профілактичного та регулятивно-корекційного напрямів. Важливим аспектом профілактики є оволодіння навичками саморегуляції, самоусвідомлення, самодопомоги, формування вміння застосовувати техніки регулювання власного самопочуття, фізичного і психічного здоров'я [1]. Відповідно до моделі розробленої Гачак-Величко Л. А., для запобігання професійному вигоранню військовослужбовців необхідно впроваджувати психопрофілактичну роботу з військовиками, що передбачає запобігання виникненню професійної деформації та професійного вигорання, психогігієну умов діяльності, а також психологічне забезпечення правопорядку та дисципліни під час несення служби; професійно-психологічну підготовку військових до виконання бойових завдань, що полягає в підготовці військовослужбовців до відповідального й ефективного виконання бойових завдань різної складності шляхом проведення спеціальних тренінгів, бесід тощо; психологічну оптимізацію роботи з військовими, яка полягає у професійній орієнтації та навчанні військовиків, їх безперервному психологічному супроводі; психологічну просвіту та консультативну допомогу військовим із різноманітних питань, що пов'язані з їхньою професійною діяльністю й особистістю [5].

Список використаних джерел

1. Синдром вигорання у військовослужбовців: етіологія, ознаки, психодіагностика, корекція, профілактика : практичний посібник / авт.-упоряд. Р. Тараненко, Ю. Титаренко. Кропивницький : НВЦ УІАТАП, 2024. 75 с.
2. Пасічник І. Д., Демидюк В. М. Особливості подолання професійного вигорання у середовищі військовослужбовців. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 4–12.
3. Миколайчук О. М. Вимірювання рівня емоційного вигорання та його кореляції з коморбідними станами у військовослужбовців. *Журнал сучасної психології*. № 4 (35), 2024. С. 42–51.
4. Ходос О. С., Макаренко О. М., Кравчук С. М., Кузьменко Г. О. Особливості явища професійного вигорання у виховного та викладацького складу військовослужбовців навчальних підрозділів ЗСУ / О. О. Ходос та ін. *News of Science and Education*. 2021. № 7. С. 1–12.
5. Гачак-Величко Л. А. Особливості професійного вигорання військовослужбовців: психологічний аспект. *Журнал сучасної психології*. № 3 (26), 2022. С. 35–41.

К. Кліменко,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»
(Одеський державний університет
внутрішніх справ)

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

ВИКОРИСТАННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Фундаментальна потреба будь-якої науки полягає у розвитку та пошуку новітніх методів дослідження або нових технологій. Практичній психології, як науці, що нерозривно пов'язана з практичною діяльністю, життєво-необхідна тісна взаємодія з новітніми технологіями. У зв'язку з цим нами було проведено дослідження стосовно використання в психології нових знань та методів, що містять в собі цифровізацію.

В результаті дослідження нами було виділено наступні основні та найновіші технології, запровадженні у психологію: технології віртуальної реальності(VR), штучний інтелект(AI), мобільні додатки, спрямовані на психологічне здоров'я, а також дистанційне консультування та навчання. Надалі розберемо кожен з цих технологій уважніше.

В. Нестеренко у своїй роботі «Інноваційні інструменти, що сприяють підвищенню ефективності роботи психологів» [1] зазначав на важливості VR-технологій, та що вони вже «знайшли своє застосування в психології» [1]. Він підкреслював, що ці технології «дозволяють створити контрольоване середовище, в якому психолог може проводити сеанси терапії та досліджувати реакції своїх клієнтів. VR може бути використана для тренування соціальних навичок, подолання страхів та фобій, а також для розвитку когнітивних здібностей»[1].

Практична психологиня HoldYou поділилася своїм досвідом у статі[2], розказавши про користь VR технологій при боротьбі з фобіями, тривожними розладами та ПТСР.

Віртуальна реальність дає унікальну змогу проводити сеанс з контрольованим зануренням у травму з більшим контролем з боку психолога, ніж це було раніше, коли виконання занурення залежало здебільшого від клієнта. Також технології віртуальної реальності активно використовують в різноманітних реабілітаційних центрах, з різними напрямками роботи: від дітей, до ветеранів.

При роботі з дітьми такі технології допомагають їм розслабитися, відчути себе в безпеці зі знайомими їм технологіями, та відкритіше сприймати психологічну корекцію від фахівця. Методики віртуальної реальності також включають в себе досить високу гнучкість завдяки широкому спектру вибору відтворюваною картинки, тому завдяки окулярам VR можна як заспокоїти гіперактивну дитину, так і зробити занадто пасивну дитину активнішою.

Психологиня з HoldYou також поділилася, що «Уже зараз розробляються VR системи, які працюють на основі ШІ та створюють персоналізовані психотерапевтичні сценарії» [2]. Використання штучного інтелекту при розробці програм віртуальної реальності може значно допомогти знизити час очікування на розробку індивідуальної програми та/або допоможе психологам не витратити час на отримування додаткових навичок, пов'язаних з програмуванням.

При роботі з ветеранами VR технології також є корисними та вже зараз використовуються практичними психологами у ветеранських хабах.

Це є беззаперечним доказом користі, гнучкості та ефективності віртуальних технологій при використанні їх у психологічній реабілітації, до того ж це є універсальним за віком методом, що для психологічної науки є не частим явищем.

Наступним нововведенням в психологію нами було визначено штучний інтелект (AI). Сфера ШІ активно розвивається останнім десятиліттями, тому це було лише питанням часу, коли він проникне і до психологічної практики.

Хочемо зазначити, що при використанні ШІ психолог має бути дуже обережним, аби не порушити етичний кодекс психолога та не допустити витоку особистих даних свого клієнта. Також практичний психолог не має повністю покладатися на штучний інтелект, та постійно зважати на той аспект,

що ШІ можна використовувати лише як аналізатор даних для пришвидшення роботи, яка не вимагає особливих професійно-психологічних знань та умінь, які можуть бути притаманні лише людині.

В. Нестеренко у вищезгаданій роботі «Інноваційні інструменти, що сприяють підвищенню ефективності роботи психологів» [1] також зазначав, що «Використання AI-інструментів в психології може сприяти підвищенню ефективності практичної роботи та зниженню навантаження на фахівців, що забезпечує більше часу для особистого розвитку та більш якісне обслуговування клієнтів.»[1].

У тій самій роботі В. Нестеренко виділив декілька основних напрямків використання технологій штучного інтелекту при діяльності практичного психолога: аналіз великих обсягів даних, вирішення індивідуальних потреб, автоматизація рутинних завдань, створення віртуальних асистентів та ботів, візуалізація даних, комунікація з клієнтами через візуалізацію, допомога в творчому самовираженні [1].

Засновуючись на цих напрямках, допомога штучного інтелекту може сприяти економії часу на монотонній аналітичній роботі, давши психологові можливість зосередитися на більш складній частині психологічної практики, пов'язаної напряму з психологічними процесами, досягти які повністю не вдалося ще навіть людині, а відповідно і штучному інтелектові.

Також з цих напрямів технології з ШІ здатні допомогти клієнтам виказати свої почуття через їх візуалізацію навіть без освоєння спеціальних навичок зі сфери мистецтва.

Ми хочемо ще раз наголосити на особливій обережності при роботі з результатами роботи ШІ, бо на даному моменті розробки він ще може припускатися помилок навіть при аналізі даних, тож психолог має здобути знання з аналізу психологічних тестів, щоб неякісні результати обробки даних роботом не вплинули на клієнта та його психологічний стан.

При дослідженні додатків з психологічним спрямуваннями нами було відзначено українську онлайн-платформу Mindly, що націлена на допомогу користувачам у пошуку фахівця з психологічної допомоги. Ця платформа пропонує власну систему відеодзвінків, а також чат в середині самого додатку, що дозволяє забезпечити високий рівень конфіденційності.

Загалом психологічні додатки є різноманітні за своїми функціями та цілями, що запроваджує високий рівень комфорту для користувачів при виборі платформи, яка підходить під їх запит. Психологічно спрямовані додатки можуть нести функцію онлайн-психолога, даючи загально-психологічні поради стосовно підтримки ментального здоров'я, можуть пропонувати функцію щоденника або можливість встановлювати нагадування про необхідність виконання дихальних вправ.

Цей набір функцій дозволяє виділити психологічні додатки як окрему методику в психологічній практиці, яка підходить для роботи з клієнтами, чий запити не пов'язані з інтернет залежністю.

Дистанційне консультування є також нововведенням в психологічній галузі, яке передбачає проведення психологічних консультацій в не традиційному форматі – через платформи відеоконференцій. Традиційне консультування передбачає знаходження психолога та клієнта в одному кабінеті, що дає психологу більше можливостей для вивчення клієнта, його мови тіла, а також для підсвідомого впливу через особливе устаткування свого кабінету. З недоліків традиційного консультування є часові витрати клієнта на дорогу та його прив'язаність до району свого місця проживання, що може робити неможливим потрапити на прийом до більш професійного психолога або взагалі нездатність записати до психолога для людей, що живуть у віддалених містечках та селах.

У зв'язку з тим, що телефон є доступнішим варіантом, ніж переїзд, онлайн консультації є найбільш ефективним рішенням для людей, які з певних причин не можуть потрапити на прийом до психолога у традиційному форматі. Але думка автора полягає в тому, що при можливості психолог-спеціаліст має наполягати на важливості проведення консультації у традиційному форматі, бо при живому спілкуванні у психолога буде більше форм впливу на клієнта.

Також традиційні консультації дають клієнтові можливість вийти з безпечної зони власної квартири, що робить його відкритішим до психологічних методик. Особливо неефективні дистанційні консультації для людей, чий запити пов'язані з важкістю у комунікації з людьми.

Дистанційне навчання на противагу дистанційним консультаціям є досить ефективним методом для психологів-практиків отримати більше знань про свою галузь діяльності. Але в цього методу навчання також є проблеми, пов'язані із самодисципліною та достатнім рівнем самосвідомості тих, хто навчається. Для попередження випадків не відповідального ставлення до дистанційного навчання курси, що пропонують сертифікати, які можуть підтвердити наявність знань в певній галузі у психолога, мають вести випускний екзамен, що є обов'язковим при отриманні цього сертифікату.

Водночас «завдяки широкому доступу до інформації та можливості спілкування з колегами з усього світу психологи можуть швидко оновлювати свої знання та впроваджувати нові підходи у свою практику. Отже, онлайн-навчання та вебінари стають важливими інструментами для професійного зростання та розвитку психології у цифрову епоху» [1].

Зрештою, у висновку можна зазначити, що інноваційні технології дійсно активно впроваджуються в психологічну галузь, сприяючи її активному розвитку, хоч в деяких технологіях є певні нюанси використання. Але при усвідомленій інтеграції цих методів та технологій у психологічну практику можна уникнути недоліків їх використання.

Підтвердження нашого висновку ми знайшли у науковій роботі «Інноваційні технології професійної підготовки психологів у країнах ЄС: досвід для України»: «Можна зробити висновок, що інноваційні процеси є необхідною умовою досягнення освітою та наукою високого конкурентоспроможного рівня. Активізація інноваційного підходу у викладанні психологічних дисциплін передбачає включення нововведень до освітнього простору та модифікацію стандартних форм і методів навчання» [3].

Тобто всім нововведенням в науці практичних психологів потрібно навчати, аби запобігти зловживанням технологій, які можуть призвести до порушення етичного кодексу психолога.

Список використаних джерел

1. Нестеренко, В. Інноваційні інструменти, що сприяють підвищенню ефективності роботи психологів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 29 (2–3). С. 77–85. <https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.7>
2. Психологічна допомога в епоху цифровізації: які тренди актуальні у 2025 році? HoldYou : веб-сайт. URL: <https://holdyou.net/news/psihologchna-dopomoga-trendi-2025>(дата звернення: 21.09.2025)
3. Коломієць Т. В., Литвинчук А. І., Можаровська Т. В. (2023). Інноваційні технології професійної підготовки психологів у країнах ЄС: досвід для України. *Академічні Візії*, 18.

Є. В. Кобко,
професор кафедри управління та адміністрування
навчально-наукового інституту права та психології,
доктор юридичних наук, професор
(Національна академія внутрішніх справ)

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ В НАЦІОНАЛЬНІЙ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Професійні учини правоохоронців завжди пов'язані з високим рівнем психоемоційної напруги, ризиком і потенційними психологічними травмами. Стабільність стресогенних умов породжує особливі вимоги до особистості працівника-правоохоронця, які діагностуються на рівні професійного психологічного відбору. Однак, коли напруга стає надмірною, це може призвести до професійної деформації. Вона проявляється або безпосередньо, у вигляді негативних змін у психіці, або опосередковано – через неналежне виконання службових обов'язків, як спосіб уникнути стресових ситуацій. Це підкреслює важливість формування психологічної стійкості поліцейських, адже без неї вони не зможуть ефективно виконувати свою роботу в умовах постійного тиску. [1, с. 321].

Постійна робота в умовах підвищеного стресу має серйозні наслідки для психічного здоров'я правоохоронців. Ці наслідки часто проявляються у трагічній формі. Згідно з дослідженнями, 70% поліцейських, які пережили психологічну травму після застосування зброї, звільняються зі служби протягом п'яти років. Крім того, підрозділ, який працював під час масових заворушень із великою кількістю постраждалих, може втратити до 20% особового складу через порушення психологічної адаптації. Психологічні обстеження підтверджують широке поширення посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Понад 60% опитаних зазначили, що інциденти суттєво вплинули на їхній психічний стан та подальше життя. Лише 35% не відчували негативних наслідків [2].

Загальновідомим є той факт, що діяльність поліцейських завжди пов'язана з екстремальними ситуаціями та конфліктами. Це впливає на їхню готовність до дій. Так, 36% правоохоронців відчують значне психічне та фізичне навантаження,

а майже половина (49,7%) відзначають функціональні порушення: втома; дратівливість; головний біль. Ці дані підкреслюють, наскільки важливою є систематична психологічна підтримка та реабілітація для збереження кадрового потенціалу та ефективності поліції [3].

Сучасні реалії показують, що професія правоохоронця стає дедалі більш екстремальною. Поліцейські щодня стикаються з ситуаціями, які вимагають максимального напруження їхніх сил та можливостей. Постійні стресові фактори – загроза життю, спілкування з кримінальними елементами, ненормований робочий день, ризик травмування чи загибелі – призводять до емоційного та психічного виснаження. Усі ці чинники висувають надзвичайно високі вимоги до психологічної готовності поліцейських. Вони повинні володіти винятковою стресостійкістю.

Незважаючи на давність перманентних спроб дослідити феномен «стійкості» серед учених не має єдиного підходу, існують різночитання самого поняття. Багатогранність поняття терміну «стійкість» зумовлена тим, що він застосовується відносно процесів, становлення, розвитку особистості, для характеристики різноманітних аспектів її поведінки та професійної діяльності. Хоча поняття «стійкості» має багато трактувань, воно є комплексним. Не можна зводити його лише до однієї сфери психіки – чи то мотивація, чи поведінка, чи емоції.

На думку автора, психічна стійкість є основою професійної готовності правоохоронців. Вона допомагає їм протистояти стресу та фрустрації в умовах підвищеного ризику. Тому підготовка поліцейських у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання має бути спрямована на формування стійкості до:

- *Негативних факторів професійної діяльності.* Це стосується напруженості, високої відповідальності, дефіциту часу, екстремальних умов та невизначеності.

- *Чинників, що травмують психіку.* Навчання має готувати правоохоронців до ситуацій, пов'язаних з тілесними ушкодженнями, видом крові або трупів.

- *Конфронтації.* Поліцейські повинні вміти вести психологічну боротьбу з особами, які перешкоджають розкриттю злочинів. Також вони мають протистояти маніпуляціям та різноманітним провокаціям.

– *Конфліктних ситуацій*. Важливо навчити аналізувати причини та перебіг конфліктів (як зовнішніх, так і внутрішніх), володіти стратегіями їх вирішення та вміти контролювати себе в складних і напружених умовах.

Робота правоохоронців пов'язана з постійними ризиками та екстремальними ситуаціями, які вимагають від них уміння керувати своїм психоемоційним станом. Здатність швидко оцінювати складні ситуації та ухвалювати раціональні рішення є ключовою для ефективного виконання завдань і запобігання надзвичайним подіям. Нездатність регулювати свій емоційний стан часто призводить до негативних, а іноді й трагічних наслідків як для самих правоохоронців, так і для оточення. Характер професійної діяльності спричиняє виникнення різноманітних психоемоційних проблем, що впливають на якість службової роботи. Саме тому оволодіння прийомами психологічної саморегуляції є надзвичайно актуальним завданням. Найкращих результатів у своїй роботі досягають ті правоохоронці, які вміють не лише ефективно використовувати свої розумові та фізичні ресурси, але й підтримувати належний рівень нервово-психічної активності. Вони здатні зберігати психологічну стійкість навіть у найскладніших ситуаціях, що є запорукою їхнього професійного успіху та безпеки.

Аналіз наукових праць показує, що ключовою умовою формування психологічної стійкості правоохоронців є їхня власна пошукова активність. Це означає, що працівники поліції повинні бути зацікавлені в пошуку нових способів боротьби з негативними факторами, а також готові освоювати сучасні психологічні техніки для регуляції свого емоційного стану. Така активність допомагає долати руйнівний вплив екстремальних умов і підвищує загальну стійкість.

З огляду на це, під час занять із професійно-психологічної підготовки для розвитку важливих якостей поліцейських варто застосовувати такі підходи:

Для ефективної професійно-психологічної підготовки поліцейських слід застосовувати:

- *Психодіагностику*:
 - Тестування
 - Спостереження
 - Бесіди

- Тренінги:
 - Емпатійної поведінки
 - Релаксації та медитації для запобігання емоційному вигоранню
 - Формування стресостійкості
 - Розвиток комунікативних навичок
 - Подолання комунікативних бар'єрів
 - Фасилітація діалогу (наприклад, «коло відновлення»)
 - Саморегуляція як профілактика посттравматичних станів
- Психофізіологічні тренінги:
 - Подолання смуги перешкод
- Навчання навичок аутогенного тренування.

Проведення психологічних тренінгів та практичних занять є необхідним, оскільки існує чітка психологічна закономірність: людина, яка успішно пережила екстремальні ситуації, краще підготовлена до майбутніх викликів, ніж та, що ніколи з ними не стикалася. Аналіз наукових джерел та соціологічних досліджень підтверджує, що в сучасних умовах роботи правоохоронців критично важливим є вдосконалення методик формування психологічної стійкості. Це допоможе їм ефективно протистояти стресовому впливу та фрустрації, які неминучі в їхній професійній діяльності.

Список використаних джерел

1. Okhrimenko, I. M., Kisil, Z. R., Barko, V. I., Katolyk, H. V., Lialiuik, H. M., Karpenko, Ye. V., Pavziuk, A. A. (2024). Peculiarities of stress disorders manifestation in armed conflict participants and directions of their social and psychological rehabilitation. *Acta Balneologica*, 66(6), 373–378. doi: 10.36740/ABAL202406101
2. Швець Д. В. Професійна деформація правоохоронців: юридико-психологічний вимір : монографія. Одеса : Видавництво «Юридика», 2024. 394 с.
3. Shvets, B., Kisil, Z., & Kisil, R.-V. (2025). Psychological specificity of police officers' professional actions under martial law. *Social & Legal Studios*, 8(2), 62–70. doi: 10.32518/sals2.2025.62.

Р. В. Кобко,
старший науковий співробітник
відділу проблем публічного права,
кандидат економічних наук, доцент
(Науково-дослідний інститут публічного права)

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ У КОНТЕКСТІ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ

Масштабна військова агресія, що триває з 2014 року і загострилася після 24 лютого 2022 року, створила безпрецедентні виклики для системи психологічної допомоги в Україні. Бойові дії, окупація, вимушене переселення та втрата близьких призвели до значних психологічних травм серед населення. Тому існує гостра потреба в розробці та впровадженні ефективних методів психологічної підтримки та реабілітації.

Ця проблема є особливо актуальною, оскільки зростає кількість людей, що страждають на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні та депресивні стани, а також інші порушення, спричинені війною. Отже, важливо вдосконалити наявні підходи та розробити нові методи корекційно-відновлювальної роботи, адаптовані до сучасних реалій України. Питання розробки комплексних програм психологічної реабілітації є надзвичайно важливим. Ці програми повинні враховувати індивідуальні особливості постраждалих та їхній травматичний досвід. Крім того, необхідно забезпечити доступ до психологічної допомоги не тільки у великих містах, а й у віддалених регіонах, зокрема, через використання дистанційних технологій та підготовку достатньої кількості кваліфікованих спеціалістів.

Психологічна допомога постраждалим від військової агресії – це складний і багатогранний процес, який вимагає системного підходу. Травми війни зачіпають не лише військовослужбовців, а й цивільних осіб, включаючи тих, хто пережив окупацію, перебував у зоні бойових дій або був змушений покинути свої домівки. Кожна з цих груп має унікальний травматичний досвід і потребує індивідуального підходу. Воєнні події створюють потужний психотравматичний вплив, що спричиняє:

– **Втрату безпеки та довіри:** Війна руйнує базове відчуття безпеки та дестабілізує довіру до навколишнього світу.

– **Руйнування цінностей:** Загроза життю та здоров'ю трансформує ціннісні орієнтації особистості.

– **Виснаження ресурсів:** Тривале перебування в умовах бойових дій та невизначеності виснажує психофізіологічні ресурси, посилюючи стрес.

Наслідки цих травм проявляються у широкому діапазоні емоційних станів, зокрема у вигляді посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це складна деструкція, що впливає на когнітивні, емоційні, поведінкові та фізичні аспекти життя людини. ПТСР супроводжується порушенням роботи нервової системи та руйнуванням уявлень про безпеку і передбачуваність світу.

Корекційно-відновлювальна робота є ключовою для подолання наслідків травми. Вона базується на міждисциплінарному підході та охоплює кілька пріоритетних напрямків:

– **Опрацювання травми:** Допомога у стабілізації емоційного стану та проживанні травматичного досвіду.

– **Відновлення особистості:** Формування позитивного самосприйняття, нормалізація самооцінки та ідентичності.

– **Робота з ПТСР та іншими розладами:** Діагностика та терапія тривожних і депресивних станів.

– **Соціальна адаптація:** Відновлення соціальних зв'язків та адаптивних можливостей у сімейному та суспільному житті.

– **Психологічна стійкість:** Розвиток навичок подолання труднощів (копінг-стратегій) та підвищення психологічної резильєнтності.

– **Робота з родиною:** Надання психотерапевтичної допомоги сім'ям постраждалих.

– **Професійна підтримка:** Запобігання професійному вигоранню фахівців, які надають психологічну допомогу.

Реалізація цих напрямків є фундаментальною для системного відновлення психологічного благополуччя постраждалих та сприяє загальній стабілізації психічного здоров'я всього суспільства.

Низка науковців детально описують клінічні прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що виникає у ветеранів та цивільних осіб після травматичних подій. Ці симптоми включають:

– **Нав'язливі спогади:** Флешбеки, пов'язані з травмою, що супроводжуються сильним психологічним дистресом та кошмарами.

– **Емоційні порушення:** Емоційне оніміння, відчуження від інших, алекситимія (нездатність розпізнавати та описувати власні емоції).

– **Гіперзбудженість:** Постійна гіперпильність, необґрунтований страх, надмірна реакція на подразники, підвищена дратівливість та немотивована агресія.

– **Порушення сну:** Безсоння (інсомнія) або надмірна сонливість (гіперсомнія).

– **Уникнення та ізоляція:** Втрата мотивації, соціальна ізоляція та активне уникнення ситуацій, що нагадують про травму (тригерів) [1–4].

Важливо зазначити, що прояви ПТСР не є стандартними для всіх і залежать від таких індивідуальних чинників, як вік, стать, особистісні особливості, життєвий досвід та інтенсивність пережитої травми.

Вияви ПТСР у людей, що постраждали від війни, залежать від багатьох факторів, зокрема психічних, поведінкових, соматичних, екзистенційних і культурних. Через таку складність для ефективної реабілітації необхідний комплексний та міждисциплінарний підхід, що поєднує різні методики.

Сучасна психотерапія пропонує кілька ключових методів для подолання ПТСР:

– **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):** Допомагає змінити деструктивні думки та поведінкові патерни, пов'язані з травмою.

– **EMDR-терапія (десенсибілізація і опрацювання рухом очей):** Ефективна для опрацювання травматичних спогадів через специфічні рухи очей.

– **Групова та сімейна терапія:** Сприяє відновленню соціальних зв'язків та налагодженню стосунків.

– **Наративна терапія:** Допомагає переосмислити травматичний досвід, створивши нову, більш позитивну життєву розповідь.

Виходячи з теоретичного аналізу, психологічна допомога особам, що постраждали внаслідок військової агресії, є надзвичайно складною і багатогранною проблемою. Наші дослідження дозволили систематизувати підходи до психологічної реабілітації осіб із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР):

– **Системний підхід:** Необхідно застосовувати між-дисциплінарний підхід у корекційно-відновлювальній роботі, що об'єднує різні методики та враховує індивідуальні особливості.

– **Провідні методики:** Серед найбільш ефективних психотерапевтичних методів для подолання ПТСР виділяються когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), EMDR-терапія, а також групова, сімейна та наративна терапія.

– **Врахування чинників:** Перебіг психотравматизації залежить від культурних та індивідуальних чинників, що вимагає диференційованого підходу до кожного випадку.

Ці результати підкреслюють важливість комплексного підходу та адаптації існуючих методів до унікального контексту травматичного досвіду, пов'язаного з війною.

Список використаних джерел

1. Старков Д. Ю. Динаміка мотивації адиктів у процесі соціально-психологічної реабілітації : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04. Київ, 2021. 308 с.
2. Андрущенко В. І. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. Умань : ВПЦ «Візаві». 2022. Вип. 8. С. 6–16.
3. Abbasi K. Understanding the Complexity of Conflict Trauma: A Systematic Review. *South Asian Journal of Social Sciences and Humanities*. 2022. Vol. 3(5). P. 146–167.
4. Radchenko O., Kovach V., Semenets-Orlova I., Zaporozhets A. (Eds.). *National security drivers of Ukraine: information technology, strategic communication, and legitimacy*, 2023, Springer Nature.

Г. Г. Ковальов,
доцент кафедри тактики Сил підтримки
(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)

Колос Р. Л.,
заступник начальника кафедри тактики Сил підтримки,
кандидат історичних наук, доцент
(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)

МОТИВАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ У СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Світовий досвід та аналіз діяльності армій різних країн підкреслюють, що успішне вирішення сучасних викликів полягає не лише у технічному оснащенні, але і у високому психологічному потенціалі військових підрозділів.

Військова діяльність, як і будь-яка інша, вимагає від людини високої мотивації. Мотивація є рушійною силою будь-якої діяльності, вона визначає спрямованість, енергійність і наполегливість людини в досягненні поставлених цілей [3].

В умовах ведення бойових дій, мотивація військовослужбовців є особливо важливою. Вона дозволяє їм долати труднощі і перешкоди, зберігати самоконтроль та ефективність у екстремальних умовах.

У зв'язку з цим, дослідження ролі мотиваційного компонента в системі психологічної підготовки військовослужбовців є актуальним.

Мотивовані військовослужбовці краще справляються з поставленими завданнями, вони більш стійкі до стресу, більш готові до ризику. У них підвищений рівень бойової готовності, вони більш ефективні в бою.

Мотиваційний компонент виявляється ключовим у психологічній підготовці військовослужбовців. Внутрішня мотивація, що підтримує бажання долати труднощі та виклики, грає вирішальну роль у формуванні стійкості під час стресових ситуацій. Вивчення цього компоненту в контексті психологічної підготовки може сприяти розумінню механізмів підтримки високого рівня мотивації серед військовослужбовців [4].

Психологічна підготовка військовослужбовців є складовою частиною їх професійної підготовки. Вона спрямована на формування у військовослужбовців таких психологічних якостей, як: адаптивність до екстремальних умов; психологічна стійкість до стресу; усвідомлення необхідності виконання військових обов'язків; мотивація до військової служби; готовність до виконання завдань за призначенням в умовах ведення бойових дій.

Мотиваційний компонент психологічної підготовки є найважливішим, оскільки він визначає спрямованість і активність військовослужбовців у процесі їх професійної діяльності.

Мотивація – це сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, які спонукають людину до діяльності. Вона визначає спрямованість, енергійність і наполегливість людини в досягненні поставлених цілей [3].

Основними складовими мотивації є: мотиви; цілі; ідеали; потреби; інтереси та схильності людини до певної діяльності.

Мотивація відіграє важливу роль у будь-якій професійній діяльності. Вона визначає успішність виконання професійних обов'язків, рівень професійної компетентності та професійної адаптації працівника.

У військовій сфері мотивація має особливе значення [2]. Військова діяльність є складною та відповідальною, вона вимагає від людини високих моральних, фізичних та психологічних якостей. Мотивація дозволяє військовослужбовцям долати труднощі і перешкоди, зберігати самоконтроль і ефективність у екстремальних умовах.

Психологічна підготовка військовослужбовців включає ряд методів та стратегій, спрямованих на формування стійкості до стресових ситуацій, розвитку внутрішньої мотивації та підвищення бойової готовності [4].

Психологічна підготовка військовослужбовців є складовою частиною їх професійної підготовки.

Мотиваційний компонент психологічної підготовки є найважливішим, оскільки він визначає спрямованість і активність військовослужбовців у процесі їх професійної діяльності.

Мотивація є важливим фактором, що впливає на ефективність навчання та тренувань військовослужбовців [2]. Мотивовані військовослужбовці краще засвоюють матеріал,

швидше освоюють нові навички, більш наполегливі у досягненні поставлених цілей.

Вплив мотиваційного компоненту на ефективність навчання та тренувань військовослужбовців можна розглядати з таких аспектів:

- аспект засвоєння матеріалу: мотивовані військовослужбовці більш уважно слухають викладача, активніше беруть участь у обговоренні матеріалу, краще запам'ятовують інформацію;

- аспект оволодіння навичками: мотивовані військовослужбовці більш наполегливі у тренуваннях, вони швидше освоюють нові навички;

- аспект бойової готовності: мотивовані військовослужбовці більш стійкі до стресу, вони більш готові до ризику, вони більш ефективні в бою.

Мотиваційний компонент є важливим компонентом психологічної підготовки військовослужбовців. Він визначає спрямованість і активність військовослужбовців у процесі їх професійної діяльності, впливає на ефективність навчання та тренувань.

У Збройних Силах України використовується широкий спектр програм та підходів для формування та підтримки мотивації військовослужбовців, а саме:

- інформаційно-просвітницька робота, спрямована на формування у військовослужбовців позитивного ставлення до військової служби, усвідомлення необхідності виконання військових обов'язків;

- психологічне консультування та тренінг, спрямовані на розвиток у військовослужбовців таких психологічних якостей, як мотивація, впевненість у собі, стресостійкість, адаптивність;

- психологічна діагностика, спрямована на визначення рівня мотивації військовослужбовців, їхніх психологічних можливостей і потреб.

Застосування різних методів формування та підтримки мотивації військовослужбовців має ряд позитивних викликів.

Інформаційно-просвітницька робота дозволяє формувати у військовослужбовців позитивне ставлення до військової служби, усвідомлення необхідності виконання військових

обов'язків, розуміння важливості їхньої ролі в захисті країни. Однак, ця робота вимагає значних ресурсів, зокрема часу, людських і матеріальних. Крім того, вона може бути малоефективною, якщо не враховувати індивідуальні особливості військовослужбовців.

Психологічне консультування та тренінг дозволяють розвивати у військовослужбовців такі психологічні якості, як мотивація, впевненість у собі, стресостійкість, адаптивність. Однак, ця робота вимагає кваліфікованих психологів, які мають досвід роботи з військовослужбовцями. Крім того, військовослужбовці можуть бути не готові до участі в консультуванні та тренінгах, якщо вони не розуміють їхньої необхідності та користі.

Психологічна діагностика дозволяє визначити рівень мотивації військовослужбовців, їхніх психологічних можливостей і потреб. Однак, ця робота вимагає використання якісних методик діагностики, які можуть бути дорогими і складними у використанні. Крім того, результати діагностики можуть бути не точними, якщо вони проводяться не кваліфікованими психологами.

Аналіз практичного досвіду Збройних Сил України свідчить про те, що формування та підтримка мотивації військовослужбовців є складним і багатогранним завданням [1].

На основі аналізу теоретичних положень і практичного досвіду формування та підтримки мотивації військовослужбовців, можна сформулювати такі пропозиції щодо вдосконалення програм та методів мотиваційної підготовки:

- використання індивідуального підходу до формування та підтримки мотивації військовослужбовців;
- використання групових методів роботи з військовослужбовцями;
- постійне оновлення та вдосконалення програм та методик формування та підтримки мотивації військовослужбовців.

Для подальшого розвитку системи психологічної підготовки військовослужбовців необхідно проводити наукові дослідження у таких напрямках:

- вивчення впливу соціально-економічних та політичних факторів на мотивацію військовослужбовців;

– розробка нових методів формування та підтримки мотивації військовослужбовців, які є ефективними в умовах змінних умов;

– вивчення ефективності програм та методів мотиваційної підготовки в практичній діяльності.

Для забезпечення високої мотивації військовослужбовців необхідно постійно вдосконалювати Програми та методи мотиваційної підготовки повинні постійно вдосконалюватися для того, щоб вони були актуальними та відповідали сучасним потребам.

Список використаних джерел

1. Гаман А. С. Психологія професійної діяльності військовослужбовців. Київ : КНУВС, 2017. 350 с
2. Задорожній К. А. Психологічна підготовка військовослужбовців. Київ : 7БЦ, 2021. 170 с.
3. Колесник О. І. Психологічна підготовка військовослужбовців до професійної діяльності. Київ : НАВС, 2018. 250 с.
4. URL: https://lib.iitta.gov.ua/11222/1/Посібник_2015.pdf

З. Я. Ковальчук,

завідувач кафедри загальної та соціальної психології
навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки,
доктор психологічних наук, професор
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА РОБОТА З ГОРДІСТЮ В НАПРЯМІ ГЕШТАЛЬТПСИХОЛОГІЇ

Дослідження гордості як емоції в контексті гештальтпсихології є надзвичайно важливим і науково обґрунтованим, оскільки ця парадигма дозволяє аналізувати емоційні процеси не ізольовано, а як частину цілісного досвіду особистості та її взаємодії з соціальним і фізичним середовищем. Гештальтпсихологія підкреслює значення переживань у «тут і тепер», спрямованість на власні потреби, відчуття та внутрішні ресурси людини, що дає змогу більш глибоко зрозуміти механізми виникнення, підтримки та вираження гордості. Емоція гордості, будучи одночасно позитивною і потенційно проблемною, впливає на формування самооцінки, особистісної ефективності та соціальної поведінки індивіда, а її детальний аналіз у рамках гештальтпідходу дозволяє враховувати взаємозв'язки між внутрішніми переживаннями, тілесними відчуттями та реакціями на зовнішнє середовище.

Методологічне обґрунтування потреби дослідження гордості через призму гештальтпсихології ґрунтується на її центральних принципах: цілісності досвіду, увазі до процесу «зараз» та інтеграції психічного і тілесного досвіду. У гештальтпідході гордість розглядається не лише як когнітивне оцінне почуття власної цінності, а як емоція, що взаємодіє з потребами, прагненнями та міжособистісними взаємозв'язками. Дослідження гордості у цьому контексті дозволяє відстежити, як позитивні переживання досягнень або самореалізації перетворюються на внутрішній ресурс особистості, а також як надмірна або «токсична» гордість може блокувати контакт із власними потребами та емоціями. Водночас гештальтпідхід надає можливість вивчати процеси саморегуляції, самоприйняття та розвитку емоційної свідомості через переживання гордості, що особливо актуально у роботі з підлітками

та дорослими, які перебувають у стані особистісного росту або емоційних криз. Таким чином, гештальтпсихологія створює потужну теоретико-методологічну основу для комплексного дослідження гордості, як емоції, що впливає на особистісну динаміку, міжособистісні взаємодії та психічне благополуччя.

У гештальттерапії гордість розглядають не як однозначно позитивну чи негативну якість, а як важливий феномен, що відображає спосіб людини бути у стосунках із собою та світом. Вона може мати ресурсний вимір – як відчуття власної цінності, досягнення та самопідтримки, а може набувати й захисних форм – як демонстративність, відстороненість чи уникання вразливості.

Робота з гордістю у гештальттерапії відбувається через усвідомлення того, як саме людина переживає цей стан у контакті. Терапевт допомагає клієнту розпізнати, де гордість є виразом автентичної сили й задоволення від власного досвіду, а де – механізмом перерваного контакту, наприклад, способом уникнути сорому чи залежності від інших.

У процесі терапії особлива увага приділяється феноменологічному дослідженню: як клієнт відчуває гордість у тілі, які емоції з нею пов'язані, які ситуації її викликають і які потреби через неї проявляються. Це дозволяє відкрити глибинні мотиви – потребу у визнанні, підтримці, самостійності чи належності.

Важливим елементом є експериментування у «тут-і-тепер». Терапевт може запропонувати клієнту прожити ситуацію, у якій гордість проявляється, дослідити тілесні реакції, висловити невимовлене або перевірити нові способи поведінки у відносинах. Це створює умови для інтеграції гордості як здорової частини особистісного досвіду та зменшення її компенсаторних, відчужених форм.

Таким чином, у гештальтпідході робота з гордістю – це дослідження балансу між автентичним переживанням своєї гідності й досягнень та захисними стратегіями, що ускладнюють близькість і контакт.

Наведу приклади технік гештальттерапії, які часто використовують у роботі з темою гордості:

Перша техніка – усвідомлення у «тут-і-тепер». Терапевт пропонує клієнту звернути увагу на тілесні відчуття,

які виникають у момент, коли він говорить про щось, чим пишається. Наприклад: «Що відбувається у твоєму тілі, коли ти промовляєш це?» Це допомагає виявити автентичну силу чи, навпаки, захисну напругу.

Друга техніка – «порожній стілець». Її можна застосувати, коли гордість пов'язана із потребою у визнанні від значущих інших (наприклад, батьків). Клієнт «садить» у порожнє крісло уявну людину й озвучує їй свої досягнення, переживаючи реальні емоції у безпечному терапевтичному просторі. Це допомагає вийти за межі внутрішніх обмежень.

Третя техніка – дослідження полярностей. Гордість часто межує з соромом. Терапевт допомагає клієнту прожити обидві сторони: відчуття величі й сили та відчуття вразливості. Це дозволяє інтегрувати суперечливі частини досвіду замість того, щоб одна витісняла іншу.

Четверта техніка – експеримент з поведінкою. Якщо клієнт, наприклад, зазвичай применшує свої досягнення, терапевт може запропонувати йому «приміряти» інший спосіб – говорити про свої здобутки голосно й відкрито. Якщо ж, навпаки, клієнт завжди демонстративно пишається, експеримент може полягати у тому, щоб спробувати говорити про свої успіхи скромно, з більшим контактом із власними почуттями.

П'ята техніка – робота з метафорами й образами. Клієнта можна попросити уявити гордість як символ чи образ (наприклад, вогонь, корону, гору). Це допомагає дистанціюватися й водночас глибше зрозуміти, яку функцію виконує гордість у його житті.

Усі ці техніки спрямовані на те, щоб клієнт інтегрував гордість як природний ресурс, не заперечуючи її, але й не використовуючи її як захисну броню.

сфокусуємось саме на тому, як у гештальттерапії можна працювати із здоровою гордістю як ресурсом.

Перший напрямок – усвідомлення власних досягнень. Терапевт може запропонувати клієнту скласти «карту перемог»: пригадати моменти, коли він почувався сильним, компетентним, коли долав труднощі. У процесі обговорення важливо зосередитися на відчуттях у тілі та емоціях, які виникають зараз. Це допомагає закріпити досвід як джерело підтримки.

Другий напрямок – інтеграція гордості в образ себе. Часто люди відокремлюють свої здобутки («це просто випадок», «мені пощастило»). Терапевт допомагає клієнту відчутти, що ці досягнення справді належать йому: «Що це говорить про тебе як людину? Яку твою якість це підтверджує?» Таким чином формується цілісність Я-образу.

Третій напрямок – експеримент у контакті з іншими. Гордість потребує соціального виміру – бути побаченою. Терапевт може запропонувати клієнту в безпечних умовах поділитися своїм досягненням, звертаючи увагу, як він почувається, коли його слухають, чи може витримати «світло прожектора». Це допомагає знімати сором і розвивати здатність відкрито радіти собі.

Четвертий напрямок – розвиток самопідтримки. Терапевт навчає клієнта вміти «свідчити» власні досягнення без зовнішнього схвалення. Для цього можна використовувати техніку «дзеркала»: клієнт озвучує фразу «Я пишаюся собою за...», і терапевт повертає йому ці слова, підсилюючи досвід.

П'ятий напрямок – ресурсні образи та символи. Клієнта можна запросити створити метафору своєї гордості – малюнок, жест, слово. Це стає своєрідним якірцем, до якого він може повертатися у важкі моменти для відновлення внутрішньої сили.

Таким чином, робота з гордістю в гештальттерапії полягає не лише у «розбиранні» її захисних форм, а й у розвитку здорової, автентичної гордості, яка підтримує людину, робить її більш цілісною та впевненою.

Список використаних джерел

1. Дзоя Луїджі. Історія гордині: психологія і межі розвитку / перекл. з італ. Світлана Сарвіра ; за факх. ред. Дмитра Залеського. Львів : Видавництво «Астролябія», 2020. 384 с.
2. Ерфорд Б.Т. 45 основних технік психологічного консультування / Бредлі Т. Ерфорд; пер. з англ. Т.М. Денісюк. Київ : Науковий Світ, 2024. 590 с. : іл. парал. тит. англ.
3. Черниш О. М. Психологія самосприйняття: роль гордості у формуванні позитивної ідентичності. *Психологічний журнал*. 2017. № 4(68). С. 23–31.
4. Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. New York: Plenum.
5. Tangney J. P. The self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment and pride. *Handbook of cognition and emotion* / eds. T. Dalgleish, M. J. Power. Chichester : John Wiley & Sons, 1999. P. 541–568.

Л. П. Козак,

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

МЕТОД НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОГО ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РЕЗЕРВІВ ОРГАНІЗМУ ПРИ ТРИВАЛІЙ ДІЇ ЕТАНОЛУ

Вивчення дії етанолу та можливостей корекції алкогольної інтоксикації особливо в умовах війни не може відбуватися без врахування психоемоційної та психофізіологічної адаптації при алкогольній залежності, порушення діяльності адаптивних механізмів, що локалізовані у лімбічній системі мозку та обумовлюють функціональний стан симпатичної, парасимпатичної, нейро-ендокринної та гормональної систем. На сьогоднішній день стає все більше очевидним, що вдосконалення методів лікування алкоголізму, крім використання традиційних детоксикаційних заходів, потребує адекватної корекції показників гомеостазу на всіх етапах розвитку інтоксикації. Існуючі методи терапії спрямовані або на зняття явищ абстиненції, або на виникнення негативної умовно-рефлекторної реакції на алкоголь. Арсенал коригуючих засобів може бути розширений за рахунок застосування неспецифічних адаптогенних методів з широким спектром дії. Одним із таких неспецифічних чинників є застосування багаторазово повторюваних, обмежених за потужністю інтервально-гіпоксичних впливів, тригерних механізмів для ініціації захисних систем клітини, індукування синтезу антиоксидантних ферментів [1, 2].

Згідно з сучасними уявленнями механізм дії інтервального гіпоксичного тренування (ІГТ) в основному реалізується через активацію ферментних процесів біологічного окиснення та механізми формування кисневого і енергетичного гомеостазу при переході від нормоксії до гіпоксії та навпаки. ІГТ – один з перспективних методів немедикаментозного підвищення функціональних резервів організму, який успішно застосовується у клініці та спорті впродовж багатьох років [2]. В основі методу лежить поступовий приріст гіпоксичної резистентності в результаті тренування фізіологічних

механізмів компенсації гіпоксії. До механізмів позитивного впливу гіпоксичних тренувань на фізіологічний стан організму відноситься забезпечення повноцінного кровопостачання мозку, серця, м'язів та інших життєво важливих органів за рахунок розширення судин, зменшення дифузної відстані для надходження кисню з капілярів до міоцитів, підвищення концентрації міоглобіну. По-друге, це збільшення здатності м'язової тканини вилучати кисень з крові та утворювати макроергічні сполуки за рахунок збільшення кількості мітохондрій, підвищення спряження окиснення і фосфорилювання в ланцюгу дихальних ферментів. По-третє, механізми, які спрямовані на збільшення анаеробних можливостей організму за рахунок активації гліколізу. Дослідники вважають, що зменшення інтенсивності тканинного дихання, яке виникає в організмі при будь-якому виді гіпоксії, у випадку ефективної адаптації до неї призводить до переходу організму на більш економний рівень функціонування, тобто до підвищення його функціональних резервів [2]. Експериментальним обґрунтуванням інтервального режиму гіпоксії стали результати фундаментальних досліджень, в яких було встановлено, що у здорової людини в різних тканинах організму існують коливання напруження кисню, які періодично повторюються. У різних органах і тканинах створюється гіпоксія, в результаті чого здійснюється «тренування» механізмів кисневого забезпечення організму як в постнатальному, так і в пренатальному періоді. Найбільш фізіологічним вважають інтервальний режим гіпокситерапії, який відповідає закріпленню у філо- і онтогенезі людини механізми компенсації до дії факторів середовища існування. Судячи з даних літератури, одним із аспектів метаболічної основи позитивного ефекту впливу ІГТ є створення сприятливих умов для синтезу протекторних органічних речовин та білкових сполук. Така структурно-функціональна перебудова є основою для підвищення активності дихальних ферментів, що сприяє здатності клітин і тканин використовувати кисень при менших значеннях pO_2 . Генералізований вплив зниженого pO_2 у режимі інтервальної гіпоксії включає в себе періоди гіпоксичного навантаження з наступною реоксигенацією, викликає збудження відповідних структур довгастого мозку, симпатичної нервової системи,

посилює функції залоз внутрішньої секреції, підвищуючи адаптаційні можливості організму.

Таким чином, цілеспрямоване стимулювання внутрішніх джерел організму, активація її природного адаптивного механізму можливі тільки при застосуванні адекватних і ефективних стимулюючих впливів, наслідком яких є оптимізація кисеньозалежного метаболізму і активація енергетичного аеробного обміну.

Список використаних джерел

1. Коник У. В., Козак Л. П., Козак Х. І. Експериментальний ефект інтервального гіпоксичного тренування при гепатотоксичній дії етанолу. *Фізіол. журн.* 2019, 65 (3S): 170–171. DOI: <https://doi.org/10.15407/fz65.3S>
2. Intermittent Hypoxia: from molecular mechanisms to clinical applications. Ed. Lei Xi, Serebrovskaya T.V. Edition: 1st. New York: Nova Science Publishers, 2009. 620 p.

П. В. Козира,

доцент кафедри практичної психології
навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки,
кандидат психологічних наук
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

А. С. Тернюк,

бакалавр IV курсу спеціальності 053 «Психологія»
навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ЗЛОВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИМИ РЕЧОВИНАМИ ЯК ОДНА ІЗ ПРОБЛЕМ РОБОТОДАВЦІВ УКРАЇНИ

Токсикоманія – це вживання психоактивних речовин (як легальних – алкоголь, нікотин, рецептурні препарати, так і нелегальних – наркотики різного походження), які впливають на центральну нервову систему і за регулярного застосування призводять до формування як психологічної, так і фізичної залежності. Цей процес супроводжується поступовою втратою контролю над вживанням, посиленням толерантності й розвитком абстинентного синдрому при спробі обмежити або припинити вживання. Токсикоманія – не лише медична проблема; вона має широкі соціальні, економічні та правові виміри, оскільки руйнує здоров'я особи, послаблює її соціальні зв'язки й професійну функціональність і вимагає значних ресурсів для лікування та реабілітації.

Наслідки токсикоманії зачіпають багато сфер життя. Для самої особи вони включають погіршення фізичного здоров'я (захворювання печінки, серцево-судинні ускладнення, інфекції, неврологічні пошкодження), психологічні проблеми (депресія, тривожні розлади, когнітивні дефіцити), зниження працездатності та підвищений ризик передозувань і смертності. На міжособистісному рівні залежність руйнує сімейні стосунки: зростає емоційна напруга, зменшується здатність виконувати батьківські чи партнерські ролі, збільшуються фінансові труднощі та ймовірність конфліктів і насильства.

На робочому місці токсикоманія спричиняє багаторівневі негативні ефекти. По-перше, когнітивні функції працівника страждають: погіршуються увага й концентрація, з'являються провали пам'яті, знижується швидкість і якість прийняття рішень – всі ці фактори підвищують ризик помилок і зменшують продуктивність. По-друге, поширеність прогулів – дані різних досліджень показують значне перевищення середньої кількості днів відсутності у працівників із залежністю порівняно зі здоровими колегами. По-третє, явище презентеїзму – коли працівник фізично присутній, але працює зі зниженими показниками ефективності – призводить до прихованих втрат продуктивності. Нарешті, робоча безпека піддається ризику: у галузях із високими вимогами до уваги, координації та швидкого прийняття рішень наявність співробітників під впливом психоактивних речовин (далі – ПАР) може спричиняти нещасні випадки, матеріальні збитки та юридичні наслідки для організації.

Типовим для багатьох залежних є психологічне заперечення – заперечення проблеми, виправдання власної поведінки, перекладання відповідальності на зовнішні обставини. Це заперечення зростає разом із прогресуванням залежності: на ранніх етапах особа може ще частково контролювати вживання або виправдовувати його «тимчасовістю» чи «своєрідністю» професійного стилю життя; пізніше воно переходить у стадії, коли негативні наслідки стають очевидними, але звернутися по допомогу складно через стигму, страх втрати роботи або ставлення оточення. Часто точкою перелому стає так зване «дно» – кризова подія, яка спонукає до усвідомлення проблеми і пошуку допомоги, або ж призводить до подальшого руйнування.

Проблеми з ПАР на робочому місці рідко виникають ізольовано: вони є результатом взаємодії індивідуальних, соціальних та організаційних чинників. Хронічний робочий стрес, висока емоційна або фізична навантаженість, незначеність зайнятості, низька зарплата, відсутність можливостей для професійного росту, погане управління, токсичний клімат у колективі – усе це підвищує вразливість працівників і може сприяти використанню ПАР як неадаптивної стратегії подолання. Особливо небезпечними є середовища,

де «нормалізовано» вживання алкоголю або інших речовин як частина корпоративної культури – наприклад, постійні заходи з алкоголем, жарти про «заспокійливі» після робочих змін тощо. В умовах війни, економічної невизначеності або великих соціальних змін ці ризики можуть посилюватися.

Ефективна профілактика має включати три взаємопов'язані рівні – первинну, вторинну й третинну:

Первинна профілактика спрямована на запобігання формуванню проблем. До неї належать освітні кампанії про ризики ПАР, інтеграція програм управління стресом у робочий день (перерви для відновлення, вправи на уважність, фізична активність), заходи зі створення психологічної безпеки (відкрите спілкування, підтримка співробітників безпосереднім керівництвом), а також розробка корпоративних політик, що заохочують здорову поведінку.

Вторинна профілактика фокусується на ранньому виявленні і втручанні: навчання менеджерів і супервізорів розпізнавати ознаки вживання, належне документування занепокоєнь, забезпечення конфіденційних каналів для звернення, скринінгові інструменти, короткі інтервенції, направлення на профільну допомогу.

Третинна профілактика передбачає лікування, реабілітацію та реінтеграцію у роботу: індивідуальні плани відновлення з визначеними етапами, супровід під час повернення (поступова реінтеграція, моніторинг), забезпечення доступу до медичних і психологічних послуг та захист від дискримінації в процесі відновлення. Ефективні програми передбачають також післяреабілітаційну підтримку і роботу з сім'єю.

Стигма – один із найсерйозніших бар'єрів для звернення за допомогою. Багато працівників бояться, що відкритість у питанні психічного здоров'я або вживання ПАР призведе до втрати роботи, упередженого ставлення або зниження шансів на кар'єрний ріст.

Профілактика і управління проблемами, пов'язаними зі зловживанням ПАР, мають бути інтегрованими частинами корпоративної соціальної відповідальності та системи безпеки праці. Поєднання політик та процедур, освіти, доступних каналів допомоги, навчання менеджменту і культури підтримки й відсутності стигми створює умови,

за яких працівники з більшою ймовірністю звернуться по допомогу, а організація – зможе зменшити економічні та соціальні втрати. Інвестиції в такі програми повертаються через підвищену продуктивність, зниження ризиків нещасних випадків і покращення морального стану колективу, а також сприяють стійкості бізнесу й суспільства загалом.

Список використаних джерел

1. Campbell, N. D. Harm reduction design: doing health and safety differently. *Drugs, Habits and Social Policy*. 2025. Vol. 26, № 1. P. 16–28.
2. Palma J. G. Theories of dependency. *International handbook of development economics*. 2008. № 1. P. 125–135.
3. Roman P. M., Blum T. C. The workplace and alcohol problem prevention. *Alcohol Research & Health*. 2002. Vol. 26, № 1. P. 49.
4. Addiction In The Workplace. URL: https://www.addictioncenter.com/addiction/workplace/?utm_source=chatgpt.com дата звернення: 15.04.2025).
5. Sorge J. T., Young M., Maloney-Hall B., Ferguson B. Estimation of the impacts of substance use on workplace productivity: a hybrid human capital and prevalence-based approach applied to Canada. *Canadian Journal of Public Health*. 2020. № 111. P. 202–211.
6. Hasan A. A., Elsayed S., Tumah H. Occupational stress, coping strategies, and psychological-related outcomes of nurses working in psychiatric hospitals. *Perspectives in psychiatric care*. 2018. Vol. 54, № 4. P. 514–522.

П. В. Козира,
доцент кафедри практичної психології
навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки,
кандидат психологічних наук
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

В-О. О. Черниш,
бакалавр I курсу спеціальності С4 «Психологія»
навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки,
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

АЛКОГОЛЬ ТА ІНШІ НАРКОТИЧНІ РЕЧОВИНИ ЯК ЗАГРОЗА ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОСТІ ПСИХОЛОГА

Психологи сьогодні відіграють ключову роль у підтримці психічного здоров'я суспільства: вони проводять діагностику, терапію, консультують у кризах, працюють із жертвами травм і підтримують уразливі групи. Водночас ця соціально важлива місія часто супроводжується інтенсивним емоційним навантаженням, що не завжди помітне зовні. Професійна витримка та компетентність, які демонструє фахівець, можуть маскувати внутрішнє виснаження, хронічний стрес або відчуття самотності. Без системної підтримки та практик самопіклування психолог опиняється під підвищеним ризиком розвитку дезадаптивних копінг-стратегій, серед яких – надмірне вживання алкоголю або інших психоактивних речовин (далі – ПАР).

Професія психолога передбачає тривалу емоційну залученість: фахівець регулярно вислуховує історії травм, насильства, втрат і криз. Таке постійне «вбирання» емоційного болю інших людей може викликати вторинну травматизацію – симптоми, схожі на ПТСР (нав'язливі образи, підвищена тривожність, уникнення). Паралельно високі професійні вимоги, невизначеність ролей (коли функції терапевта, адміністратора і менеджера поєднуються), адміністративне навантаження й очікування продуктивності формують хронічний робочий стрес. Особливо в приватній практиці багато психологів відчують професійну ізоляцію: немає колективної підтримки,

супервізія буває епізодичною, а розмови з оточенням обмежені етичними рамками конфіденційності. У сукупності ці фактори виснажують ресурси, що робить використання ПАР як тимчасового «знімача напруги» привабливішим – навіть якщо усвідомлено небезпечним.

Не лише робоче середовище, а й особистісні риси впливають на ймовірність проблем. Високий рівень невротизму, перфекціонізм, надмірна самокритичність і прагнення контролювати все – типові серед психологів риси, які підсилюють емоційне навантаження і сприяють вигоранню. Також має значення сімейний анамнез: генетична схильність до залежностей або досвід вирішення проблем через субстанції в дитинстві підвищують вразливість. Людина з поєднанням цих факторів в умовах професійного стресу може звернутися до речовин як до засобу тимчасового зняття внутрішнього болю або тривоги.

Перехід до зловживання ПАР зазвичай не є раптовим: спочатку виникають адаптивні спроби саморегуляції (короткий відпочинок, фізична активність), але коли відновлення неможливе через відсутність часу, меж або підтримки, людина шукає швидший ефект – алкоголь, транквілізатори, снодійні. Дія речовини дає тимчасове полегшення, підсилює ілюзію контролю або відстороненості, але швидко формує толерантність і залежність. Це замкнене коло посилюється приховуванням проблеми через страх осуду, втрати репутації або ліцензії, що приводить до ще більших психологічних втрат і заглиблення залежності.

Коли терапевт вживає ПАР, погіршуються клінічні функції: знижується увага, інтуїція, здатність до рефлексії, виникають помилки у діагностиці й плануванні втручань. Це ставить під загрозу безпеку клієнтів: недієві інтервенції, ризик некоректного судження, порушення етичних норм (наприклад, невчасне вжиття заходів при ризиках суїциду). Для самого фахівця зростає ймовірність дисциплінарних справ, втрати ліцензії та репутації, виникають проблеми у сім'ї і особистому житті – що далі підживлює залежність.

Стигма в професійній спільноті, страх кар'єрних наслідків, тривога щодо конфіденційності й недостатність доступних конфіденційних програм підтримки – ключові перешкоди.

Багато психологів не знають про механізми захисту і підтримки у своїх асоціаціях або в установі, де працюють. Тому навіть при усвідомленні проблеми вони часто не звертаються по допомогу, щоб не «дискредитувати себе» або не втратити клієнтів.

Кожен психолог повинен мати персональний план професійної гігієни: регулярна супервізія і персональна терапія, чіткі робочі межі (максимум клієнтів, робочий час), техніки відновлення (сон, харчування, фізична активність), практики усвідомленості і релаксації, навички емоційної регуляції. Важливо розвивати групи підтримки колег і періодично оцінювати власний рівень вигорання та ризику залежності.

Організації, де працюють психологи, мають створювати культуру безпеки та підтримки: впроваджувати регулярні супервізійні сесії, організовувати тренінги з профілактики вигорання і розпізнавання ознак залежності, забезпечувати помірно навантаження та можливість відпочинку. Політика має підкреслювати некараючий, реабілітаційний підхід до працівників, які звернулися по допомогу.

Захист психічного здоров'я психологів – це етичний і професійний обов'язок, що має подвійний ефект: він охороняє самих фахівців і забезпечує безпеку, якість допомоги та довіру клієнтів. Комплексна стратегія – поєднання індивідуальних навичок самопіклування, організаційних змін і системної підтримки з боку професійних інституцій – є найнадійнішим способом запобігання розвитку залежностей у психологів. Інвестиції в добробут фахівців повертаються підвищенням якості послуг, зниженням ризиків і збереженням професійної репутації сфери психічного здоров'я загалом.

Список використаних джерел

1. Pope K. S., Tabachnick B. G. Therapists as patients: A national survey of psychologists' experiences, problems, and beliefs. *Professional Psychology: Research and Practice*. 1994. Vol. 25, № 3. P. 247.
2. Figley C. R. Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of clinical psychology*. 2002. Vol. 58, № 11. P. 1433–1441.
3. Rupert P. A., Miller A. O., Dorociak K. E. Preventing burnout: What does the research tell us?. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2015. Vol. 46, № 3. P. 168.

4. Zapf D. Emotion work and psychological well-being: A review of the literature and some conceptual considerations. *Human resource management review*. 2002. Vol. 12, № 2. P. 237–268.
5. Bride B. E. Prevalence of secondary traumatic stress among social workers. *Social work*. 2007. Vol. 52, № 1. P. 63–70.
6. Barnett J. E., Hillard D. Psychologist distress and impairment: The availability, nature, and use of colleague assistance programs for psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2001. Vol. 32, № 2. P. 205.
7. Smith P. L., Moss S. B. Psychologist impairment: What is it, how can it be prevented, and what can be done to address it?. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2009. Vol. 16, № 1. P. 1.

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

А. О. Шаталова,
магістр II курсу спеціальності 053 «Психологія»
навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки,
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

РОБОТА ПСИХОЛОГА ІЗ ЛЮДЬМИ, ЯКІ МАЮТЬ ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

Психологи, які спеціалізуються на роботі з залежностями, виконують надзвичайно важливу, багатогранну і водночас емоційно та професійно вимогливу роль. Їхня діяльність охоплює весь спектр від первинної діагностики і кризової інтервенції до довготривалої психотерапії, реабілітації та соціальної реінтеграції. Ефективність цієї роботи залежить від поєднання глибоких теоретичних знань, практичних навичок, емоційної стійкості, здатності до рефлексії та дотримання високих етичних стандартів.

Психологічна допомога людям з адиктивною поведінкою включає: оцінку стану і ступеня залежності; виявлення супутніх психічних розладів (ПТСР, депресія, тривожні розлади, особистісні порушення); формування індивідуального плану втручання; застосування психотерапевтичних методів (індивідуальних, сімейних, групових); роботу з мотивацією та навичками запобігання рецидивам; підтримку під час абстиненції і післяреабілітаційний супровід; сприяння соціальній реінтеграції – від працевлаштування до відновлення сімейних стосунків. Цей процес є багатокомпонентним і часто тривалим: відновлення – нелінійний процес, що вимагає адаптації терапії до стадії змін, мотивації пацієнта та його життєвих умов.

Практика базується на поєднанні кількох теоретичних напрямів: нейробіологічні знання про механізми залежності (система винагороди, толерантність, абстиненція), біхевіористські моделі (обумовлення тригерів і підкріплення), когнітивно-поведінкова терапія (виявлення і модифікація дисфункціональних схем і навичок подолання), мотиваційне інтерв'ю (посилення внутрішньої мотивації), підходи сімейної терапії і соціальних мереж підтримки, а також моделі, спрямовані на попередження рецидивів. Успішний фахівець інтегрує ці знання, вибираючи підхід згідно з індивідуальною картою клієнта.

Психологи повинні володіти наступними практичними вміннями: точна психодіагностика й оцінка ризиків (суїцидальність, соматичні ускладнення), проведення структурованих інтерв'ю і скринінгів, проведення мотиваційних бесід, застосування КПТ і технік запобігання рецидивам, фасилітація груп підтримки, робота з сім'єю (стратегія залучення) та координація з медичною ланкою (наркологи, терапевти, соматичні спеціалісти). Крім того, важливою є здатність працювати у міждисциплінарних командах і координувати систему підтримки пацієнта.

Професійна ідентичність у цій сфері формується через знання (когнітивний компонент), через емоційне відношення до роботи (емотивний компонент) і через повторювані професійні дії (поведінковий компонент). Когнітивно – це розуміння механізмів залежності, етапів змін та стратегій втручання; емоційно – це здатність до емпатії, бачення цінності роботи і терпіння до процесу відновлення; поведінково – це дотримання етичних стандартів, професіоналізм, вміння діяти в кризі та зберігати терапевтичну послідовність.

Терапія залежностей часто ставить терапевта перед складними етичними виборами: баланс між повагою автономії і необхідністю забезпечити безпеку, питання конфіденційності у сімейних втручаннях, робота з клієнтами у стані сп'яніння чи ризиком злочинної поведінки. Порушення етики може мати серйозні наслідки – для клієнта і для фахівця (втрата ліцензії, судові позови, репутаційні втрати).

Багато пацієнтів і їхні сім'ї стикаються із соціальною стигмою; аналогічно, серед психологів існує внутрішня стигма щодо звернення по підтримку. Супервізія, терапія для терапевта і конфіденційні програми нерідко недоступні або неочевидні. Особливо в приватній практиці професійна ізоляція посилює ризики: відсутність колег для обговорення випадків, неможливість анонімного звернення по допомогу.

Оскільки рецидиви – частина хронічного перебігу багатьох залежностей, психолог повинен планувати втручання на довгу перспективу: підготовка до рецидиву, розробка планів дій у кризі, підтримка сім'ї, соціальна послуга по працевлаштуванню, мотиваційна робота і поступова ресоціалізація. Рух до тверезості часто потребує багато циклів лікування, корекції планів і координації з системою охорони здоров'я.

Професіоналізм вимагає постійного підвищення кваліфікації: знання сучасних методик, участь у тренінгах, наукових конференціях, читання профільної літератури. Важливо мати стандарти практики, клінічні протоколи та інструменти оцінки ефективності. Сертифікація та належна підготовка забезпечують якість діагностики та терапії.

Ефективна робота потребує співпраці з медиками, соціальними службами, юристами, центрами зайнятості. На рівні політики важливі програми доступності лікування, фінансова підтримка реабілітаційних служб, антидискримінаційні ініціативи та системи підготовки кадрів.

Робота психолога у сфері залежностей – це поєднання високої професійної складності, емоційного навантаження і етичної відповідальності. Для забезпечення безпечної та ефективної допомоги клієнтам необхідні не лише глибокі клінічні знання, а й системна підтримка фахівця: супервізія, безпечні організаційні практики, доступ до персональної терапії й політики, що заохочують відновлення та реінтеграцію замість каральних реакцій. Інвестиції у професійне благополуччя психологів повертаються підвищенням якості допомоги, довіри до професії та стійкішими результатами для людей, які прагнуть побороти залежність.

Список використаних джерел

1. World Health Organization. Global status report on alcohol and health 2018. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565639> (дата звернення: 02.04.2025).
2. Koob G. F., Volkow N. D. Neurobiology of addiction: a neurocircuitry analysis. *The lancet psychiatry*. 2016. Vol. 3, № 8. P. 760-773.
3. Abuse S. Mental health services administration. *Results from the*. 2013. Vol. 2, № 013. P. 55–68.
4. Schubert S., Buus N., Monrouxe L. V., Hunt C. The development of professional identity in clinical psychologists: A scoping review. *Medical Education*. 2023. Vol. 57, № 7. P. 612-626.
5. McHugh R. K., Hearon B. A., Otto M. W. Cognitive-behavioral therapy for substance use disorders. *The Psychiatric Clinics of North America*. 2010. Vol. 33, № 3. P. 511.
6. National Institute on Drug Abuse (NIDA). Common Comorbidities with Substance Use Disorders Research Report. URL: <https://nida.nih.gov/publications/research-reports/common-comorbidities-substance-use-disorders/introduction> (дата звернення: 02.04.2025).
7. Москальова А. С., Власенко А. А. Психологічні особливості професійної діяльності психолога – представника допомагаючої професії соціономічного типу. *Scientific review*. 2018. Vol. 4, № 47. P. 124–141.
8. Pacic-Turk L., Boskovic G. The role of psychologists and the psychological profession in health promotion and addiction prevention. *Journal of public health*. 2011. № 19, P. 47–55.
9. National Institute on Drug Abuse (NIDA). Drugs, Brains, and Behavior: *The Science of Addiction*. URL: <https://nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/preface> (дата звернення: 02.04.2025).

П. В. Козира,

доцент кафедри практичної психології
навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки,
кандидат психологічних наук
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

М. М. Яремчишин,

аспірант III курсу спеціальності 053, 073
«Психологія і менеджмент організації»
навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки,
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

СКРИНІНГ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК НЕОБХІДНЕ ВМІННЯ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

Зловживання алкоголем залишається однією з провідних проблем громадського здоров'я: у 2020 році близько 1,34 млрд людей у світі вживали алкоголь у надмірних кількостях, що спричинило значні соціально-економічні та медичні наслідки. Алкоголь підвищує ризик понад 200 захворювань (онкологічні, серцево-судинні, неврологічні) і значною мірою відповідає за травматичну смертність. Відповідно до МКХ-11 ВООЗ, важливо розрізняти «небезпечне вживання» (патерн, що підвищує ризик шкоди) і «алкогольну залежність» (клінічний розлад із компульсивним бажанням, втратою контролю, толерантністю, абстиненцією та продовженням вживання всупереч шкоді). Це розмежування має прямі наслідки для скринінгу, діагностики й вибору втручань.

Практичний психолог повинен вміти виявити осіб із ризиковими патернами чи ранніми ознаками розладу, щоб направити їх на детальнішу діагностику або первинні втручання.

Основні скринінгові інструменти:

AUDIT (10 питань) – розроблений за ініціативою ВООЗ для виявлення небезпечного вживання, залежності та проблем, спричинених алкоголем. Охоплює частоту, кількість, ознаки залежності й наслідки. Порогова оцінка ≥ 8 часто інтерпретується як ризиковане/шкідливе вживання; AUDIT

демонструє високу чутливість і специфічність у багатьох популяціях. AUDIT-C – скорочена версія (3 питання) для швидкого первинного скринінгу у амбулаторіях.

MAST (Michigan Alcohol Screening Test) – (25 питань) орієнтований на виявлення хронічних розладів вживання алкоголю; має високу чутливість для сформованої залежності. Існують скорочені варіанти (MAST-13, MAST-10) для практичного використання.

CAGE – дуже короткий (4 питання), зручний у лікарських кабінетах; добре виявляє сформовану залежність, але менш чутливий до епізодичного або ризикового вживання алкоголю. Часто використовується як первинний «фільтр».

TWEAK і T-ACE – адаптовані для вагітних; чутливі до ризикового вживання у допологовому обстеженні та корисні там, де пацієнтки схильні замовчувати споживання.

DUSI-R, PESQ, RAPI, MAC, SASSI – ширші опитувальники для підлітків, для оцінки психосоціальних наслідків, прихованого вживання або ризику поведінкових проблем. DUSI-R і PESQ корисні у роботі з молоддю, RAPI – для виявлення негативних наслідків у підлітків; SASSI має механізми виявлення приховування вживання.

Переваги скринінгових інструментів:

Швидкість і доступність: дозволяють оперативно і недорого визначити ризик у великих популяціях;

Уніфікованість: стандартизований формат полегшує порівняння та моніторинг;

Раннє виявлення: дають змогу почати профілактичні чи первинні втручання до розвитку хронічної залежності;

Гнучкість застосування: самозвіт чи інтерв'ю клініцистом; можливість поєднувати короткі і довгі версії залежно від контексту.

Обмеження і ризику при застосуванні:

Скринінг не діагностує остаточно: позитивний результат потребує клінічного інтерв'ю, психіатричної оцінки та, за потреби, лабораторних тестів;

Суб'єктивність і упередженість відповідей: заниження вживання через стигму або страх наслідків;

Культурні відмінності: інструменти треба адаптувати мовно та культурно; порогові значення можуть не підходити для всіх груп;

Специфічні інструменти для певних груп (вагітні, підлітки) – не взаємозамінні;

Ризик хибнопозитиву або хибнонегативу при неправильній інтерпретації;

Недостатня підготовка персоналу й відсутність протоколів – знижують ефективність скринінгу та подальшого супроводу.

Основні бар'єри – нестача часу в первинній ланці, відсутність підготовки персоналу, недостатня інтеграція систем охорони здоров'я, стигма серед пацієнтів і медпрацівників. Перспективи – цифрові скринінги, адаптовані під мобільні платформи, підсилення ролі E-health, розвиток культурно-чутливих версій інструментів та впровадження систем моніторингу ефективності програм.

Скринінгові інструменти – потужний, але лише перший крок у ланцюзі діагностики та допомоги. Його ефективність залежить від відповідної інтерпретації, підготовки персоналу, наявності ресурсів для подальшого втручання та врахування соціокультурного контексту пацієнта.

Список використаних джерел

1. Bryazka D., Reitsma M. B., Diress M. Population-level risks of alcohol consumption by amount, geography, age, sex, and year: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2020. *The Lancet*. 2022. Vol. 400, № 10347. P. 185-235.
2. Dhalla S., Kopec J. A. The CAGE questionnaire for alcohol misuse: a review of reliability and validity studies. *Clinical and Investigative medicine*, 2007. Vol. 30, № 1. P. 33-41.
3. Feldstein S. W., Miller W. R. Does subtle screening for substance abuse work? A review of the Substance Abuse Subtle Screening Inventory (SASSI). *Addiction*. 2007. Vol. 102, № 1. P. 41-50.
4. Fung K. W., Xu J., Bodenreider O. The new International Classification of Diseases 11th edition: a comparative analysis with ICD-10 and ICD-10-CM. *Journal of the American Medical Informatics Association*. 2020. Vol. 27, № 5. 738-746.
5. Hydes T., Gilmore W., Gilmore, I. Treating alcohol-related liver disease from a public health perspective. *Journal of hepatology*. 2019. Vol. 70, № 2. P. 223-236.
6. Petchers M. K., Singer M. I. Clinical applicability of a substance abuse screening instrument. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*. 1990. Vol. 1, № 2. P. 47-56.

О. С. Колесніченко,
старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії
з проблем управління правоохоронною діяльністю
та її психологічного супроводження
навчально-наукового інституту післядипломної освіти,
доктор психологічних наук, старший науковий співробітник
(Національна академія внутрішніх справ)

Я. В. Мацегора,
провідний науковий співробітник науково-дослідної
лабораторії морально-психологічного супроводження
службово-бойової діяльності Національної гвардії України,
науково-дослідного центру службово-бойової діяльності
Національної гвардії України,
кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
(Національна академія Національної гвардії України)

ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПРАВООХОРОНЦІВ МВС УКРАЇНИ

Для формування цільової професійної саморегуляції діяльності адекватним є процес професійної підготовки, в якому крім формувань знань щодо нормативної (закони, підзаконні акти, посадові інструкції тощо) регуляції діяльності, звертається увага на зв'язок окремих дій з метою освоюваної діяльності, аналізуються помилки діяльності, відпрацьовується розподіл функцій при сумісному виконанні діяльності, професійні дії доводяться до автоматизму тощо.

Високий рівень професійної підготовки не дозволяє компенсувати проблеми розвитку системи професійної саморегуляції особистості, які виникають внаслідок її розвитку на основі фрустрованого «Я», з подальшою компенсацією, формуванням захисного комплексу. Ці проблеми стають найбільш очевидними і найбільш істотно впливають на ефективність діяльності правоохоронця в ситуаціях сенситивних для прояву комплексу та в бойових ситуаціях. Проте, положення не допускати до бойових дій осіб, які в анамнезі мають психологічну травму (що привела до невротичного розвитку особистості) не є новим, воно використовувалось американськими психологами ще при відборі правоохоронців в період

Другої світової війни. І хоча потенційно можливим є подальше збільшення жорсткості професійного психологічного відбору кандидатів на службу, проте це не вирішить питання з правоохоронцями, які отримали психотравми безпосередньо в ході несення служби, перебуваючи в бойових умовах.

Відповідно до цього, актуальним є розроблення програми професійної саморегуляції, яка дозволила здійснювати корекцію розвитку професійної саморегуляції діяльності – покращувати здатність до планування, програмування дій і формування необхідних рис на фоні зменшення впливу екстремальної ситуації.

Програма саморегуляції складається з чотирьох ключових блоків: 1) навчання методам релаксації, 2) робота з психотравмуючими переживаннями бойового досвіду, 3) формування навичок програмування цілей, 4) програмування особистісних якостей.

Перший блок передбачає системне опанування релаксацийних методик, які спрямовані на оптимізацію психофізіологічного стану особистості, мобілізацію внутрішніх ресурсів та підвищення рівня стресостійкості. Основна мета цього етапу полягає у зниженні проявів тривоги, страху та психоемоційного напруження, що супроводжують професійну діяльність, особливо у бойових або стресогенних умовах. До ключових методик належать практики глибокого діафрагмального дихання, що забезпечують активізацію парасимпатичної нервової системи, сприяють нормалізації серцевого ритму та зниженню фізіологічних проявів стресу. Візуалізаційні техніки, у тому числі вправи «хвилі» та «Повітряна куля», сприяють формуванню внутрішніх образів безпечного та контрольованого середовища, що дозволяє зменшити рівень психоемоційної напруги. Методи пальмінгу забезпечують комплексну релаксацію очних м'язів, покращують нервово-психологічну стабільність та сприяють збереженню концентрації уваги. Медитація на мантрі «СО-ХУМ» формує глибокі психоемоційні стани спокою та внутрішньої рівноваги, а аутогенне тренування за методом Шульца забезпечує цілісне психофізіологічне відновлення та самоконтроль у стресових ситуаціях. Систематичне застосування цих методик дозволяє правоохоронцям підтримувати оптимальний рівень уваги, концентрації

та адаптивності, що є критично важливим для виконання службово-бойових завдань.

Другий блок фокусується на глибинній психологічній роботі з психотравмуючим бойовим досвідом для зниження негативного впливу травмуючих подій на професійну діяльність. Цей етап передбачає інтеграцію когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів досвіду, що сприяє формуванню стійких психоемоційних стратегій реагування у стресогенних ситуаціях. Використовуються техніки управління увагою, спрямовані на перенаправлення фокусування з травматичного епізоду на ресурсні стани та позитивні аспекти функціонування. Психотерапевтичні вправи включають роботу з емоційними блоками, опрацювання травмуючих спогадів у безпечному контексті та використання методів когнітивної реконструкції для зміни негативних когнітивних схем. Релаксаційні та медитативні практики забезпечують зниження рівня тривожності, стабілізують емоційний стан та сприяють відновленню внутрішньої рівноваги. Інтеграція цих методів дозволяє правоохоронцям мінімізувати ризики посттравматичних реакцій, підвищити стійкість до стресу та ефективно функціонувати у складних професійних умовах.

Третій блок спрямований на розвиток високорівневої когнітивної компетентності, яка забезпечує ефективне планування та реалізацію професійних дій. Основна мета полягає у формуванні системного підходу до прийняття рішень, здатності прогнозувати наслідки дій, аналізувати помилки та коригувати поведінку у реальному часі. У процесі цього блоку правоохоронець опановує методики стратегічного та тактичного планування, набуває навичок управління часом та ресурсами, формує когнітивні карти для прогнозування розвитку подій. Такі навички дозволяють ефективно адаптувати поведінку до змінюваних умов бойового середовища, підвищують швидкість прийняття рішень та забезпечують оптимізацію професійної діяльності. Крім того, розвиток когнітивних стратегій сприяє підвищенню самоусвідомлення, усвідомленню власних ресурсів та обмежень, що є критично важливим для збереження психофізіологічної стійкості в екстремальних умовах.

Четвертий блок концентрується на систематичному формуванні особистісних якостей, необхідних для

високоєфективної саморегуляції у складних і екстремальних ситуаціях. Досягнення цілісної психофізіологічної стабільності відбувається через комплексне застосування релаксаційних технік, медитаційних практик та аутогенних вправ, які закріплюють позитивні поведінкові та емоційні патерни. Особлива увага приділяється розвитку витривалості, здатності контролювати емоції, регулювати стресові реакції та підтримувати когнітивну гнучкість. Цей блок забезпечує формування внутрішньої автономії, стабільності психоемоційного стану та готовності до швидкої адаптації у змінних бойових і стресових умовах. Крім того, систематична практика сприяє закріпленню навичок саморегуляції як стійких особистісних характеристик, що підвищує загальну професійну ефективність та психологічну надійність правоохоронця.

Таким чином, для формування цільової професійної саморегуляції діяльності адекватним є процес професійної підготовки, в якому крім формувань знань щодо нормативної (закони, підзаконні акти, посадові інструкції тощо) регуляції діяльності, звертається увага на зв'язок окремих дій з метою освоєваної діяльності, аналізуються помилки діяльності, відпрацьовується розподіл функцій при сумісному виконанні діяльності, професійні дії доводяться до автоматизму тощо.

Проте, навіть високий рівень професійної підготовки не дозволяє скомпенсувати проблеми розвитку системи професійної саморегуляції особистості, які виникають внаслідок її розвитку на основі фрустрованого «Я», з подальшою компенсацією, формуванням захисного комплексу. Ці проблеми стають найбільш очевидними і найбільш істотно впливають на ефективність діяльності правоохоронця в ситуаціях сенситивних для прояву комплексу та в бойових ситуаціях. Відповідно, актуальним є розроблення програми професійної саморегуляції, яка дозволила здійснювати корекцію розвитку професійної саморегуляції діяльності – покращувати здатність до планування, програмування дій і формування необхідних рис на фоні зменшення впливу екстремальної ситуації. Така програма має містити принаймні 4 блоки (етапи): «Навчання методам релаксації»; «Робота із безпосередніми психотравмуючими переживаннями бойового досвіду»; «Формування навичок програмування цілей»; «Програмування якостей особистості».

Р. Л. Колос,

заступник начальника кафедри тактики Сил підтримки,
кандидат історичних наук, доцент
(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО РОЗМІНУВАННЯ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ У БОЙОВИХ УМОВАХ

Розмінування вибухонебезпечних предметів в бойових умовах включає в себе пошук та знищення боєприпасів, які становлять небезпеку для наших підрозділів під час виконання завдань згідно бойового призначення. Така робота вимагає від кожного військовослужбовця готовності до виконання завдання та включає три основних компонента: психологічну готовність, наявності спеціальних вмінь, навичок та фізичну спроможність. Виконання розмінування в бойових умовах супроводжується комплексом негативних факторів: стійке усвідомлення відчуття загрози життю від спрацювання інженерних мін, небезпеки поранення від уламків протипіхотних мін, болю, втрати кінцівок від спрацювання фугасних саморобних пристроїв, страх біологічної смерті; перебування в безперервному стресі через виконання робіт у безпосередній близькості до противника; психоемоційний стрес, пов'язаний з загибеллю побратимів під час розмінування; вплив на військовослужбовця особливих факторів роботи саперів (обмеження в часі на виконання стандартних процедур щодо пошуку, знешкодження (знищення) боєприпасів, швидкий темп роботи, раптово виникаючі завдання як похідні від розмінування (пошук ліній керування, ідентифікація розтяжок, уникнення ураження від FPV дронів), робота з багатьма невідомими складовими, перебування в ізоляції від основної групи (робота на безпечній відстані), зустріч з новими зразками боєприпасів; обмеження сну або його відсутність на протязі тривалого проміжку часу, неповноцінне харчування, дефіцит питної води, обмежені можливості туалету тощо.

Слід звернути увагу на сучасні шляхи формування спеціальної психологічної готовності фахівців саперної справи,

що практикуються у навчальних установах, яка дає підґрунтя до покращення фізичної готовності та мотивує до набуття ґрунтовних вмінь та навичок з розмінування.

В основі формування психологічної готовності лежить теоретична підготовка на заняттях з спеціальної підготовки, яка зорієнтована на розвиток достатніх психологічних якостей та станів, отримання інформації про реакцію людини в екстремальних умовах з розмінування, шляхів з'ясування можливостей власної психіки та порядку надання психологічної допомоги товаришам.

Сучасні способи підготовки майбутніх саперів з формування психологічної готовності базуються на принципі відтворення реальних бойових умов роботи під час навчання. До організаційної складової психологічної підготовки саперів відносяться елементи стресових ситуацій:

дезорієнтації, напруженості, несподіванок, ризику, небезпеки, відтворення звукових та світлових факторів бойової обстановки;

відтворення елементів аварійних ситуацій: вихід з ладу металодетектора (міношукача), механічна поломка щупа для виявлення мін, кішки для тралення місцевості, наявність радіоелектронних завад що не дозволяють застосовувати GPS датчики для визначення координат виявлених чи встановлених мін, відсутність мобільного зв'язку, втрата радіосигналу на засобах зв'язку.

До технічної складової процесу підготовки, які формують психологічну готовність, відносяться сучасні міношукачі та метало детектори вітчизняного та закордонного виробництва, механічні комплекти для інженерної розвідки мінно-вибухових загороджень, які використовуються на даний час у військах, повнорозмірні макети інженерних мін, боєприпасів, які мають можливість подавати звукові та світлові сигнали в разі невірних дій щодо їх пошуку та знищення на основі плати ініціації «Джоні» (10M0), «ВЕРБА» тощо з електрозапалювачем типу «електросірник» у якості звукового імітатора.

На практичних заняттях для формування психологічної сумісності в розрахунках, відділеннях проводиться відбір складу групи з врахуванням психологічної сумісності. Призначені командири груп самостійно здійснюють відбір саперів

до своїх відділень враховуючи особистісні відносини, що сприяє попередженню виникнення психотравмуючих ситуацій.

Застосування безпілотних повітряних та наземних роботизованих комплексів сприяє розумінню їх можливостей, виявлення сильних та слабких сторін в застосуванні. Застосування навчально-імітаційних скидів сприяє привиканню до їх дій та формуванню рефлексів з протидії. Проліт БпЛА над місцем проведення занять зі скиданням імітаційних засобів (імітаційні гранати, макети бойових скидів) дозволяють здійснити адаптацію до бойових умов та підвищити рівень концентрації уваги. Застосування наземних НРК вносить елемент раптової, неочікуваної зміни обстановки, що вимагає швидкої адаптації та прийняття рішень в умовах невизначеності.

Важливим елементом психологічної підготовки виступає проведення підривних робіт з використанням вибухових речовин та засобів підривання. Застосовуючи засоби дистанційного підриву (радіопідриву) ті, хто навчаються здобувають елементи стресостійкості та впевненості у своїх діях, набувають здатності контролювати особисті фобії та страхи, мінобознь під впливом психотравмуючих факторів бойових дій.

Завершенням кожного заняття (епізоду) є аналіз проведених дій, в ході якого визначається рівень досягнення очікуваного результату заняття, що вдалось здійснити, які заходи не змогли провести під час відтворення відповідних процедур, надається персональна оцінка кожного з боку командира відділення та оцінювання роботи зі сторони підлеглих. Обов'язково з'ясовуються напрямки, які потрібно удосконалити на більш прогресивні.

Список використаних джерел

1. Способи протидії нетиповому застосуванню мінно-вибухових засобів : навчальний посібник / Д. Окіпняк, Р. Колос, О. Шеремета «та ін.». Львів : НАСВ, 2024. 183 с.

2. Професійна підготовка фахівців з розмінування. Сапер (розмінування) : навчальний посібник / А. Кузьмичев, Д. Окіпняк, Р. Колос «та ін.». Львів : НАСВ, 2024. 198 с.

П. О. Колотело,
старший викладач кафедри тактики Сил підтримки
*(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)*

О. О. Корольов,
старший викладач кафедри тактики Сил підтримки
*(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)*

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧИМИХ ЯКОСТЕЙ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Професійно важливі якості (ПВЯ) є окремі динамічні риси особистості, психічні та психомоторні властивості (виражені рівнем розвитку відповідних психічних та психомоторних процесів), а також фізичні якості, що відповідають вимогам до людини будь-якої певної професії і сприяють успішному оволодінню цією професією. У розумінні ПВЯ існує багато різних підходів і різноманіття використовуваних термінів. Професійно важливі якості виступають у ролі тих внутрішніх умов, через які переломлюються зовнішні впливи і вимоги діяльності, що є вузловим моментом формування психологічної системи діяльності. «Професійно-важливі якості – психологічний потенціал для формування знань, умінь навичок; знання, вміння і навички – необхідна умова і ресурс для формування професійної компетентності». У функції ПВЯ можуть виступати як власне психічні та особистісні, так і біологічні властивості суб'єкта професійної діяльності – соматичні, морфологічні, нейродинамічні та ін. До поняття «професійно важливих ознак» можна віднести психологічні особливості сенсорної, розумової, моторної діяльності, а також особливості уваги, мислення, пам'яті, емоційно-вольової сфери та особливості особистості. Також ПВЯ можна розглядати як компоненти професійної придатності, тобто такі якості, які необхідні людині для успішного вирішення професійних завдань. Серед них широкий спектр різних якостей – від природних задатків до професійних знань, одержуваних у процесі професійного навчання та самопідготовки, особливості особистості (мотивація, спрямованість, смислова сфера, характер), психофізіологічні

особливості (темперамент, особливості ВНД), особливості психічних процесів (пам'ять, увага, мислення, уява), а у ставлення певних видів діяльності – навіть анатомо-морфологічні характеристики людини. Науковці вводять поняття «професійно важливі властивості», до яких відносять такі: індивідуально-типологічні (індивідуальний стиль діяльності), сенсорні і перцептивні (особливості відчуття і сприйняття), атенціонні (властивості уваги), психомоторні, мнемічні (властивості пам'яті), іммажітивні (властивості уяви), розумові, вольові властивості та інтелектуальні вміння. Формування підсистеми професійно важливих якостей (ПВК) виходить з наступного у людини вже є певні якості, і при освоєнні професій відбувається їх перебудова відповідно до особливостей даної професійної діяльності.

Загальна логіка такої перебудови діяльності:

а) перенастроювання якостей відповідно з професійною діяльністю;

б) поява і розвиток нових якостей та здібностей;

в) формування індивідуального стилю діяльності, що як би «вінчає» розвиток професіонала.

Деякі фахівці звертають увагу на структуру ПВЯ як ключовий критерій, що забезпечує формування професійної придатності суб'єкта і виділяють «п'ять основних складових системи професійно цінних якостей»:

– суспільні якості – ідейний моральний вигляд людини як члена колективу, суспільства;

– ставлення до праці, професії, інтереси і схильності до даної сфери діяльності;

– дієздатність, яка утворюється якостями, важливими в багатьох і різних видах діяльності (широта розуму, його глибина, гнучкість та ін.);

– поодинокі, приватні, спеціальні здібності. Це такі особисті якості, які важливі для даної роботи, професії або для відносно вузького їх кола;

– навички, звички, знання, досвід.

Дослідники розрізняють чотири основні групи індивідуальних якостей, що утворюють в сукупності структуру професійної придатності до споживання:

– абсолютні ПВЯ – властивості, необхідні для виконання діяльності як такої на мінімально допустимому або нормативно-заданому – середньому рівні;

– відносні ПВЯ, що визначають собою можливість досягнення суб'єктом високих кількісних та якісних показників діяльності «ПВК майстерності»;

– мотиваційна готовність до реалізації тієї чи іншої діяльності; доведено, що висока мотивація може істотно компенсувати недостатній рівень розвитку багатьох інших ПВК (але не навпаки);

– анти-ПВЯ: структура професійної придатності передбачає мінімальний рівень їх розвитку або навіть їх відсутність.

Це властивості, які виступають професійними протипоказаннями до тієї чи іншої діяльності. Вони, на противагу якостям перших трьох груп, корелюють з параметрами діяльності значимо, але негативно.

Психологами встановлено, що будь-яка діяльність реалізується на базі системи професійно-важливих якостей, що є набір своєрідних симптомокомплексів суб'єктивних властивостей, специфічних для тієї або іншої професійної діяльності. Симптомокомплекси формуються у суб'єкта в ході освоєння ним відповідної діяльності і містять в собі специфічні підсистеми ПВК, що забезпечують виконання кожного чергового етапу професійної діяльності (формування вектора «мотив-мета», планування діяльності, переробка поточної інформації, концептуальна модель, прийняття рішення, дії, перевірка результатів, корекція дій).

Таким чином, будь-яка діяльність реалізується на базі системи ПВК. Це означає, що кожна діяльність потребує певної сукупності ПВЯ, яка є їх закономірно організованою системою. Система ПВК виступає як певна сукупність суб'єктивних властивостей, специфічна для тієї чи іншої діяльності. Вона не задана в готовому вигляді, а формується у суб'єкта в ході освоєння ним діяльності.

Список використаних джерел

1. Бодров, В. А., Спиркин Л. Д. Діагностика та прогнозування професійної мотивації у процесі психологічного відбору. *Психологічний журнал*. 2003. № 1. 73. 13.
2. Бондаренко Л. Ю. Підготовка пожежників і рятувальників. М. : Медична підготовка, 2008.
3. Брушлинский, М. М. Системний аналіз діяльності Державної протипожежної служби : підручник. Мі : МІПБ, 1998.

В. М. Контуров,

викладач кафедри тактики Сил підтримки
(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)

О. В. Бричинський,

старший викладач
(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)

В. Т. Балога,

викладач кафедри тактики Сил підтримки
(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)

ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ: ВИКЛИКИ ВОЄННОГО ЧАСУ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОСТВОЄННОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Актуальність дослідження зумовлена глибинними соціально-психологічними трансформаціями, які відбуваються в українському суспільстві в умовах воєнного стану та очікуваного періоду поствоєнної реабілітації. Одним із ключових аспектів цих процесів є професіоналізація особистості фахівця, що включає не лише набуття компетентностей та розвиток професійної ідентичності, але й подолання гендерних бар'єрів, які впливають на кар'єрні траєкторії, психологічну стійкість та соціальну інтеграцію.

Професіоналізація особистості розглядається як складний процес інтеграції знань, умінь, ціннісних орієнтацій і поведінкових стратегій, що забезпечують ефективність виконання професійних функцій. У межах гендерної психології наголошується на необхідності врахування соціально сконструйованих ролей і очікувань, які значною мірою впливають на професійну діяльність та адаптаційні можливості особистості.

В умовах війни виникає дисбаланс у гендерному розподілі професійних ролей. Значна кількість чоловіків виконує військові завдання, тоді як жінки стають ключовими виконавцями у сферах освіти, медицини, психологічної допомоги, волонтерства та соціального захисту. Це призводить до посилення

процесів «фемінізації» певних професій і водночас до перевагання жінок завданнями поєднання професійної, сімейної та громадянської функцій.

Гендерні виклики воєнного часу полягають у наступному:

Професійна ідентичність. Вимушене переміщення, втрата робочих місць і необхідність перекваліфікації ставлять особистість перед проблемою переосмислення власного професійного шляху. Гендерні стереотипи можуть як стимулювати (наприклад, зростання ролі жінок у лідерських практиках), так і обмежувати (недовіра до жінок у «традиційно чоловічих» професіях) цей процес.

Емоційна регуляція. Очікування суспільства щодо «емоційної витривалості» чоловіків та «турботливості» жінок створюють додатковий психологічний тиск, що підвищує ризик професійного вигорання та знижує ефективність діяльності.

Соціальна нерівність. В умовах кризових ситуацій зростає ймовірність відтворення дискримінаційних практик, які обмежують доступ до ресурсів, освіти та кар'єрних можливостей за гендерною ознакою.

У період відбудови держави особливого значення набуває розвиток психологічної підтримки та освітніх програм, спрямованих на подолання гендерних дисбалансів у професіоналізації. До ключових напрямів належать такі, як формування інклюзивної професійної культури, що забезпечує рівні можливості для жінок і чоловіків; створення програм психотерапевтичної допомоги з урахуванням гендерних особливостей переживання травматичного досвіду; підтримка жіночого та чоловічого лідерства у професійних спільнотах; подолання стереотипів щодо «традиційно жіночих» і «традиційно чоловічих» професій; впровадження тренінгів із розвитку навичок стресостійкості, комунікації та самопомоги.

Гендерні питання у професіоналізації особистості фахівця в умовах воєнного та поствоєнного періоду є одним із визначальних чинників соціальної стабільності та відновлення. Подолання гендерних бар'єрів і розвиток рівних можливостей у професійній сфері не лише сприяють індивідуальній реалізації, але й формують нову модель суспільних відносин, засновану на принципах рівності, інклюзії та партнерства.

Список використаних джерел

1. Кочубей Т., Левченко Н., Коляда Н. Професіоналізація соціальної роботи в Україні: гендерний вимір. Журнал Соціальна робота та освіта. *Соціальна робота та освіта*. 2024. Том 11. № 4. С. 491–499.
2. Грабовська І. Вирівнювання можливостей для жінок та чоловіків versus криза маскулінності (українська специфіка). Соціологічні студії. 2022. № 2 (21). С. 6–13.
3. Михайлишин Л. І., Коровчук Ю. І., Грушко О. Д. Гендерні трансформації у зайнятості як інструмент міжнародної інтеграції українського ринку праці в контексті російсько-української війни. *Актуальні проблеми розвитку регіональної економіки*. 2024. Вип 20. Т.1. С. 127–135.
4. Франкова І., Чабан О., Бурлака О., Лагутіна С., Федотова З. Гендерні особливості стрес-асоційованих розладів у військовослужбовців в умовах війни в Україні. 25, жовтень 2019. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/214>
5. Артюхова В. В. Гендерні відмінності у сприйнятті терористичної загрози в умовах воєнного конфлікту в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 4. С. 68–71.

О. О. Корольов,
старший викладач кафедри тактики Сил підтримки
(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)

ПРОБЛЕМА ПІДВИЩЕНОЇ НЕБЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Проблема підвищеної небезпеки життєдіяльності особистості – актуальна проблема сьогодення. Постійне збільшення темпу нашого життя, інформаційна насиченість, техногенні, стихійні та природні катаклізми, побудова багатоповерхівок, недотримання правил безпеки людиною – це все призводить до непередбачуваних наслідків. Сукупність цих факторів призводить до психічної напруги, крайніми формами вираження якої є стресогенні реакції особистості. Наразі усі ці фактори надзвичайно підсилені сучасним станом суспільства а саме перебування у стані повномасштабної війни з російською федерацією, яка не цураючись нічого проявляє відвертий геноцид по відношенню до Українського народу. Ситуації, що призводять до такого стану називають екстремальними. Протягом існування людства, у зв'язку зі змінами умов життя, збільшується кількість спеціалізованих служб порятунку та ризикованих видів професій (пожежні-рятувальники, військові, охоронці, працівники правоохоронних органів тощо). Ці люди працюють в екстремальних умовах діяльності із постійною загрозою для їх здоров'я та життя. Визначена проблематика розглядається в рамках медичної та екстремальної психології.

Складність визначення екстремальної ситуації пов'язана з варіативністю самої екстремальної ситуації та багатомірністю джерел її виникнення.

Робота в екстремальних умовах висуває особливі вимоги до особи. Це пов'язане з наступними умовами діяльності: службова діяльність (робота) із загрозою для життя; висока відповідальність за прийняті рішення; виконання ускладнених функцій; збільшення темпу діяльності; дефіцит часу на виконання очікуваних дій; усвідомлення великих обсягів і потоків інформації; ускладнені фактори службового (робітничого) середовища; монотонність роботи в умовах очікування сигналу до екстремальної діяльності.

На представників ризикованих професій діє ряд факторів, кожен з яких чинить специфічний вплив на діяльність і поведінку особистості. Однак, існують загальні закономірності діяльності, що проходить в екстремальних умовах. Вчені (Смірнов Б. А. та Долгополова О. В.) вирізняють певні закономірності, а саме :

– при роботі в екстремальних умовах відмічається три види психічної напруги – емоційна, неемоційна та змішана. Емоційна напруга виникає під дією емоціогенних факторів, що викликають почуття тривоги, страху, ризику для життя тощо. Неемоційна напруга виникає в умовах з підвищеними вимогами до розумових ресурсів і рухового апарату. Змішана емоційна напруга характеризується різною «питомою вагою» емоційного компоненту в загальній структурі напруги і буває найбільш характерною для різних видів діяльності в екстремальних умовах. Емоційні умови служби (праці) викликають коливання працездатності людини або її спад, особливо при сильній емоційній нарузі. В деяких випадках відбувається втрата службових (трудових) навичок. Коливання працездатності залежить від індивідуальних особливостей особистості, перш за все від властивостей нервової системи. Люди з сильною нервовою системою більш стійкі до екстремальної напруги. «Слабкі типи» більш піддаються надпотужним впливам. У них часто спостерігається розгубленість і зменшується надійність виконання обов'язків по службі (роботі). Емоційна стійкість і надійність роботи підвищується, якщо людина наперед ознайомлена із особливостями діяльності, що на неї чекає. З іншого боку, до екстремальних умов діяльності можна звикнути і це відомо представникам ризикованих професій. Велике значення при перебуванні в екстремальних умовах відіграють моральні, вольові та інші характеристики особистості, особливо розвиток почуття відповідальності. Для оцінки цієї якості, останнім часом у психології використовується термін «надійність особистості». Робота в екстремальних умовах передбачає постійну загрозу життю. В таких ситуаціях досить чітко проявляються стійкі риси особистості, її установки. Однак, роль морально-психологічного фактору і професійної підготовки при роботі людини в стресових ситуаціях не слід переоцінювати. Варто чітко уявляти, що навантаження,

яке впливає на психіку людини при загрозі життю – це перш за все навантаження на її нервову систему. Властивості ж нервової системи у кожної людини індивідуальні, а отже і навантаження по-різному впливає на працездатність різних людей. У деяких людей в момент, коли критична ситуація ставить високі вимоги до діяльності, настає етап психічної нестійкості. Відомо, що під час другої світової війни, лише 25% людей були здатні діяти на передовій під час бою. Стан психічної нестабільності виникає в результаті астенізації нервової системи, яка викликається порушеннями режиму праці, та різними психічними потрясіннями, що травмують психіку. Особливо чітко психічна нестабільність в загрозливих умовах для життя виявляється в умовах бойових дій, аварійній ситуації. Аналізу впливу довготривалої емоційної напруги на організм присвячені роботи багатьох вчених, спеціалістів у різних галузях – психології, соціології, фізіології тощо. Багато з них відмічають, що людина, знаходячись у складних умовах, здатна виробити навички найбільш адекватних реакцій, які забезпечать правильну мобілізацію власних функцій. Також можливим є навчання різним способам подолання (елімінації) страху. В ряді випадків екстремальна ситуація має затяжний вплив на людину, викликає порушення поведінки, конфліктність, а також соціальні девіації. Опір складним ситуаціям проявляється в здатності переносити і переживати такі випадки без дезорганізації своєї поведінки.

Постійна загроза для життя, що обумовлена підвищеним фактором ризику загинути в результаті ведення бойових дій, нещасного випадку, аварії або катастрофи, може викликати різні специфічні психічні реакції – від стану тривожності до розвитку різноманітних психічних розладів. У представників ризикованих професій постійно присутня готовність до ризикованих дій, але вона не завжди усвідомлюється. Така готовність, що супроводжується відповідною психічною напругою в адекватній формі, є закономірною реакцією на небезпеку. Робота в екстремальних умовах призводить до того, що військовослужбовці (працівники) переживають кризові стани, які проявляються у професійному вигоранні, підпаданню під стреси, а також неможливості адаптування до нових умов праці. Представники ризикованих професій належать

до категорії людей, чия діяльність пов'язана з умовами, що в значній мірі сприяють виникненню кризових станів. Для професійної кризи є характерними: емоційне виснаження, цинічна оцінка відношення до праці і її результатів, а також нестача почуття власних досягнень. При емоційному виснаженні людина почуває втому та виснаженість. У випадку цинічного відношення до праці людина починає з ненавистю ставитися до своєї діяльності, робота вже не дає бажаних результатів та відповідного почуття значимості й задоволення від зробленого. Психологи вважають, що професійна криза – це психічна травма. Попереднє життя людини руйнується на очах і вона перестає його контролювати. На думку дослідників, почуття небезпеки не повинно зникати. Це почуття включає в себе психологічні, в тому числі емоційні механізми, що активізують мислення людини у випадку аварії. Науковці у своїй роботі «Особистість в екстремальних умовах» наводять приклад поведінки пілотів в екстремальних ситуаціях: «Спеціальний психологічний аналіз форм поведінки пілотів в аварійних ситуаціях показав, що вони не розглядали аварійну ситуацію як щось невинуватне, а ставилися до неї як до пересічної випадковості». Цікавою є думка стосовно вибору екстремальної професії, яка передбачає ризик. Тобто, існують люди для яких небезпека є життєвою потребою. Вони прагнуть до неї і в боротьбі з нею знаходять велику радість і сутність життя. «Якби небезпека завжди викликала негативну і болісну емоцію страху, то тоді б бойова ситуація, яка завжди пов'язана з великою небезпекою, не мала би в собі нічого притягального, що дає велику насолоду». Таким чином, існують важко пояснювані стеничні емоції як відповідь на небезпеку. Аналізуючи мемуари пілотів-випробувачів і космонавтів, чітко прослідковується захопленість відомими героями, яка має свої початки в глибокому дитинстві.

Поведінка людини в екстремальних умовах, а також наслідки, які спричинені такими умовами на особистість – все це належить до кола перспективних питань медичної психології. В коло питань цієї науки входить дослідження, діагностика, а також корекція психічних порушень особистості, яка перебувала (або постійно перебуває в екстремальних умовах існування). Серед психічних відхилень, які прослідковуються у людей,

що потребують психологічної допомоги є: порушення когнітивних психічних процесів; психічна дезадаптація, психосоматичні розлади; афективно-шокові реакції; істеричні психози; різноманітні види неврозів тощо.

Список використаних джерел

1. Корольчук М. С. Актуальні проблеми психологічного забезпечення професійної діяльності. *Вісник Київського міжнародного університету. Серія : Педагогічні науки, Психологічні науки.* № 1. 2002.
2. Корольчук М. С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності : навчальний посібник. Київ : КВГІ, 1996. 164 с.
3. Корольчук М. С. Практикум з психофізіології військової діяльності. Київ : КВГІ, 1997. 140 с.

ОСОБИСТІСТЬ ПСИХОЛОГА ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ

У науковій психології тривалий час точиться дискусія про те, що саме визначає успішність психокорекційного процесу. З одного боку, увага акцентується на виборі методів, технік та інструментів. З іншого – усе більш очевидним стає те, що визначальною умовою ефективності є особистість самого психолога. Йдеться не лише про його професійні знання, а й про систему цінностей, життєві орієнтації, особистісну зрілість і здатність до побудови автентичного контакту з клієнтом.

Карл Роджерс ще у 1960-х роках наголошував, що саме особистість терапевта створює той унікальний психологічний клімат, у якому клієнт отримує можливість для змін і розвитку (Rogers, 1961). Аналогічної позиції дотримувався Віктор Франкл, вказуючи, що завдання психолога полягає не в нав'язуванні готових рішень, а у допомозі людині відкрити власні смисли та ресурси (Frankl, 1946).

Таким чином, психокорекція постає як процес, у якому технічні інструменти мають другорядне значення порівняно з особистістю спеціаліста, що реалізує їх.

Теоретичні засади проблеми

У сучасних підходах до психокорекції можна виокремити два концептуальні полюси:

- техноцентричний – результат залежить насамперед від методу, техніки, алгоритму;
- антропоцентричний – головним чинником виступає особистість фахівця.

Сучасна емпірична база підтверджує, що жодна методика не може забезпечити гарантованого результату без сформованої особистісної позиції психолога. Метааналізи вказують, що терапевтичний альянс, тобто якість взаємин «психолог – клієнт», пояснює успіх психотерапії більше, ніж належність до певної школи чи напряму (Norcross & Lambert, 2018).

Ключові характеристики особистості психолога

1. Ціннісно-сміслова орієнтація. Гуманістична спрямованість, етична відповідальність, готовність приймати клієнта незалежно від його проблем – усе це є підґрунтям довіри. Якщо ціннісна система психолога суперечлива чи деформована, процес психокорекції ризикує втратити конструктивність.

2. Рефлексивність і саморегуляція. Психолог має бути здатним усвідомлювати власні внутрішні стани та регулювати їх, щоб уникати проєкцій на клієнта. Саморефлексія дозволяє зберігати професійну позицію навіть у складних ситуаціях і працювати зі складними емоційними проявами клієнта.

3. Комунікативна компетентність. Уміння налагодити довірливий, але водночас структурований контакт є ключовою умовою ефективності. За К. Роджерсом, три базові умови – емпатія, конгруентність і безумовне прийняття – створюють атмосферу безпеки, у якій клієнт відкривається для змін.

4. Інтегративна зрілість. Йдеться про внутрішню стабільність, цілісність професійної ідентичності та толерантність до невизначеності. Такий психолог здатний витримати інтенсивні переживання клієнта, не втрачаючи професійної ролі й не змішуючи особисте та професійне.

Певна частина науковців застерігає від надмірної ідеалізації ролі особистості фахівця, оскільки це може призвести до нехтування важливістю методичного забезпечення. Однак практика та емпіричні дані показують, що навіть добре розроблені техніки втрачають ефективність у випадку, коли психолог не володіє необхідним рівнем зрілості, емпатії та комунікативної компетентності.

Тому оптимальною видається інтегративна позиція: психокорекція ефективна тоді, коли поєднує методичну майстерність і розвинену особистість психолога, причому саме особистісні характеристики визначають, як будуть реалізовані техніки, і чи зможе клієнт прийняти та інтегрувати зміни.

Висновки

1. Особистість психолога є системоутворювальною детермінантою психокорекційного процесу.

2. Найбільш значущими характеристиками виступають: ціннісно-сміслова орієнтація, рефлексивність, комунікативна компетентність та інтегративна зрілість.

3. Техніки й методи залишаються необхідним інструментарієм, проте їх ефективність залежить від особистісної позиції фахівця.

4. Подальші дослідження доцільно спрямувати на інтеграцію у професійну підготовку психологів спеціальних програм особистісного розвитку, що підвищують їх здатність бути ефективними детермінантами психокорекційного процесу.

Список використаних джерел

1. Frankl, V. (1946). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
2. Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2018). Psychotherapy relationships that work III. *Psychotherapy*, 55(4), 303–315.
3. Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
4. Yalom, I. D. (2002). *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. New York: HarperCollins.

І. В. Кріцак,

доцент кафедри кримінального права і кримінології
навчально-наукового інституту № 1,

кандидат юридичних наук, доцент
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

КРИМІНОТЕОПСИХОЛОГІЯ КРИЗЬ ПРИЗМУ ФРОНТИРНОСТІ

Ми часто пишемо, що людина – це не далеко не біосоціальна істота, а констанція «Духу, Душі й Тіла». Індія впродовж останніх років остаточно відмовилась від ідеї дарвінізму. Якщо людство тупішає з кожним роком через широкий розвиток інформаційних технологій, особливо ШІ, значить слід включати запобіжники, що стимулюватимуть такі негативні процеси. Кримінолог, як ніхто інший повинен вступати у ці процеси. Тактики й стратегії ворога треба добре знати. Ми повинні моніторити фронт ворога, щоб виробити власні орієнтири. Тут неабияк важливий науковий фронт. Звідси те, що росіяни розвивають православ'я, як державоцентристську ідею та ідеологію, зовсім не означає, що нам не потрібно її розвивати. Сьогоднішня війна – це війна ідейна/ідеологічна/ціннісна за Київ, як матір городів Руських. Війна фронтирів, що точиться віками на території нашої держави, яка споконвіку була ареною воєнних дій спонукає робити все можливе, щоб захистити нашу державу і державність, виробити державну ідею/ідеологію.

Тому підвладний успіх, хто йде проти течії, проти своєї внутрішньої природи, похотей і страстей. Найбільша перемога – це перемога над самим собою, коли щодня ми спонукаємо себе до праці, систематизуємо/мобілізуємо свою поведінку. Майбутнє за тренінгами з великими особистостями, лідерами своєї справи, коли вони розкажуть/поділяться секретами успіху. Слід вкладати/вкладатися у репетиторство/тренінги, достойно винагороджуючи професіонала, який готовий поділитися своїми знаннями.

«Людина не літає, а крила має», – крилата фраза Ліни Костенко, що увійшла в українську національну ментальність. Побувавши нещодавно в ХАІ – 95 річницю якого ми відзначаємо у 2025 році (так, зі 122 років людини в небі та космосі

116 років харківських авіаторів і 95 особисто ХАІ)[1] розумієш, як багато значить місце та унікальна атмосфера ЗВО, де працювали такі видатні особистості як конструктор Олег Антонов чи Ігор Сікорський зі знаменитою фразою: «Хоч Київ віддалений від Харкова відстанню, але я живу Харковом». Справді, унікальне та святе місто Харків, інтелектуальна столиця України, що дало плід знаних вчених. Той, хто хоча б один раз побував у Харкові не забуде його самобутньої та унікальної атмосфери. Що ж створює унікальну духовну ауру/Дух міста Харкова. Свого часу, митрополит Харківський і Богодухівський Никодим, виходець із Чернівців сказав приблизно такі слова, що Харків ніколи не був би таким величним, якби не мощі святих, багато з яких знаходяться у Свято-Благовіщенському кафедральному соборі м. Харкова, а саме: мощі святителя Афанасія Пателарія Патріарха Константинопольського, святителя Харківського Мелетія, в також священномученики Онуфрій, Олександр, Костянтин та ще велика кількість новомучеників і сповідників землі нашої. Справді, ми навіть не можемо собі уявити як багато значать святі, які невидимо моляться за нас. Можливо тому Харків досі стоїть, він є по-праву / Воістину форпостом нашої нинішньої української держави тримаючи непорушно оборону у відстоюванні її рубежів.

На жаль, із незavidною регулярністю людство стикається із дією травмуючих чинників – будь-то гуманітарні кризи, екологічні або техногенні катастрофи. Сьогодні до цього жахливого виру залучена й Україна. Події, наслідки яких ми ще досі не можемо осягнути та визначити, були розпочаті у лютому 2022 року. Особливого впливу подій зазнали східні регіони країни. Серед областей, які зазнали значного впливу подій, є Харківська область, місто Харків – мільйонник [2, с. 222].

Харків'яни у війну стали справді добрішими у порівнянні з іншими регіонами України, як завжди відгукнуться на прохання, людську біду та горе. Такі вони особливі: добрі та чуйні, сердиті та грубі, галасливі, тихі, інтелігентні, – найрізноманітніші люди. Лише той зможе оцінити величний Харків, хто його втратив хоча б на декілька років. Жити й мислити Харковом, молитись за нього та усю нашу державу, щоб нарешті наступив довгожданий/довгоочікуваний мир є надзвичайно важливим. Державно-політичний інструментарій за людськими

мірками / мірилами без духовно-ціннісної складової не зможе виконати своєї місії та призначення чи обов'язково дасть похибку. Історична ретроспектива постійно нас в цьому запевнює. Значить необхідне звернення до вищої сили – Бога-Слова, Пресвятої Богородиці, Святих угодників Божих. Вони обов'язково допоможуть вийти із найзаплутаніших/найскладніших обставин і ситуацій. Ми усі чомусь забули молитись, звикли до сирен та вибухів, адаптувалися до війни, не дбаємо про власну безпеку, віддаємо все на самоплив, живучи за принципом «що буде, те й буде». На жаль така реальність. Однак, коли все ж приходять відповідні проблиски, слід прибігати до вказаного орієнтиру божества/божественного. Ліна Костенко радить: «Нам треба жити кожним днем. Не ждять омріяної дати. Горить сьогоднішнім вогнем, Бо «потім» може й не настати».

Розвиток позитивної психології сьогодні є неабияк важливим [3]. Бджола відшукує, де добре, а муха, де погано. Людина, яка має достатній/високий або колосальний/універсальний рівень знань завжди знайде що сказати/як сказати. Лише одиниці готові вмістити ту чи іншу інформацію, з ким можна поговорити на високі теми/матерії про «Добре, розумне, Вічне». На жаль така реальність. Вища школа поступово деградує. Не має справжніх вчителів наставників, лідерів духовного і наукового мислення. Звідси, одним із пріоритетних завдань є залучення кращих особистостей нашої держави до викладання. Щось подібне свого часу зробив О. М. Бандурка, багатолітній ректор і президент Харківського національного університету внутрішніх справ (ХНУВС). Не гроші, далеко не гроші вирішують все, а лідери. Розумна конкуренція – це завжди добре, коли є до чого, до кого прагнути. Тут можна сказати слова: «Все можу в Тім, Хто мене підкріпляє, в Ісусі Христі» (до Филип'ян 4:13). «Ні смерть, ні життя, ні Анголи, ні влади, ні теперішнє, ні майбутнє, ні сили, ні вишина, ні глибина, ані інше яке створіння не зможе відлучити нас від любові Божої, яка в Христі Ісусі, Господі нашім» (до римлян 8:38–39).

Надзвичайно важливо, коли людина знайшла себе в цьому житті, що сприяє успіху та досягненню своєї мети, стратегічних цілей навіть тих далекодаєних про які ми ніколи не мріяли. З позицій кримінолога/психолога, виникає запитання, як же судьби/долі людей дивним чином здійснюються / переплітаються.

На це питання не знайдеться ніколи відповіді. Тут дивні стани духовні, та зустрічі з тими чи іншими людьми в одну мить можуть перемінити все. Що це генетика чи молитва близьких, благородство предків – народжуються чи стають особистостями колосального масштабу та світогляду. Що сприяє тому, коли людина зійде з дистанції. Бачимо, яка велика кількість православного старчества вийшла з тюрем і лагерів / таборів пройшовши свою долю випробувань, випивши чашу терпіння до дна, коли відкривається щось набагато більше ніж ми можемо собі представити/уявити. Це друге дихання чи стан бачення прерогатив/перспектив майбуття тощо.

Війна – це травма, не лише фізична, а й психоемоційна. Для дітей і підлітків, психіка яких ще формується, війна є потужним стресогенним фактором. У XXI столітті, попри розвиток міжнародного права, тисячі дітей щороку страждають через збройні конфлікти – від втрати дому, родичів, доступу до освіти та медичної допомоги до прямих психологічних травм [4, с. 29]. Війна в Україні, яка триває з 2014 року і набула повномасштабного характеру у 2022 році, створила величезну гуманітарну кризу. За оцінками ЮНІСЕФ, понад 5 мільйонів українських дітей потребують психологічної підтримки [5].

Кримінотеопсихологія – це новий напрям / тренд на грані/перехресті кримінології як викорінення зла/злочинності на планеті Земля та психології в аспекті трьох складових «Духу, Душі й Тіла». Закономірно, що життєва психологія відрізняється від наукової. З грецького *Psycho* означає Душа, а *логос* – Слово у божественному євангельському/біблійському значенні Тео/Бог. Розуміння психології у Дусі православ'я є надзвичайно важливим моментом/аспектом будь-якого психолога/психіатра, що працює в Україні, адже наша традиційна православна релігія, якій понад тисячу років (з 988 року Хрещення Київської Русі), набуває нових трансформацій з часу великого розколу християнства 1054 року на західне (католицьке) та східне (візантійське, православне) християнство. Тут різниця у віровченні колосальна, хоча й ті та інші називатимуть себе християнами. Це віровчення відображається на зовнішності людини, її манері поведінки, спілкуванні, ментальних станах тощо. Такий орієнтир може бути особливо корисним для кримінологічної науки.

Україна на стику зіштовхнення західного/західноукраїнського/греко-католицького і східного/православного фронтиру у більшості своїй є праобразом відображення зіштовхнення православного і католицького фронтів у світовому масштабі, якщо говорити про світовий католицизм та світове православ'я, що є надзвичайно важливим для подальшого кримінологічного вивчення та розуміння. Україна не іудейська, не мусульманська держава – це православна держава з глибокими традиційно-звичаєвими формами, центром яких є Києво-Печерська Лавра у її історичній ретроспективі воздвиження Хреста Христового на Київських горах апостолом Андрієм Первозванним. Звідси, справжню християнську ідею України можна зрозуміти через призму православ'я. Якщо психолог/психіатр живе, трудиться на території України, значить йому слід добре знати вказану ідею. Мають викладатися відповідні курси у ЗВО, що дадуть загальне уявлення про православ'я на наших теренах, щоб згодом володіти багатьма традиційними методиками витягнення людини з різного роду тоталітарних сект, суїцидальності та багато всього іншого. Православна бібліотерапія може стати одним із найбільш перспективних методів у цьому аспекті. Дана сфера для психолога та кримінолога є надзвичайно важливою.

На превеликий жаль, більшість психологів, попри те, що професія психолога є однією із найбільш популярних у нашій державі, все ж дуже мало знають про православ'я, не беруть участі у православних богослужіннях, православних таїнствах Святого Причастя і Сповіді, щоб відчути справжню дію сходження Святого Духа у православному Храмі, що є суттєвим недопрацюванням. Споконвіку основним психологом на наших землях було православне старцество, священство, монашество, яке можливо не володіло багатьма аспектами психології, але молилось Богові особисто/келійно та в особливому Таїнстві, – Божественній Літургії, що допомагала витягувати людину з найрізноманітніших станів зла. Саме тому наші люди так спішили й спішають у Собор (за О. Гончарем *«Собори душ будуйте люди у своїх серцях, собори Душ»* або за Г. Сковородою *Царство Боже всередині нас, щастя в Серці, серце в любові, любов же в законі вічного*), а ідея соборності є чи не найбільш основною та феноменальною в українській національній

свідомості та національно-визвольній ідеї. Слід, хоча б деякій частині наших психологів задатися насамперед/найперше спасінням людської душі, а вже потім вивчати розвивати таку важливу галузь/сферу як психологія/психіатрія. Лише у такому разі є надія на справжній успіх та прорив у даній галузі.

Однак якщо ми хочемо стати психологом нам важливо розуміти/глибоко усвідомлювати процеси психіки людини, що протікають у її нутрі залежно від різних факторів і обставин. Знаходячись щоденно у тому чи іншому колективі ми можемо спостерігати за настроями як в окремих колективах, так і кожного конкретного індивідуума зокрема. Тим самим, кожен із нас може бути своєрідним психологом на рівні життєвської/життєвої/повсякденної психології, адже він якось відчуває/передбачає/знає, що людина думає за нас, як вона поводить себе у відношенні до нас, мислить тощо. Хоча говорячи про освоєння більш глибоких рівнів психіки людини на рівні наукової психології, слід цілковито віддатися даній галузі, здобувши професійні знання у ЗВО або самостійно з багатьох відеолекцій та книг, що дадуть відповіді на багато запитань, які ми чи інші ставимо перед собою. Вся біда в тому, що в силу різних атеїстичних/безбожницьких прерогатив радянського союзу та надзвичайного перейняття людиноцентричними ідеями з незалежності України ми попросту забули про Душу, як центричний елемент психології, яка є найважливішим феноменом існування людини на Землі, заради спасіння якої варто боротися, трудитися, перемагати. Що головне, Душа людини безсмертна і вона буде або у вічних муках/пеклі/гієні огненній або вічному раю Блаженному, якого ні око не бачило, ні вухо не чуло й на серце людині не приходило те, що Господь приготував людям, які люблять його (1 Коринтян 2:10).

Якщо за Платоном душа від тіла незалежна, тоді простою мовою можна сказати, що усілякі труднощі/перешкоди можуть/повинні бути подоланими. Фрейд душу називає «Я», а те щось інше зле/негативне в тілі/похоть/страсть, що є перешкодою для формування ідеальної людини, – за Фрейдом зветься «Воно». Мовою душеспасительної монашеської практики «воно» може зватися «ворогом роду людського», що постійно, на рівні свідомого/підсвідомого таємно діє і хоче звершити свою паршиву/злу/хитру волю спрямовану на те, щоб погубити

людину, забрати її вічну і живу Душу до пекельних мук. Саме тому, боротьба внутрішня/духовна, війна на невидимому духовному фронті вимолюючи суїцидала, алкоголіка, блудника, наркомана є наскільки важкою, що інколи не може бути зрівнянню з війною фізичною на видимому/земному фронті. Православні монахи кажуть, що у кожного з них, хоча б раз у житті буває такий стан/екстаз, коли здається кров у жилах застиває. Ось що значить молитись Богові у сучасному світі, вимолюючи себе та ближнього (за Силуаном Афонським, *молитись що кров проливати*). І що головне правильно/православно молитись Богові, коли твоя молитва почута і дієва/видима за певних життєвих обставин. Тоді здається, що вся сила пекла повстає проти того, хто молиться, адже буквально з пащі звіра забираємо душу/душі людей над якими він трудився багато років. Що важливо, молитва – це унікальний стан «Духу, Душі й Тіла», яка не має меж, – вона сягає як у пекельні простори, так загалом й минуле, теперішнє та майбуття. Подібно, як мисливець стріляє у птаха, що літає, так і ворог роду людського повстає проти того, хто знаходиться на плаву і занепавши знову встає після чергової битви. Церква як боголюдський організм тлумачиться/розуміється у двох аспектах, – Церква Земна воївнича, що веде боротьбу проти зла, неправди, несправедливості та Церква Небесна, – торжествуюча/тріумфуюча/переможна у лику багатьох праведників і преподобних, святих, мучеників та великомучеників, усіх святих, до якої ми звертаємося за допомогою у земній боротьбі. Саме тому православному християнину так потрібен Храм у недільний/воскресний день, коли православний воїн Христовий весь зраниений і скалічений прибігає до Храму Божого як до колодязя/криниці, де зможе досхочу напиться чистої/джерельної/живої води, збагатиться Благодаттю Духа Святого у такій кількості, яку не можна здобути у келейному/домашньому житті. Домашня молитва подібна до лодки/човна, де потрібно постійно самому веслувати, а церковна/соборна молитва подібна до корабля, коли за тебе моляться інші, де ти по справжньому можеш розслабитися та подумати про Земне, Небесне та Вічне, окресливши пріоритети сьогодення та найближчого майбуття.

Якщо людина завдяки молитвам рідних чи близьких, власним благанням про допомогу Бога чи через молитви

праведників у роду, чи в силу інших невідомих благополучних/благородних обставин перебуває у Дусі/гарному настрої/Благодаті Божій, яку апостол виражає такими словами: «Все можу в укріплюючому мене Ісусі» (до Филип'ян 4:13), тоді раптово як бджоли на мед звідусіль кожному щось від нас необхідно, щоб розгубити/вкрасти/насититись тим станом, який прийшов до нас в результаті непосильної праці й боротьби. З іншого боку у такому стані ми можемо зробити дуже багато важливих справ, які здається за людськими мірками непосильні. Вміння правильно розпоряджатись людськими станами, раціонально використовувати свій час є запорукою неабиякого успіху та нових перемог і досягнень.

Бібліотерапія, як найбільш перспективний напрям кримінології, подібно як і психотерапія – це коли звертаються до людини з особистісними проблемами, яка готова ці проблеми вирішувати, готова до найбільшого, що вона може/повинна зробити, – принести достойний плід покаяння, а саме у сповіді щоденно/щотижнево сповідувати свої гріхи перед Богом, священником/старцем, для того, щоб бути вільною/очищеною і вести подальшу боротьбу пізнання самого себе, копання у собі до станів чистити та ідеалу. Найкращий шлях у цьому аспекті монашество/чернецтво, де є така щоденна можливість.

Кожен із нас повинен бути у міру своїх сил і можливостей психологом. Найчастіше у живій розмові вже не має можливості читати багато текстів. Тут треба у секунду дати відповідь/відсіч подібно як в операційній. І той у кого більше знань і розуміння – буде переможцем. Саме тому знання є так важливим для становлення людини/особистості/професіонала.

Православна бібліотерапія, як найбільш перспективний тренд на практиці/у повсякденному житті. Юридичний позитивізм у сучасному кримінальному праві має багато проблем що стосуються механізму правового регулювання. Харківський вчений Я. О. Лантінов справедливо наголошує, що попри багато десятилітнє домінування парадигми юридичного позитивізму у вітчизняній науці кримінального права досі не вироблено такого поняття кримінально правової норми, яке б могло стати взірцем для багатьох галузей права [6, с. 133]. Юридико-позитивістська феноменологічна парадигма у кримінальному праві (за Я. О. Лантіновим) потребує

свого підсилення, на наш погляд, духовно-ціннісною складовою в аспекті біблеїстики, а саме православного богослов'я і, як результат/метод, – православної бібліотерапії на засадах високої духовності через практикування щоденних молитов (як віри в Бога) та добрих/милосердних справ, подвигів, відвідування богослужінь на благо особистого спасіння (*спасіння людської душі/своєї та ближніх*) та користь людям, суспільству державі, щоб принести достойний слід на Землі, щоденно вимолюючи свій рід, щоб змінити сьогодення і майбуття своєю щоденною працею і молитвою.

Наш самовідданий труд у будь-якій справі може щосекундно присвячуватися на Славу Богу, через постійне шукання у Бога сили та нового одкровення. У такому разі труд зараховується як молитва, адже кожна фібра нашої «Душі Тіла й Духу» прагне принести користь/досягти перемоги на Славу Бога, щоб не промарнувати нинішній день, а зробити максимально, що в наших силах.

Якщо метод бібліотерапії сьогодні є одним із найбільш розповсюджених у багатьох зарубіжних країнах, особливо що стосується профілактики суїцидальності, а також при розробленні таких двох великих феноменів, – як «особа злочинця» та «жертва злочину», значить цим самим бачимо, як важливим є опрацювання даної теми у науці, що зветься кримінологія. Тут формується/викристалізовується новий напрям – кримінотеологія, що може принести неабияку користь, насамперед, для юриста (*криміналіста в аспекті вивчення всього, що стосується сфери «criminal»*) та й будь-якого пересічного громадянина, якому потраплять під руку наукові праці/розробки у даній царині.

Звідси, православна бібліотерапія, якій присвятили левову частку свого життя та випробували на практиці є неабияк важливою в житті юриста/людини, а насамперед, кримінологічній науці, яка відводить окрему нішу вивченню цього напрямку в українському та світовому масштабі, завдячуючи підтримці/Благословенню таких знаних вчених-метрів нашої держави як: О. М. Литвинов та Ю. В. Орлов. Зважаючи на те, що Україна останню тисячу років остаточно у більшості своїй є православною державою, ідея/ідеологія православ'я завжди допомагала вистояти нашому народові у надскладних/переломних

обставинах. Так буде й сьогодні, коли в умовах нинішньої російсько-української війни ми обов'язково вийдемо на «чисту воду», вистоїмо молитвами багатьох предків, які жили на цих землях та просіяли у лику святих, а також молитвами усіх нас, – тих, що зараз живемо і переживаємо, робимо усе можливе, що в наших силах, щоб щось змінити на краще. У рамках розроблення даного напрямку наукового дослідження можна задатись такими питаннями як: «православна психологія», «православна ідеологія», православний лікар, вчитель, юрист, психолог, православна дійсність тощо. Феномен православ'я в українському національному вимірі та у світовому/цивілізаційному масштабі потребує щоразу нового осмислення, актуалізації з метою розв'язання конкретних питань практики, повсякденного життя, долаючи нові й нові перешкоди та виклики, що виникають повсякчасно.

Висновки. Впродовж останніх років ми активно розвиваємо такий напрям як кримінопсихологію, що має на меті залучення знань психологів у викритті зла/злочинності. Відповівши частково, що створює унікальну позитивну духовну ауру/Дух міста Харкова задаємося наступним питанням як таку енергетику можна спрямувати на викорінення зла/злочинності. Зважаючи, на нашу публікаційну активність такими засобами сьогодні є молитва, наукометрія, регіоналістика, дихотомія та багато всього іншого. Використовуючи метод «снігової кулі» ми поступово» накопичуємо відповідні знання, що будуть корисними для широкого загалу.

Кримінологіопсихологія як міждисциплінарний напрям постає відповіддю на виклики воєнного часу, духовного занепаду й психологічної кризи. Основна суть такої праці – в усвідомленні ролі «Духу, Душі й Тіла» в профілактиці та подоланні зла. У світлі фронтиру, де перетинаються віра, наука і боротьба за державність, особливе значення має православна бібліотерапія як інструмент зцілення особистості та духовного спротиву. Україна – не лише геополітичний, а й духовний фронт, що потребує ідеології, системи освіти та виховання, з опорою на традиційні цінності, молитву, глибину душевного досвіду й відповідальність кожного за власну трансформацію.

Список використаних джерел

1. До 95-річниці Національного аерокосмічного університету. *Часопис ХАІ*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=IRM88P82v70>
2. Пересипкіна Т. В., Нестеренко В. Г., Помогайбо К. Г., Меркулова Т. В. Вплив травматичних подій, пов'язаних з війною, на функціональний психоемоційний стан студентської молоді прифронтового міста: деякі початкові результати вивчення проблеми. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Медицина*. 2025. Т. 33. № 2. С. 221–234.
3. Помогайбо В. М., Помогайбо А. В. Використання прийомів позитивної психології у вивченні іноземної мови. *Естетика і етика педагогічної дії*. 2020. Вип. 21. С. 166–179.
4. Барна Л. С. Психічне здоров'я дітей під час війни: розлади, ризики та шляхи підтримки. Погляд на проблему. *Ліки України*. 2025. № 4. С. 29–30.
5. UNICEF. Children in Ukraine at heightened risk of mental health issues. 2023. <https://www.unicef.org/ukraine>
6. Лантінов Я. О. Концепт «кримінально-правової норми» в парадигмі правового позитивізму та феноменології в сучасній науці кримінального права України. *Форум права*. 2025. № 1. С. 133–140.

А. А. Кураксіна,
вихователь, психолог
(Балаклійський ліцей № 5
Балаклійської міської ради Харківської області)

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: РОЛЬ ПСИХОЛОГА В ЗАКЛАДІ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Війна та надзвичайні події, які вона породжує, мають масштабний вплив на психічне здоров'я дітей. Школярі стикаються не лише з безпосередньою небезпекою, а й із втратою відчуття безпеки, переміщенням, розривом соціальних зв'язків, загибеллю близьких та тривалим стресом. У цих умовах школа залишається одним із небагатьох стабільних середовищ, здатних забезпечити дітям відновлення щоденної рутини та отримання першої психологічної допомоги. Саме тому роль психолога у закладі загальної середньої освіти набуває особливої уваги, оскільки він є центральною фігурою у впровадженні системної психосоціальної підтримки.

Сучасні підходи до організації допомоги ґрунтуються на міжнародній моделі MHPSS (*mental health and psychosocial support*), яка передбачає багаторівневу систему заходів – від забезпечення базових послуг і соціальної підтримки до спеціалізованої психіатричної допомоги. Школа є оптимальним простором для реалізації групових занять та короткочасних індивідуальних інтервенцій. У межах шкільного середовища психолог також виконує функцію координатора, який налагоджує систему направлення дітей до спеціалістів у разі потреби більш глибокого втручання.

Одним із сучасних і широко застосовуваних інструментів у кризових умовах є Psychological First Aid (PFA) – психологічна перша допомога. Це прості й етичні методи стабілізації, що знижують гострий дистрес, сприяють відчуттю безпеки та допомагають людині зорієнтуватися в наступних кроках. Важливою перевагою цього підходу є можливість навчання не лише психологів, а й педагогів, які часто першими стикаються з дитиною після травмуючої події. Таким чином, шкільний психолог виступає також тренером і наставником для колективу, формуючи у педагогів базові навички підтримки учнів.

Ще одним пріоритетним напрямом є впровадження травмо-інформованих практик у школах. Це системний підхід, що враховує наслідки травми, допомагає мінімізувати повторне травмування та створює умови для відновлення. Він включає адаптацію навчального середовища, підтримку вчителів, роботу з сім'ями та індивідуальні стратегії для дітей. Дослідження доводять, що школи, які впровадили травмо-інформовані практики, демонструють позитивні зміни у поведінці, навчальній активності та емоційному стані учнів.

Робота шкільного психолога охоплює кілька основних напрямів. По-перше, це оцінка потреб і проведення скринінгу для виявлення дітей із підвищеним рівнем тривожності чи симптомами посттравматичного стресового розладу. По-друге, організація індивідуальних та групових форм підтримки: короткі консультації, психоосвітні заняття, релаксаційні та арт-терапевтичні вправи. По-третє, це безпосередня підтримка педагогів через супервізії, навчання технікам PFA та профілактику професійного вигорання. Нарешті, важливим завданням є координація з місцевими службами охорони здоров'я та громадськими організаціями, що дозволяє сформувати цілісну систему допомоги.

Не менш важливою є організація безпечного середовища та кризове планування. Шкільний психолог бере участь у розробці планів евакуації, організації зон стабілізації під час повітряної тривоги, а також консультує педагогів щодо особливих потреб дітей, які пережили значні втрати. Етичний аспект роботи передбачає дотримання конфіденційності, уникнення стигматизації та забезпечення інформованої згоди батьків або законних представників.

Практика показує, що найбільш ефективними є програми, які поєднують індивідуальні та групові методи. До них належать короткі когнітивно-поведінкові техніки, навчання навичкам саморегуляції, творчі форми роботи, такі як малювання чи музичні заняття, а також організація спільних ритуалів у класі, що допомагають дітям відновити відчуття стабільності. Важливо, щоб усі заходи супроводжувалися регулярним моніторингом і оцінюванням результатів. Для цього застосовуються як кількісні методи – анкети, тести на рівень тривоги чи депресії, так і якісні – бесіди з дітьми, фокус-групи з батьками та вчителями.

Таким чином, шкільний психолог є центральною фігурою у створенні стійкої системи психологічної підтримки в умовах воєнного стану. Його робота поєднує кризові інтервенції, психоосвіту, координацію з іншими службами та підтримку педагогів. Використання міжнародних стандартів, таких як МНПСС, PFA та травмо-інформований підхід, у поєднанні з локальними ініціативами, дозволяє вибудувати ефективну та етичну модель допомоги дітям. У сучасних умовах саме школа, де дитина проводить значну частину часу, стає місцем відновлення, стабілізації та формування ресурсів для подальшого розвитку.

Список використаних джерел

1. Інструментарій для шкіл, орієнтованих на травму та стійкість. 2021. URL: https://www.nc2s.org/resource/trauma-informed-resilience-oriented-schools-toolkit/?utm_source=chatgpt.com
2. Керівні принципи IASC щодо психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях. 2007. (Оновлені ресурси та переклади) URL: <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-task-force-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/iasc-guidelines-mental>
3. Danko, A. Y. Психолого-педагогічна підтримка дітей і молоді в умовах воєнного стану. 2024. (Український огляд практик та рекомендацій)
4. Redlener I., et al. Intervention for Psychological Trauma in Children Impacted. 2025. (Приклади програм відновлення для дітей у прифронтових зонах).

К. С. Кушнір,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»
*(Одеський державний університет
внутрішніх справ)*

В. В. Дробишевська,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»
*(Одеський державний університет
внутрішніх справ)*

Науковий керівник: **Е. Б. Лебединський,**
доцент кафедри психології та педагогіки,
кандидат психологічних наук
*(Одеський державний університет
внутрішніх справ)*

АЛЕКСИТИМІК ЯК ВИРОК ДЛЯ ПРОФЕСІЇ ПСИХОЛОГА

Сучасна реальність в Україні, позначена воєнним станом, вимагає від психологів надзвичайної професійної стійкості, високого рівня емоційної чутливості та здатності до глибокої емпатії. В умовах щоденних втрат, травм, соціальних криз і зростання кількості осіб із посттравматичними розладами на психолога покладається особлива місія – бути провідником у подоланні психічного болю, відновленні внутрішніх ресурсів та формуванні стійкості особистості й суспільства. Саме тому вимоги до професійної придатності психолога сьогодні набувають безпрецедентної актуальності.

На цьому тлі особливо загострюється питання алекситимії як особистісної риси, що виявляється у труднощах розпізнавання, вербалізації та проживання власних емоцій. Для спеціаліста у сфері психології така характеристика може стати критичним бар'єром, фактично – «вироком» для професії. Адже психолог без здатності розуміти й віддзеркалювати власний емоційний досвід втрачає головний інструмент професійної діяльності – емпатійне співпереживання та тонке налаштування на клієнта.

В умовах війни, коли масштаби психотравматизації населення зростають, а запит на психологічну допомогу досягає

піку, небезпека професійної діяльності осіб з вираженою алекситимією стає ще більш відчутною. Відсутність здатності до адекватного емоційного реагування може не тільки знизити ефективність психологічної допомоги, але й призвести до додаткової шкоди для клієнта, який перебуває у стані кризового переживання.

Вперше цей термін застосував французький вчений П. Сіфнеос в 1973 р. Термін «алекситимія» означає відсутність слів для опису почуттів (а – «відсутність», *lexis* – «слово», *thymos* – «емоція») [1, с. 119].

Алекситимія – це складний психологічний феномен, який характеризується труднощами у розпізнаванні, розумінні та вираженні власних емоцій. Цей стан часто супроводжується труднощами в емпатії та комунікації з іншими людьми. Вважається, що алекситимія може бути як наслідком вроджених особливостей роботи мозку, так і результатом психотравматичних ситуацій чи тривалого стресу [2, с. 20].

Походження алекситимічних рис досі залишається дискусійним. Одні дослідники вбачають їх у вроджених чинниках, зокрема у біохімічних дефіцитах, інші пов'язують із затримками розвитку, зумовленими сімейними, соціальними чи культурними умовами. Попередні результати досліджень радше підтверджують роль генетичних детермінант, проте не можна відкидати й значення середовищних впливів. Зокрема, йдеться про виховання в родині, де емоції суворо контролюються або навіть караються за прояв, а також про свідоме придушення негативних почуттів у стресових ситуаціях, коли вони заважають ефективній діяльності [3].

У психоаналітичному підході, започаткованому З. Фрейдом та розвиненому Ф. Александером, алекситимія пояснюється як результат витіснення афектів у несвідоме. Александер у своїй теорії «специфічного емоційного конфлікту» показав, що придушення емоцій може призводити не лише до психологічних бар'єрів, а й до психосоматичних розладів, зокрема істеричних реакцій чи вегетативних неврозів. У свою чергу З. Фрейд охарактеризував витіснення як основний захисний механізм блокує доступ до власних почуттів, а у поєднанні з іншими механізмами (зсув, конверсія) створює викривлені способи їх вираження [4, 124–126].

Для психолога, який сам має алекситимічні риси, це стає серйозною перешкодою у професійній діяльності: неможливість автентично усвідомлювати й виражати власні переживання робить важким розпізнавання та інтерпретацію емоцій клієнта. Таким чином, алекситимія розглядається не лише як індивідуальна риса, а й як фактор, що суттєво підриває ефективність психотерапевтичної практики.

Гуманістична концепція К. Роджерса [5, 124–126] підкреслює три ключові умови ефективної взаємодії – автентичність, безумовне позитивне прийняття та емпатійне розуміння. Вони створюють атмосферу довіри, у якій клієнт або учень може відкрито виражати власні переживання та робити вільний особистісний вибір, що стає основою позитивних змін. Однак для психолога з алекситимічними рисами реалізація цих настанов вкрай ускладнена. Брак здатності до емоційної відкритості та співпереживання робить емпатійне віддзеркалення майже неможливим. У ситуації, коли клієнт переживає, наприклад, втрату, такий спеціаліст може реагувати надмірно раціонально чи відсторонено, що суперечить очікуванню підтримки й розуміння. Відсутність емоційної присутності підриває терапевтичний альянс і позбавляє консультування його головного лікувального ресурсу – відчуття прийняття та емпатії.

З погляду сучасної концепції емоційного інтелекту Д. Гоулмана [6, 30–32], успішна професійна діяльність у сфері психології потребує усвідомлення власних емоцій, саморегуляції, емпатії та розвинених соціальних навичок. Алекситимія фактично позбавляє фахівця цих базових компетентностей, а отже, робить його діяльність технічною та механічною, без глибинного впливу на клієнта.

В умовах війни в Україні значення цієї проблеми зростає в рази. Люди, які звертаються до психологів, потребують насамперед підтримки, визнання своїх емоцій і можливості безпечно виразити біль. Військовослужбовець, який страждає від посттравматичного стресового розладу, очікує, що його почуття страху, провини чи сорому будуть зрозумілими іншій людині. Якщо ж психолог із алекситимією уникає теми смерті та втрат, замінює емоційне співпереживання сухими порадами на кшталт «треба триматися», клієнт почувається

відкинутим і ще більш ізольованим. У цьому сенсі алекситимія стає не лише індивідуальною проблемою, але й суспільною загрозою, оскільки якісна психологічна допомога в умовах війни є чинником національної безпеки.

Таким чином, алекситимія може справді розглядатися як вирок для професії психолога. Теоретичні підходи від психоаналізу до когнітивної та нейропсихології однастайно вказують на її деструктивний вплив на професійну діяльність. Вона суперечить базовим критеріям емоційної компетентності та емпатії, без яких неможливо побудувати ефективну психотерапевтичну практику. В умовах воєнного стану це питання набуває особливої гостроти, адже надійність і професійність психологів прямо впливають на відновлення психічного здоров'я суспільства. Тому виявлення та профілактика алекситимії мають стати важливим завданням підготовки майбутніх фахівців.

Список використаних джерел

1. Вашека Т. Алекситимія як небажана властивість майбутніх професійних психологів. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень* : збірник наукових праць / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, Т. В. Вашеки, О. М. Ічанської. Київ : ТОВ «Альфа-ПІК», 2019. 278 с. URL: <https://surl.li/ssvysl>
2. Лісовський О. Алекситимія як психологічне явище. *Південноукраїнські наукові студії* : збірник матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених (м. Одеса, 19–21 листопада 2024 р.) / за ред. д-ра філос. наук, проф. Петінової О. Б. Одеса : Університет Ушинського, 2024. С. 20–22. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/21047>
3. Шеленкова Н. Л. Поняття алекситимії. Умань, 2017. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/7114/1/PONyATTyA_ALEKSY%60TY%60MIYI.pdf
4. Тітаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 122–129. URL: <http://repositcs.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/2709/1/ekp%206.pdf#page=122>
5. Михайлюк Л. М. Розвиток особистості в гуманістичній психології А. Маслоу та К. Роджерса. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка* : збірник наукових праць. 2007. № 2 (20). Ч. 1. С. 89–92. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/e1c8c4ac-e9e6-4259-be2d-d983ef56df65/content>
6. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю. 2016. 113 с. URL: https://www.dkpp.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/nosenko_chetveryk_burchak.pdf

О. В. Лазоренко,

заступник начальника (заступник декана) факультету
забезпечення оперативно-службової діяльності з навчально-
методичної роботи,
кандидат психологічних наук, доцент
(Національна академія Державної прикордонної служби
України імені Богдана Хмельницького)

А. П. Шульц,

практичний психолог факультету забезпечення оперативно-службової
діяльності,
кандидат психологічних наук, доцент
(Національна академія Державної прикордонної служби
України імені Богдана Хмельницького)

МОДЕЛЮВАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ПРИКОРДОННИКІВ

Психологічна підготовка є важливим елементом професійного навчання фахівців, які працюють в екстремальних умовах, зокрема і курсантів-прикордонників. З огляду на це основним напрямком психологічної підготовки має бути наближення освітнього процесу до реальних умов виконання службових та бойових завдань. Наближення умов навчання до екстремальних здійснюється через використання різноманітних ситуацій, характерних для реальної обстановки, в даних навчальних задачах. Окремі елементи професійної діяльності після їх відпрацювання в звичайних умовах потрібно закріплювати в умовах, які імітують екстремальний вплив. У цьому випадку суб'єкти навчання набуватимуть стійкості до психологічних стрес-чинників, серед яких, на думку вчених [1; 2], типовими є: небезпека – оцінка прикордонником обстановки, яка загрожує його життю і здоров'ю; раптовість – несподівані для військовослужбовця зміни обстановки при виконанні оперативно-службових (бойових) завдань; невизначеність – недостатність або суперечливість інформації про умови виконання завдання; новизна – наявність раніше невідомих елементів в умовах виконання або в самому службовому завданні; збільшення темпу дій – скорочення часу на виконання дій; дефіцит часу – умови, у яких успішне виконання завдання

не можливе шляхом простого збільшення темпу дій – необхідна зміна змісту, структури діяльності.

Ці чинники можуть викликати негативні реакції та стани у прикордонників, які значно погіршують надійність їх діяльності та ефективність виконання завдань. Таким станом може бути фрустрація, психічна напруженість, страх, паніка та ін. З урахуванням цього очевидно, що в процесі підготовки курсантів-прикордонників до дій в екстремальних умовах необхідно дати прикордонникам професійно-психологічні знання, розвивати у них навички, уміння надійної та ефективної поведінки в екстремальних умовах.

Для цього, на думку вчених [3; 4; 5], важливо використовувати моделювання конкретних ситуацій. У такому випадку курсант повинен не просто звикнути до впливу екстремальних чинників, а буде вчитися свідомо виконувати поставлені завдання. Таким чином, від правильної організації психологічної підготовки буде залежати успішне вирішення цього питання.

Щодо засобів моделювання чинників екстремальної ситуації, на нашу думку, найбільш ефективними є такі прийоми:

- словесно-знакові – вплив на курсантів здійснюється через другу сигнальну систему за допомогою слів, знаків, інформативних жестів. Це може бути розповідь учасника бойових дій про особливості виконання бойових завдань із захисту та оборони України, інформація про випадки, які були в практиці дій прикордонних нарядів, вирішення ввідних тощо;

- наочні – вплив здійснюється через показ різних предметів, наприклад, уламків безпілотних літальних апаратів; показ способів дій накладання турнікету у разі поранення; показ фото та відео руйнувань внаслідок обстрілів агресором тощо;

- комп’ютерні – вплив на персонал здійснюється через моделювання чинників екстремальної ситуації при вирішенні завдань та ігор при роботі на комп’ютері;

- тренажерні – вплив здійснюється шляхом моделювання чинників екстремальної ситуації з використанням технічних засобів, спортивних снарядів, макетів, споруд, що сприяють виробленню тих або інших навичок і вмінь;

- імітаційні – вплив на військовослужбовців здійснюється з використанням засобів імітації зовнішніх ознак

екстремальної обстановки (наприклад, звуків пострілів, вибухів, криків про допомогу, пожежі тощо);

– екстремальні – вплив здійснюється шляхом моделювання чинників екстремальної ситуації з використанням автомобільної і спеціальної техніки, озброєння і підручних засобів, що застосовують під час дій у тих чи інших екстремальних ситуаціях.

Щодо модальності використовують декілька прийомів психологічної підготовки: вплив на психіку курсантів-прикордонників через слух; через нюх, через тактильні відчуття, через вестибулярний апарат.

Слід зазначити, що для успішного вирішення завдань психологічної підготовки недостатньо лише використовувати методи моделювання психологічних чинників екстремальної ситуації. Необхідна вміла організаторська робота керівників занять, які повинні активно впроваджувати обґрунтовані й перевірені на практиці прийоми психологічної підготовки, допомагати помічникам керівника занять та інструкторському складу щодо визначення нових методів впливу на підлеглих.

Отже, психологічна підготовка курсантів-прикордонників є ключовим чинником формування їхньої професійної надійності та готовності діяти в умовах підвищеного ризику. Використання різних форм і методів психологічної підготовки забезпечує розвиток стійкості до стресових чинників, формує впевненість у власних силах та здатність до самоконтролю. Ефективність такої підготовки визначається системністю, наближенням освітнього процесу до реальних умов служби та професіоналізмом викладачів і командирів. У результаті курсанти здобувають не лише необхідні знання й навички, а й внутрішню готовність до виконання завдань у будь-яких екстремальних умовах.

Список використаних джерел

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
2. Прикладна психологія службово-бойової діяльності сил охорони правопорядку : підручник / І. І. Приходько, І. І. Ліпатов, Л. Ф. Шестопалова та ін. Х. : Акад. ВВ МВС України, 2012. 336 с.

3. Дячкова О. Психологічна підготовка фахівців до професійної діяльності в особливих умовах. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологічні науки*. Хмельницький : НА ДПСУ. 2019. № 4 (15). С. 91–106.

4. Деніжна С. О., Сова М. О. Психологічна підготовка працівників правоохоронних органів професійної діяльності в екстремальних ситуаціях. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 32. С. 99–115.

5. Омеляненко, Н. В., Омеляненко, С. В. Моделювання конкретних ситуацій для розвитку критичного мислення майбутніх фахівців. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2020. Вип. 190. С. 117–124. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-1-190-117-124>.

А. А. Лебедик,
провідний психолог відділу кадрового забезпечення,
магістр
(Управління поліції охорони
в Миколаївській області)

ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПОСТВОЄННОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація: у статті окреслено мету і завдання професійної діяльності психолога відповідно до вимог Міністерства внутрішніх справ в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації, розкрито характеристику понять «психологічні аспекти особистості фахівця», «поствоєнна реабілітація» у словниках, наукових джерелах, а також нормативно-правових документах.

Ключові слова: психологічна діяльність психолога, професійна компетентність практичного психолога в умовах воєнного стану, поствоєнна реабілітація.

Професію психолога фахівці відносять до сфери «Людина–Людина». Професія психолога є особливою та надзвичайно важливою, особливо в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації. Унікальність цієї професії полягає в тому, що психолог працює в умовах високої емоційної напруги, допомагаючи людям справлятися з психологічними травмами, втраченою, тривожністю, стресом і посттравматичними розладами.

У сучасних умовах психолог забезпечує не лише підтримку емоційного стану особистості, а й сприяє формуванню ключових життєвих компетентностей, таких як стійкість до стресу, вміння комунікувати, адаптуватися до нових реалій, ухвалювати рішення в кризових ситуаціях. Особливу роль відіграє психолог у роботі з дітьми, переселенцями, військовими та їхніми родинами – усіма тими, хто потребує фахової підтримки на шляху до відновлення внутрішньої рівноваги та нормального життя.

Окреслюючи мету і завдання професійної діяльності психолога в умовах воєнного стану, актуалізуємо поняття «психологічна діяльність» через призму сучасних викликів,

пов'язаних з порушенням базової безпеки, масовими психотравмуючими подіями, внутрішнім переміщенням населення, втратою близьких, руйнуванням звичного способу життя.

У фаховій літературі психологічна діяльність визначається як система професійних дій, що включає діагностичну, консультативну, корекційну, профілактичну, просвітницьку та науково-дослідну компоненти, спрямовані на збереження, підтримку та відновлення психічного здоров'я особистості [1, с. 378].

В умовах воєнного стану особливого значення набуває практична діяльність психолога, орієнтована на кризове втручання, психологічну підтримку постраждалих від бойових дій, внутрішньо переміщених осіб, родин військовослужбовців, дітей, які пережили втрату або стали свідками насильства.

У цьому контексті професійна компетентність практичного психолога розглядається як інтегральна характеристика, що поєднує: фахові знання з кризової психології, травмотерапії, методів стабілізації емоційного стану; практичні навички надання першої психологічної допомоги; здатність до швидкої адаптації до екстремальних умов праці; високий рівень емоційної стійкості та саморефлексії; мотивацію до безперервного професійного розвитку в умовах змін та невизначеності; гуманістичні цінності, етичну відповідальність і дотримання принципу «не зашкодь».

За визначенням Т. М. Титаренко, фахівець, який працює в умовах воєнного або гуманітарного кризису, повинен володіти не лише знаннями та навичками, а й гуманістичним ставленням до людини, розвиненою емпатією, здатністю створити безпечне середовище для клієнта, а також дотриманням етичних норм і принципу «не нашкодь». Т.М. Титаренко акцентує увагу на важливості гуманістичного підходу до людини, розвитку емпатії, здатності до активного слухання і створення безпечного простору для психологічного зцілення. В умовах поствоєнного періоду особливо важливо, щоб фахівець володів ресурсним мисленням – здатністю бачити перспективу, акцентувати на відновленні, а не лише на болю [2, с. 14].

На думку Г. О. Балла, фахівець у кризових умовах має інтегрувати теоретичні знання з психології, методики кризового втручання та досвід практичної діяльності, що забезпечить

ефективне реагування на виклики війни та гуманітарної катастрофи. Г. О. Балл підкреслює необхідність інтеграції теоретичних знань із практикою кризового консультування, психодіагностики та психокорекції для ефективного реагування на виклики війни [3, с. 120].

Воєнні конфлікти, зокрема повномасштабна війна в Україні, призводять не лише до фізичних втрат і руйнувань, але й до глибоких психологічних наслідків для цивільного населення, військових і фахівців, які забезпечують допомогу. У цьому контексті особлива увага приділяється особистості фахівця, котрий працює в умовах надзвичайного психоемоційного навантаження. Йдеться про психологів, медиків, педагогів, соціальних працівників, волонтерів – усіх, хто надає підтримку іншим, часто нехтуючи власними потребами.

Психологічна стійкість особистості фахівця в екстремальних умовах розглядається як інтегральна характеристика, що охоплює такі компоненти: емоційну врівноваженість, стресостійкість, професійну ідентичність, мотивацію до дії, а також здатність до саморефлексії та саморегуляції [4, с. 35].

Особливу загрозу становить синдром професійного (емоційного) вигорання, що виникає внаслідок тривалого контакту з людським боєм, втратами, деструктивними емоціями. О.Забродська зазначає, що фахівці, які працюють із травматизованим населенням, часто страждають на вторинну травматизацію, що проявляється в тривожності, апатії, зниженні емпатії, деперсоналізації [5, с. 22].

Не менш важливим є забезпечення психологічної підтримки самих фахівців, зокрема через супервізію, професійні групи підтримки, тренінги резильєнтності, профілактику вигорання, розвиток емоційного інтелекту та навичок самозбереження [6, с. 13].

Сучасні умови повномасштабної війни в Україні висунули нові вимоги до професійної діяльності фахівців, зокрема психологів, соціальних працівників, педагогів, медиків, які працюють із постраждалим населенням. Водночас перехід від активної фази бойових дій до етапу поствоєнної реабілітації відкриває новий спектр завдань і викликів, зосереджених на довготривалому відновленні психологічного ресурсу як постраждалих, так і самих фахівців.

У післявоєнний період особистість фахівця, що надає психосоціальну допомогу, стикається з завданнями більшої глибини, тривалості й складності. Якщо під час активної фази війни акцент робиться на кризовому реагуванні, психологічній стабілізації, наданні першої психологічної допомоги, то у фазі реабілітації фахівець має працювати з: наслідками тривалої травматизації (ПТСР, порушення адаптації, депресії, тривожні розлади); переосмисленням досвіду втрат (родини, оселі, ідентичності); соціальним та емоційним виснаженням не лише клієнтів, але й самого себе; етичними дилемами, пов'язаними з темами помсти, прощення, відповідальності та відновлення. [7, с. 35].

За результатами досліджень українських науковців Савчина М. В. та Ісаєнка О. В., ефективний фахівець у період реабілітації має проявляти такі риси:

Емоційна стійкість і витривалість – здатність працювати з хронічною травмою, не втрачаючи співчуття.

Рефлексивність – вміння аналізувати власний внутрішній стан і уникати професійного вигорання.

Здатність до побудови довготривалих терапевтичних відносин – критично важливо у фазі довготривалого супроводу клієнта.

Етична зрілість – прийняття морально складних рішень, збереження професійних меж.

Мотивація до безперервного навчання та саморозвитку, зокрема у сфері травмотерапії, нейропсихології, гуманістичних підходів.

Отже, психологічні аспекти особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації є критично важливими для забезпечення ефективної допомоги населенню та для збереження професійного ресурсу самих фахівців. Система підготовки й супроводу таких працівників має бути спрямована не лише на розвиток професійних компетентностей, а й на формування внутрішніх ресурсів особистості, що дозволяють долати емоційне та моральне навантаження, зберігаючи віру, емпатію та людяність.

Список використаних джерел

1. Психологічна енциклопедія / за ред. В. В. Москаленка. Київ : Либідь, 2007. С. 378.
2. Титаренко Т. М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Київ : Інтер, 2005. 216 с.
3. Балл Г. О. Психологія особистості в системі професійної підготовки. Київ : Наукова думка, 1996. 240 с.
4. Савчин М. В. Резильєнтність особистості фахівця в умовах війни. // Актуальні проблеми психології. Т. 2. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023.
5. Забродська О. Психологічне вигорання в умовах війни: як подбати про себе фахівцю-помічнику. Київ : Інститут когнітивного моделювання, 2022.
6. Ісаєнко О. В. Психологічна готовність фахівців до роботи в умовах надзвичайної ситуації воєнного характеру. Соціальна робота і освіта, 2022.
7. Національна стратегія розвитку системи психічного здоров'я в Україні до 2030 року. Кабінет Міністрів України, 2021.

М. І. Левко,
доцент кафедри іноземних мов та військового перекладу,
кандидат педагогічних наук, доцент
*(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)*

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, РЕФЛЕКСІЯ ТА АДАПТАЦІЯ ДО РЕАЛІЙ НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ТЕСТУВАННЯ НА ЗДОБУТТЯ РІВНЯ СМР-2 ЗА МОВНИМ СТАНДАРТОМ НАТО STANAG 6001

У сучасному військовому середовищі англійська мова стала невід'ємною складовою професійної компетентності. З огляду на зростаючу інтеграцію України у структури НАТО, мовна підготовка військовослужбовців набула особливої актуальності. Важливою частиною цієї підготовки є досягнення стандартів STANAG 6001, які визначають рівні володіння іноземною мовою відповідно до професійних потреб. Одним із ключових етапів у мовному навчанні є досягнення рівня СМР-2, який передбачає здатність самостійно діяти в більшості побутових, соціальних і професійних ситуацій, виконуючи знайомі завдання та задовольняючи основні комунікативні потреби.

Стандартизований мовний рівень другого рівня з слухання передбачає, що кандидата володіє здатністю розуміти основні ідеї та деталі повсякденних розмов, а також рутинних військових чи професійних текстів, сприймати короткі інструктажі, повідомлення або новини на знайомі теми, хоча у нього можуть виникати труднощі зі швидким мовленням, виразними акцентами чи спеціалізованою технічною інформацією.

У сфері говоріння він може брати участь у звичайних соціальних та робочих діалогах, описувати події теперішнього, минулого й майбутнього часу, людей і місця, обмінюватися фактичною інформацією, висловлювати думки, погоджуватися чи заперечувати у ввічливій формі, а також підтримувати передбачувані робочі комунікації, хоча інколи з незначними помилками або паузами [2].

У читанні розуміє нескладні фактичні тексти – звіти, інструкції, листи, нормативні документи чи новинні статті,

може виокремлювати головні ідеї, деталі й послідовність подій, проте стикається з труднощами під час опрацювання складних, абстрактних або вузькоспеціальних матеріалів.

У письмі здатен створювати короткі зв'язні тексти, зокрема електронні листи, звіти чи описи, будувати зрозумілі розповіді про події в різних часових рамках, надавати й запитувати інформацію, робити прості пояснення та висловлювати власну позицію; при цьому граматичні й лексичні помилки трапляються, але зазвичай не перешкоджають комунікації [2].

Однак підготовка до іспиту за вимогами STANAG 6001 для здобуття другого рівня є складним і багатогранним процесом, що вимагає не лише академічних знань, але й психологічної стійкості (*resilience*), рефлексії (*reflection*) та усвідомлення реальних викликів навчання (*realities*), адже «досягнення складних цілей вимагає не лише таланту, а й тривалої та зосередженої роботи над його реалізацією» [3]. Розвиток цих компонентів безпосередньо впливає на успішність курсантів і офіцерів, а також на якість мовної освіти у військових закладах.

У науковій літературі мовна підготовка військовослужбовців розглядається як процес, що поєднує в собі когнітивні, емоційні та соціальні аспекти. Дослідження у сфері прикладної лінгвістики підкреслюють, що успіх у вивченні мови значною мірою залежить від мотивації, індивідуальних стратегій та навчального середовища.

Психологічний словник Американської психологічної асоціації дає таке визначення поняття психологічної стійкості: «процес і результат успішної адаптації до складних або важких життєвих випробувань, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість та пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог» [4]. У мовній підготовці ми розглядаємо психологічну стійкість як здатність адаптуватися до труднощів, відновлюватися після невдач та зберігати продуктивність у стресових умовах. Для військових курсантів, які навчаються англійської мови, це означає здатність не здаватися після невдалих спроб, давати раду з інтенсивним навантаженням і продовжувати працювати навіть тоді, коли прогрес здається повільним.

У психології рефлексію розглядають як «спрямованість пізнання людини на саму себе, на свою діяльність та поведінку,

свій внутрішній світ, психічні якості і стани» [1]. У контексті мовної освіти рефлексія дозволяє курсантам оцінювати свої сильні та слабкі сторони, визначати ефективні стратегії та формувати індивідуальні траєкторії навчання. Викладачі, у свою чергу, завдяки рефлексії можуть удосконалювати методи викладання.

Реалії навчання, охоплюють ті об'єктивні чинники, які впливають на підготовку: обмежений час, навантаження за іншими дисциплінами, відмінності у рівні підготовки курсантів, доступ до ресурсів та якість навчальних програм. У військовому середовищі ці реалії стають особливо відчутними через специфіку служби та жорсткі часові рамки.

Психологічна стійкість є ключовим фактором, який визначає успіх у вивченні іноземної мови. Підготовка до STANAG 6001 рівня 2 вимагає регулярної практики, системного повторення та постійної роботи з автентичними матеріалами. Для багатьох курсантів цей процес пов'язаний із високим рівнем стресу, адже вони стикаються не лише з академічними труднощами, а й із тиском відповідальності перед майбутньою службою.

Курсанти, які володіють навичками рефлексії, здатні зберігати мотивацію та продуктивність упродовж усього навчального курсу. Викладачі можуть сприяти розвитку стійкості через створення підтримувального навчального середовища, використання мотиваційних стратегій та впровадження практик управління стресом. Прикладом може бути робота з пробними завданнями під час підготовки. Коли курсанти отримують складні завдання, подібні до тих, що будуть на іспиті, вони не лише вдосконалюють мовні навички, але й вчаться долати стрес і працювати в умовах обмеженого часу.

Рефлексія відіграє важливу роль у формуванні автономного та відповідального ставлення до навчання. Курсант, який здатен аналізувати власний прогрес, робить навчальний процес більш усвідомленим. Одним із дієвих інструментів є ведення мовного щоденника, у якому фіксуються труднощі, успіхи та нові стратегії. Такі записи допомагають побачити власний розвиток у динаміці, що своєю чергою підвищує мотивацію. Викладачі можуть підтримувати рефлексію шляхом регулярних обговорень та індивідуальних консультацій.

«Рефлексія загалом визначається як цілеспрямоване обмірковування освітньої діяльності з метою покращення професійної практики» [5]. Для викладачів рефлексія також є засобом професійного зростання. Аналізуючи результати занять, викладач може коригувати методику, адаптувати матеріали до рівня групи та краще враховувати потреби курсантів. Таким чином, рефлексія є взаємним процесом, у якому беруть участь і студенти, і викладачі.

Успішність складання іспиту визначається не лише особистими характеристиками курсантів, а й об'єктивними умовами навчального процесу. До основних викликів належать обмеженість часу, оскільки інтенсивна програма не завжди дозволяє глибоко опрацьовувати матеріал; нерівномірний рівень підготовки курсантів у групі через різний стартовий рівень знань; ресурсні обмеження, пов'язані з недостатньою кількістю автентичних матеріалів або технічних засобів; а також психологічний тиск, що зумовлюється усвідомленням значущості іспиту та супроводжується стресом і тривожністю.

Подолання цих викликів можливе через застосування низки стратегій. По-перше, ефективною є інтеграція комунікативних методик, що дозволяють одночасно розвивати кілька мовних навичок. По-друге, важливо застосовувати диференційований підхід, який враховує індивідуальні потреби курсантів. По-третє, регулярне використання форматів тестових завдань допомагає знижувати рівень тривоги та підвищує впевненість у власних силах.

Ефективним є підхід, який поєднує розвиток стійкості та рефлексії у щоденній практиці. Це може реалізовуватися через вправи на розвиток емоційної саморегуляції, які допомагають знижувати стрес; рефлексивні практики – ведення щоденників, групові обговорення, індивідуальні консультації; імітаційні ситуації, які відтворюють умови іспиту та допомагають адаптуватися до його формату; регулярний зворотній зв'язок, який дозволяє студентам бачити власний прогрес.

Підготовка до складання іспиту за стандартами STANAG 6001 є багатовимірним процесом, у якому поєднуються академічні знання, психологічна стійкість і здатність до самоаналізу. Психологічна стійкість дозволяє курсантам долати труднощі, рефлексія робить навчання більш усвідомленим,

а врахування реалій дозволяє адаптувати стратегії до конкретних умов. Викладачам і розробникам програм необхідно інтегрувати розвиток цих якостей у навчальний процес, використовуючи сучасні методики та створюючи підтримувальне середовище.

Список використаних джерел

1. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова ; за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf
2. Угода про стандартизацію STANAG 6001. Рівні мовленнєвої компетенції. 5-е вид. 2014. Офіс НАТО з питань стандартизації. 38 с.
3. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience>
4. Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2017, 92(6), pp.1087–1101. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
5. Sellars, M. *Reflective Practice for Teachers*, 2nd Edition, London: Sage 2017.

А. І. Легка,
старший викладач кафедри практичної психології
навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: НА ЧЕТВЕРТИЙ РІК ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

Тривале перебування в умовах кризи, стресу «зношує» особисті ресурси людини нормативного реагування та підтримки себе чи інших, що яскраво спостерігається серед українського населення в умовах повномасштабного вторгнення з боку росії та тривалого збройного конфлікту з 2014 року. Така затяжна ситуація не може не викликати зміни у психологічному стані українського населення та громадян України при реагуванні на щоденні стресові умови життя.

Проте українці й надалі зустрічаються щоденно із втратами, горем, тривогою, відчувають стрес, змушені отримувати чи повідомляти погані новини родичам, близьким щодо різних подій, які змінюють психо-емоційний стан. Тому важливо й надалі усвідомлювати необхідність знань про Першу психологічну допомогу, що є критично важливою для підтримки психічного здоров'я у кризових ситуаціях.

Навіть на четвертий рік війни в Україні ми хочемо нагадати про основні принципи Першої психологічної допомоги (ППД) незважаючи на те чи фахівцем психологом чи просто небайдужою людиною вона буде надаватися. Варто зауважити, що актуальним серед ППД сьогодні є екстренність, негайність надання допомоги потребуючій людині різного роду, тому дотримання деяких вказівок сприятиме формуванню готовності допомогти.

Першою психологічною допомогою називають сукупність певних навичок та умінь, які можуть використовуватися для допомоги людям у складних життєвих ситуаціях та належать до емоційно вразливих груп. Також ППД – це форма підтримки та допомоги для людей, що сприяє відчуттю спокою та впоратися

зі складною ситуацією. ППД можуть надавати не лише професіонали, а також деякі люди у критичних ситуаціях можуть потребувати більше ніж лише першу психологічну допомогу, тому варто знати куди перенаправляти, чого робити не варто, та кому ППД має надаватися миттєво, негайно.

Перша психологічна допомога – це не форма для аналізування подій, що трапилися, а швидше ненав'язливий спосіб надання практичної підтримки та допомоги, з можливістю задовільнити базові потреби в безпеці, вислухати, сприяти скоордонуванню наступних дій осіб, які опинилися в стресовій події. Серед основних принципів ППД виокремлюють:

- безпечне середовище: створення фізичної та емоційної безпеки;
- слухання та емпатія: активне слухання, підтримка без оцінок;
- збереження нормалізації реакцій: пояснення, що стресові та тривожні реакції – нормальна відповідь на ненормальні обставини;
- сприяння соціальній підтримці: залучення родини, друзів, громади;
- конкретна допомога: практичні поради, інформація, спрямування до ресурсів.

Також варто зауважити, що принципи дії ППД охоплюють три основні кроки, за допомогою яких можна поступово просуватися та організовувати підтримку для потребуючих та безпечно контактувати з ними: спостерігати – слухати – об'єднувати [1].

Принцип спостереження вказує на необхідність оцінки кризової події, інформація щодо якої швидко може змінюватися. Доречним буде посприяти у контактуванні з рідними, близькими, або перенаправлення до інших спеціалістів за допомогою.

Принцип слухати демонструє необхідну умову потерпілим, постраждалим говорити. Їхня мова може бути різною: тривожною, різкою, в'ялою, збентеженою та інше. Необхідно створити умови для безпечного виговорювання, з повагою ставитися до людей у кризовій події, уважно слухати, за необхідності підтримувати емпатійно та сприяти заспокоєнню потерпілих чи людей у стресі.

Принцип об'єднувати – це допомога у долатті труднощів та отримання соціальної підтримки. За стресових умов люди не рідко не знає самостійно, що у першу чергу необхідно робити, як діяти і куди звертатися за допомогою.

Хоча війна в Україні ще триває, ми можемо вже сьогодні спостерігати деякі психологічні наслідки війни, а саме: гострі стресові реакції: страх, паніка, порушення сну, агресія; середньо- та довгострокові наслідки: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні розлади, депресія; ризик вторинної травматизації у родичів, волонтерів та рятувальників. Тому роль психолога як фахівця та волонтерів як небайдужих та готових допомогати на сьогодні є вкрай важливими. І фахівці психологи, і волонтери здатні:

- надавати підтримку на етапі кризової реакції;
- виявляти тих, хто потребує професійної психотерапевтичної допомоги;
- сприяти саморегуляції та відновленню ресурсів (дихальні вправи, прості техніки заземлення, підтримка зв'язку з соціумом).

У підсумку хочемо наголосити, що Перша психологічна допомога – це ключовий елемент виживання та адаптації в Україні в час війни. ППД здатна своєчасно надати необхідну допомогу, що зменшує ризик хронізації та більше підтримує психічне здоров'я населення. Психологи, волонтери, охочі допомагати мають діяти системно, емпатійно і безпечними методами, враховуючи тривалий стресовий контекст в умовах четвертого року повномасштабного вторгнення та тривалих бойових дій на території України.

Список використаних джерел

1. Проблеми екстремальної та кризової психології. *Збірник наукових праць*. Вип. 3. Ч. 2. Харків: УЦЗУ, 2007. 405 с.

Ю. Г. Лепута,
здобувач вищої освіти інституту права та безпеки
(*Одеський державний університет
внутрішніх справ*)

Науковий керівник: **О. М. Пасько,**
професор кафедри психології та педагогіки,
доктор юридичних наук, професор
(*Одеський державний університет
внутрішніх справ*)

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КОНФЛІКТІВ В ОРГАНІЗАЦІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Конфлікт як соціальне, психологічне й культурне явище пронизує всі аспекти людського буття і виявляється як у щоденних життєвих ситуаціях, так і в масштабних історичних подіях. Його наявність свідчить про динаміку, напругу, протиріччя, які виникають унаслідок взаємодії різних інтересів, потреб, цінностей, поглядів, установок і цілей.

У науковій і практичній площині конфлікт розглядається як багаторівневий і багатовимірний феномен, який поєднує в собі елементи внутрішньої напруги, соціальної взаємодії, міжособистісної боротьби чи співіснування. Його природа визначається як об'єктивними умовами – соціальними нерівностями, різницею в ресурсах, владних повноваженнях, доступі до інформації, так і суб'єктивними факторами – особистісними рисами, емоційним станом, рівнем комунікативної культури, попереднім досвідом, мотивацією. Саме тому розуміння витоків і глибинних причин конфліктів потребує міждисциплінарного підходу, що охоплює психологічні, соціологічні, педагогічні, правові та культурологічні аспекти.

Актуальність розгляду причин, видів та наслідків конфліктів обумовлена потребою у формуванні нових підходів до запобігання та управління конфліктами у різних контекстах: освітньому, професійному, державному, особистісному. Особливої ваги ця проблема набуває у кризових або трансформаційних умовах, коли суспільство стикається з нестабільністю, соціальними потрясіннями, збройними конфліктами, морально-етичними викликами. Саме в такі періоди рівень конфліктності зростає, а здатність до їх ефективного розв'язання виступає

критично важливою умовою виживання, адаптації та гармонізації відносин.

У сучасній конфліктології прийнято виокремлювати чотири основні групи чинників, які спричиняють виникнення та загострення конфліктів:

- 1) соціально-економічні;
- 2) організаційно-управлінські;
- 3) соціально-психологічні;
- 4) особистісні.

Соціально-економічні передумови конфліктів охоплюють нерівноправність між соціальними суб'єктами, яка може проявлятися у майновій, економічній, політичній, національній, релігійній, статусній, побутовій або освітній сферах. До цієї групи належить також деструктивний стан суспільства, коли основні сфери життєдіяльності – виробнича, соціальна, економічна, політична, ідеологічна – виходять за межі соціальних норм. Прикладами таких процесів є масове зубожіння населення, підвищення рівня безробіття, інфляційні процеси, зростання злочинності, а також природні чи техногенні катастрофи. Окрім цього, важливим чинником є відсутність чітко визначених та ефективно діючих правових механізмів для врегулювання соціальних суперечностей.

Також конфлікти можуть виникати через несправедливий або нераціональний розподіл матеріальних та духовних ресурсів, які мають значення для добробуту громадян, а також через стиль життя, який супроводжується матеріальною нестабільністю або раптовими масштабними трансформаціями. Додатково слід згадати й про закорінені в суспільній свідомості стереотипи, які передбачають конфліктний спосіб вирішення соціальних суперечностей.

Організаційно-управлінські чинники конфліктогенності умовно поділяють на кілька підгруп. До структурно-організаційних факторів належать: нерівномірне технічне оснащення робочих місць, що ускладнює виконання завдань, а також дисбаланс у системі управління – невідповідність між правами, обов'язками, компетенцією та відповідальністю працівників.

Функціонально-організаційні причини охоплюють неправильний розподіл повноважень і відповідальності, обмеженість ресурсів, неточність або суперечливість переданої інформації, слабкі зв'язки між керівництвом і підлеглими.

Особистісно-функціональні чинники включають випадки, коли особа не відповідає вимогам посади за моральними, професійними чи іншими критеріями, конфлікти через нечіткість або суперечність посадових інструкцій, а також відмінності у вимогах, які висуваються до різних працівників.

Ситуативно-управлінські чинники виникають через помилки під час прийняття управлінських рішень або їх реалізації.

Соціально-психологічні причини конфліктів пов'язані з особливостями міжособистісної та міжгрупової взаємодії. До них належать: втрата або викривлення інформації під час комунікації, дисгармонійна рольова взаємодія, використання різних критеріїв для оцінювання результатів діяльності, відмінності у трактуванні однакових подій, змагальні відносини та конкуренція, а також несумісність психологічних типів або характерів окремих осіб.

До особистісних причин конфліктів зараховують несумісність темпераментів, індивідуальні риси характеру, викривлені уявлення про себе та інших, нереалістичні очікування, занижену або завищену самооцінку, а також відмінності в поведінкових моделях. Також важливим джерелом конфліктів є різниця у цінностях, мотивах, інтересах, потребах і життєвих цілях учасників. Ці розбіжності можуть бути надзвичайно багатогранними та суттєво впливати на конфліктну ситуацію, визначаючи поведінкові стратегії й тактичні дії сторін [1, с. 14].

На думку Прокопів Б. В. конфлікти в діяльності поліцейських зумовлені низкою факторів, серед яких недосконала організація праці (перевантаження, нечіткість обов'язків, постійна відповідальність), правові колізії, розмитість моральних орієнтирів, неефективне керівництво та напружені міжособистісні стосунки в колективі.

Причини конфліктів можна умовно поділити на три основні групи:

Особистісно-групові взаємини – це неадекватна реакція особи на вплив середовища, завищені очікування, неправильне сприйняття ситуації, розбіжність між оцінкою особи та її реальними можливостями.

Особливості колективу – відсутність дисципліни, наявність соціально незрілих або проблемних членів, небажання

до змін, моральна неготовність до конструктивної взаємодії, неефективна співпраця, кругова порука, вплив «випадкових» працівників, які не підпорядковуються керівництву.

Індивідуальні характеристики працівника – низький професійний рівень, складні умови служби, обмеженість соціальних контактів, слабка мотивація, емоційна нестабільність, внутрішні ціннісні конфлікти, невдоволення умовами праці (зарплатою, кар'єрним ростом тощо), а також невідповідність поведінки формальним чи неформальним нормам [2, с. 126].

Виходячи з причин виникнення конфліктів в психології виділяють такі види організаційних конфліктів як: внутрішньоособистісні, міжособистісний, внутрішньо-групові, міжгрупові, в середині організації. Дані види пов'язані між собою. Внутрішньоособистісний конфлікт має місце в середині індивіда, ведеться боротьба людини самою собою. Як правило, сюди входять: конфлікт почуттів, мотивації, потреб. Такий конфлікт може призвести до того, що людина, яка знаходиться в конфлікті з собою, буде агресивно відноситися до оточуючих її людей і цим провокувати міжособистісний конфлікт [3, с. 184].

Причини міжособистісних конфліктів різноманітні. Дослідники поділяють їх на дві основні групи:

- 1) соціально-психологічні,
- 2) особистісні, або вроджено-психологічні.

До першої групи відносяться: втрата або спотворення інформації в міжособистісному спілкуванні, спотворення ролей у взаємодії двох людей, різні оцінки поведінки та особистості іншої людини, напруженість у відносинах, прагнення до влади, психологічна несумісність.

До другої групи відносяться причини, пов'язані з особистісними та психологічними особливостями учасників конфлікту: оцінка поведінки іншої сторони з неприпустимо низькою соціально-психологічною компетентністю (наприклад, не уявлення про наявність декількох варіантів виходу з конфліктної ситуації), психічна нестабільність, нерозвиненість емпатії, завищення або заниження рівня домагань іншої сторони, холеричний тип темпераменту, психологічна несумісність. Дж. Тусон і О. Крегер висловлюють думку, що в основі

взаємодії лежать різні особистісні уподобання людей і жоден конфлікт не може бути розв'язаний без їх врахування [4, с. 19].

Отже, тип внутрішньогрупового конфлікту є важливим аспектом, у якому закладено потенціал для напруженості. У контексті вивчення малих соціальних груп зазвичай виокремлюють два основні види такого конфлікту: конфлікт, що виникає з приводу виконання завдань (так званий конфлікт завдань), та конфлікт, що пов'язаний із взаєминами між членами групи (конфлікт стосунків). Конфлікт завдань можна охарактеризувати як суперечності між учасниками групи щодо змісту або способів виконання робочих завдань. Він включає розбіжності у поглядах, підходах, ідеях та думках щодо робочого процесу. Натомість конфлікт стосунків проявляється у вигляді міжособистісної несумісності, яка часто супроводжується напруженістю, неприязню, ворожістю чи роздратуванням між членами групи. Ці два типи внутрішньогрупових конфліктів мають різний вплив як на особистісному, так і на організаційному рівні.

Список використаних джерел

1. Сивогракова З. А., Алексєєнко Н. В. Психологія конфліктів. Соціально-психологічний вимір управління конфліктами : конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2020. 52 с. URL: <http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/3196/1/%d0%9a%d0%be%d0%bd%d1%81%d0%bf%d0%b5%d0%ba%d1%82%20%d0%bb%d0%b5%d0%ba%d1%86%d1%96%d0%b9.pdf>
2. Прокопів Б. В. Конфліктні ситуації під час служби в органах Національної поліції України. *Науковий вісник Тернопільського національного економічного університету*. С. 125–128. URL: <https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/28640/1/125.PDF>
3. Винограденко М. Конфлікти в організації: теоретичні аспекти. *Науковий пошук студента: сучасні проблеми та тенденції розвитку гуманітарних і соціально-економічних наук* : матеріалами III регіональної науково-практичної конференції. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2017. 400 с. URL: <http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/02/1naukovyj-poshuk-studenta-16-lystopada-2017-r..pdf#page=184>
4. Головачова І. І. Психологічні особливості роботи з міжособистісними конфліктами у закладах дошкільної освіти : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія». Запоріжжя : ЗНУ, 2022. 50 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/10518>

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

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

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ ТА ОСОБИСТЕ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

*«Відкладаючи життя на потім, ми ризикуємо
во виявити, що «потім» вже ніколи не настане».*
Девід Аллен

Відкладання справ «на потім» стало настільки поширеним, що деякі дослідники називають його «хворобою ХХІ століття». Особливо це помітно в умовах сьогодення, коли цифрові технології постійно пропонують нові способи відволіктися. Прокрастинація поступово відбирає в нас найцінніше – час, можливості та щирі стосунки. Вона впливає на наші соціальні зв'язки та особисте життя.

В умовах війни всі ці механізми посилюються. Постійний стрес, відчуття загрози, руйнування соціального середовища, втрата домівки або близьких людей створюють додаткові психологічні бар'єри для виконання повсякденних та професійних завдань. Прокрастинація стає способом тимчасово уникнути неприємних переживань, однак водночас вона поглиблює відчуття тривоги, безпорадності та втрати контролю над життям. Це явище впливає не лише на когнітивні процеси, а й на емоційний стан та соціальну поведінку, що робить його важливим об'єктом уваги психологів, особливо в умовах кризи та воєнного стану.

Причинами цього явища може бути страх, невдачі, осуд, перфекціонізм, низька самооцінка, вплив оточення, не розуміння своїх цінностей і бажань [1, с. 2].

Соціальні та міжособистісні наслідки прокрастинації також набувають особливого значення в умовах війни. Відкладання спільних планів, професійних обов'язків або домашніх завдань створює конфлікти та напруження у родинях, колективах та соціальних групах. Український дослідник О. Луценко підкреслює, що у партнерських стосунках прокрастинація одного партнера часто сприймається іншим як небажання вкладатися у спільне життя або нехтування спільними планами, що стає родючим ґрунтом для конфліктів [2, с. 19]. Сором за незавершені завдання або за відкладені обов'язки може призвести до соціальної ізоляції, уникання спілкування та почуття самотності. В умовах війни, коли соціальна підтримка є критично важливою для психологічної стабільності, відсутність таких контактів та підтримки підсилює психологічну вразливість, поглиблює стресові реакції та посилює емоційне вигорання.

Для психологів, які працюють з клієнтами в умовах війни, прокрастинація стає складним викликом. Вона посилює тривожність, депресивні симптоми, посттравматичні реакції та емоційне вигорання. Психолог стикається із ситуаціями, коли необхідно одночасно допомагати клієнту з організацією часу та завдань, підтримувати його емоційний стан і соціальні зв'язки, формувати стійкість до стресу та невизначеності. Страх, тривога, почуття провини, нестабільність, втрата контролю над життям та постійна небезпека значно ускладнюють стимулювання активності та формування навичок саморегуляції, що робить роботу психолога багатовимірною і вимогливою [3, с. 2].

Адаптовані стратегії роботи з прокрастинацією у воєнних умовах передбачають поєднання класичних методів саморегуляції з кризовими інтервенціями. До таких стратегій належить застосування міні-заходів для швидкого включення у виконання завдань, розбиття великих завдань на маленькі, чітко окреслені кроки з визначеними термінами, а також використання правила «2 хвилини», яке передбачає негайне виконання коротких завдань. Важливо обмежувати цифрові відволікаючі чинники, такі як сповіщення та соціальні мережі, що дозволяє зменшити інформаційне перевантаження та зберегти концентрацію. Не менш важливою є активна підтримка

соціального оточення: обговорення цілей та прогресу з близькими або колегами створює додаткову мотивацію та зменшує відчуття самотності. Психологи повинні приділяти особливу увагу емоційному стану клієнта, допомагаючи справлятися з тривогою, страхом втрат та відчуттям безпорадності, оскільки ці чинники часто виступають каталізаторами прокрастинації.

Подолання прокрастинації у воєнних умовах потребує комплексного підходу, що поєднує розвиток навичок тайм-менеджменту, мотивації, підтримки психоемоційного стану та відновлення соціальних зв'язків. Психолог І. Подоляк зазначає, що робота з прокрастинацією спрямована не лише на підвищення продуктивності, а насамперед на відновлення контролю над життям, відповідальності за власні рішення та підвищення якості життя [4, с. 46]. Для психологів у воєнних умовах це означає розширення професійних компетенцій: поєднання класичних методів психокорекції із кризовими інтервенціями, роботу з мотивацією та емоційною підтримкою, розвиток стратегій стійкості клієнтів та формування адаптивних способів управління часом, емоціями та соціальними взаємодіями.

В умовах війни прокрастинація стає не просто індивідуальною проблемою, а соціально-психологічним викликом, який впливає на психологічну стійкість, соціальні зв'язки, ефективність діяльності та якість життя. Психологи повинні допомогти клієнтам відновити контроль над життям, налагодити систему мотивації, навчити адаптивним способам організації часу та управління емоціями, а також підтримувати соціальні зв'язки, що є критично важливими для збереження психічного здоров'я у кризових умовах. Використання адаптованих стратегій, індивідуального підходу та комплексної підтримки дозволяє психологу ефективно працювати з прокрастинацією, допомагаючи клієнтам підвищити власну продуктивність, стійкість до стресу та здатність зберігати соціальні контакти навіть в умовах війни.

Таким чином, прокрастинація у воєнних умовах стає складним психологічним явищем, яке поєднує в собі індивідуальні та соціальні чинники, впливає на емоційний стан та міжособистісні взаємодії, а також створює нові професійні виклики для психологів. Для фахівців важливо поєднувати класичні методи роботи з інноваційними адаптованими стратегіями,

враховувати емоційні та соціальні потреби клієнта, підтримувати його стійкість до стресу та навчати ефективним способам управління часом і власними ресурсами, що є ключовими для збереження психічного здоров'я, соціальної активності та психологічної стабільності у кризових умовах.

Список використаних джерел

1. Синдром відкладання: як подолати перфекціонізм. URL: <https://goit.global/ua/articles/syndrom-vidkladenoho-zhyttia-iak-navchytysia-zhyty-tut-i-zaraz/>
2. Луценко О. С. Сучасні виклики психічній рівновазі: соціальний аспект. Харків : Видавництво ХНУ, 2022. 154 с.
3. Вплив прокрастинації на психічний стан та емоційну стабільність – причини, наслідки та способи подолання. URL: <https://psychologist.com.ua/vpliv-prokrastinatsii-na-psixologichnij-standa-emotsijnu-stabilnist-prichini-naslidki-ta-sposobi-podolannya/>
4. Подоляк І. Ю. Прокрастинація як форма опору. *Матеріали Всеукраїнської психологічної конференції*. Львів : ЛНУ, 2023. С. 45–50.

В. М. Лисак,
доцент кафедри іноземних мов,
кандидат педагогічних наук, доцент
(*Львівський торговельно-економічний університет*)

Л. І. Решетило,
професор кафедри товарознавства,
митної справи та управління якістю,
кандидат технічних наук, професор
(*Львівський торговельно-економічний університет*)

ДЕЩО ПРО ЛІНГВОПСИХОЛОГІЧНІ ЗДІБНОСТІ СУЧАСНОГО ВИКЛАДАЧА В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Мова як рушійна сила Духу народу в часі російсько-української війни набула нового значення в націєтворчому та інформаційно-культурному просторі. Українська мова справедливо стала маркером ідентичності в тилу й на фронті, а оборона мовних кордонів – наріжним каменем нашої цілісності та незалежності. Важливо, що Уповноважений із захисту державної мови зініціював збір фактів лінгвоциду української мови, зафіксувавши понад 200 випадків витіснення української мови з публічного простору та суспільного вжитку. З відкритих джерел та проросійських пропагандистських інтернет-ресурсів відомі випадки переслідування, дискредитації громадян України та репресії за мовною ознакою.

Проблема мовленнєвих здібностей особистості, зокрема викладача сучасної вищої школи, як ніколи актуальна в часи війни, оскільки державна мова в аудиторії та поза нею має звучати нормативно, милозвучно, з твердим переконанням поваги та значущості.

Власне науковий термін «мовна здібність» є продуктом лінгвістичної думки XIX ст., а використання його в науці щодо мови було вперше запроваджено В. фон Гумбольдтом. «Засвоєння дітьми мови не є пристосуванням слів, їх складання в пам'яті й похваллення за допомогою мовлення, але розвиток мовної здібності з віком і вправами», – говорив В. Фон Гумбольдт.

Психолінгвістичні основи мовної здібності у вітчизняній науці закладені О. Потєбнею та І. Бодуеном де Куртене.

Зокрема, Олександр Потебня досліджував мову як діаду, бо вона створює не стільки особистість, скільки народ. Мову особистості він трактував як мовну здібність, яка виступає як домінантна (базова) характеристика людини. З огляду на це, можемо стверджувати, що націєтворча функція якісно реалізується в усіх сферах суспільного життя. Будемо вважати, що сучасний викладач в лекційних, семінарських, практичних заняттях – це передусім фаховий мовець, що має індивідуальний стиль мовлення.

На нашу думку, студентська аудиторія очікує від свого викладача-наставника чіткої світоглядної позиції, доброчесності та вимагає асертивності, тобто вміння конкретно визначити свої переконання, уподобання і бажання. Відповідно до цього відбудеться апперцептивна дія – цілковите сприймання мовця і слухачів. Тому справжній україноцентричний лектор має слухача-студента у «власній голові», бути переконливим і толерантним співрозмовником без будь-якої зверхньої амбіції. Промова-лекція – це передусім фахова наукова інформація, що має бути цікавою і змістовною, проте інтонаційно подібна до звичайної бесіди. Разом з тим академічний промовець повинен постійно підтримувати духовно-емоційний контакт з аудиторією, контролювати свою манеру поведінки за катедрою: погляд, голос, міміку, жести.

Таким чином, мовленнєві здібності викладача – це його органічна здатність та конкретна компетентність ефективно використовувати мову міжособистісно та в публічному просторі.

Як справжній публічний мовець викладач зобов'язаний мати власну мовну харизму, при тому звертати увагу на оформлення усного мовлення студентів. Оскільки недбала дикція, тиха невиразна мова, неправильна інтонація здобувача може спричинити до нерозуміння фактичного наукового матеріалу. Не менш важливими є особливості тренування психоемоційної стійкості, адже невпевненість і невмотивований страх перед аудиторією може нівелювати здобуті знання, уміння й навички. З огляду на це доцільним є введення вправ, що сприяють підвищенню впевненості в собі, зокрема ділових інтерактивних ігор, а також використання мультимедійних технологій.

У нинішніх неспокійних реаліях не потрібно уникати розмов про війну, а об'єктивно і переконливо обговорювати ситуацію, що склалася. Це певною мірою може зменшити психоемоційну напругу та встановити довірливий контакт.

Отже, психолінгвістичні здібності академічного мовця – викладача сьогодні мають важливе значення, від них залежить те, що навчально-виховний процес стає не лише пізнавальним і цікавим, а цілком значущим в майбутній діяльності молодого фахівця.

Список використаних джерел

1. Humboldt von W. Veber die Kawi – Sprache auf der insel Java. Bd. I. Berlin, 1836. S. L XXI.
2. Фізер І. Психолінгвістична теорія літри Олександра Потебні. Київ, 1993.

О. Г. Лосієвська,
професор кафедри психології та соціології,
д-р психологічних наук
*(Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля, м. Київ),*

О. В. Мнацаканова,
здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності «Психологія»
*(Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля, м. Київ)*

СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ ЯК СКЛАДОВА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному житті, де стрімкий темп та постійні виклики стають нормою, проблема стресу набуває безпрецедентної гостроти. Стресові фактори пронизують усі сфери життєдіяльності сучасної людини, від інтенсивного робочого ритму та інформаційного перевантаження до конфліктів та глобальних криз. У цих умовах здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати психологічне благополуччя та підтримувати високий рівень функціонування стає ключовим фактором успішної життєдіяльності.

Психологічна наука все більше уваги приділяє емоційному інтелекту (EI) як фундаментальній основі, що визначає адаптивні можливості особистості. EI, у широкому розумінні, охоплює здатність індивіда усвідомлювати, розуміти, використовувати та керувати власними емоціями, а також розпізнавати та впливати на емоції інших людей (Максименко С. Д., 2016). У структурі EI особливе місце посідає здатність до ефективного стрес-менеджменту, яка є не лише реакцією на вже існуючий стрес, але й проактивною стратегією запобігання його негативним наслідкам.

Дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом та стресом мають глибоке коріння, що неодноразово відображено у психологічній літературі. Ще на ранніх етапах вивчення EI підкреслювалася його роль у регуляції емоційних реакцій на складні життєві події. Сучасні дослідження розширюють це розуміння, розглядаючи стрес-менеджмент як інтегральну

складову EI, що проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.

Важливим аспектом у стрес-менеджменті є соціальний інтелект, який, за визначенням В. П. Андрущенка, відображає здатність особистості розуміти соціальні ситуації, інтерпретувати поведінку інших людей та ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі (Андрущенко В. П., 2018).

В. В. Андрієвська у своїй роботі підкреслює, що розвинений соціальний інтелект є вагомим чинником у подоланні стресових ситуацій. Здатність розуміти соціальні сигнали, емпатія та вміння налагоджувати підтримуючі соціальні зв'язки забезпечують доступ до важливих ресурсів, таких як емоційна підтримка, порада та практична допомога, які суттєво полегшують процес адаптації до стресу (Андрієвська В. В., 2020).

Процес стрес-менеджменту є динамічним та багатограним, що включає широкий спектр копінг-стратегій. Копінг-стратегії, за визначенням Р. Лазаруса та С. Фолкман, являють собою свідомі зусилля, спрямовані на управління стресовими ситуаціями та їхніми емоційними наслідками. О. О. Карпенко досліджує взаємозв'язок між емоційним інтелектом та вибором копінг-стратегій у студентській молоді (Карпенко О. О., 2021). Результати її дослідження свідчать про те, що особистості з високим рівнем EI частіше використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, спрямовані на активне розв'язання проблеми, пошук інформації та планування дій. Водночас, вони також ефективніше застосовують емоційно-орієнтовані стратегії, спрямовані на регуляцію власних емоційних станів, такі як переоцінка ситуації, пошук соціальної підтримки та використання позитивного мислення. На противагу цьому особистості з низьким рівнем EI можуть частіше вдаватися до менш адаптивних копінг-стратегій, таких як уникнення, заперечення або емоційна розрядка, які можуть призводити до посилення стресу та негативних психологічних наслідків.

Концепція життєстійкості С. Кобейса та С. Мадді, яка в українському контексті глибоко досліджена Т. М. Титаренко, є ще одним важливим аспектом у розумінні взаємозв'язку між EI та стрес-менеджментом. Життєстійкість характеризується трьома ключовими компонентами: залученістю (віра у власну

здатність впливати на події), контролем (переконавання у здатності контролювати ситуацію) та прийняттям ризику (сприйняття змін як можливостей для зростання). Емоційний інтелект відіграє важливу роль у формуванні та підтримці життєстійкості. Емоційна усвідомленість дозволяє краще розуміти власні реакції на стрес та своєчасно вживати заходів для їхньої регуляції. Емоційна регуляція сприяє збереженню оптимізму та віри у власні сили навіть в умовах значних труднощів. Здатність до емпатії та налагодження соціальних зв'язків забезпечує підтримку та відчуття приналежності, що є важливими ресурсами для подолання стресу та відновлення після нього (Титаренко Т. М., 2015).

У організаційної психології стрес-менеджмент розглядається як важливий елемент забезпечення психологічного благополуччя та підвищення ефективності професійної діяльності (Мальнев А. С., 2024). Високий рівень емоційного інтелекту працівників сприяє кращому розумінню емоційних потреб колег та клієнтів, ефективнішому розв'язанню конфліктів, зниженню рівня емоційного вигорання та підвищенню загальної стресостійкості колективу. Організації, які приділяють увагу розвитку емоційного інтелекту своїх співробітників та впроваджують програми стрес-менеджменту, демонструють вищі показники продуктивності, меншу плинність кадрів та сприятливіший психологічний клімат.

Теоретичні підходи в психології особистості, зокрема гуманістична та когнітивно-поведінкова теорії (Горностай П. П., 2019), підкреслюють важливість емоційного інтелекту у процесах саморегуляції та адаптації до стресу. Гуманістична психологія акцентує увагу на самопізнанні та самоприйнятті, які є неможливими без розвиненої емоційної усвідомленості. Когнітивно-поведінкова терапія розглядає емоції як важливе джерело інформації про власні потреби та реакції на зовнішні події, а також наголошує на можливості зміни дезадаптивних емоційних та поведінкових патернів через розвиток емоційної регуляції.

Таким чином, стрес-менеджмент є не просто набором технік для боротьби зі стресом, а невід'ємною частиною емоційного інтелекту особистості. Здатність ефективно керувати стресом залежить від рівня розвитку емоційної

усвідомленості, емоційної регуляції, самомотивації, емпатії та соціальних навичок. Розвиток емоційного інтелекту є ключовим фактором підвищення стресостійкості, покращення міжособистісних відносин, досягнення особистісного та професійного успіху, а також забезпечення загального психологічного благополуччя в умовах сучасного світу, що постійно змінюється. Подальші дослідження в цій галузі можуть бути спрямовані на вивчення нейробіологічних механізмів взаємозв'язку між ЕІ та стрес-реактивністю, розробку та оцінку ефективності програм розвитку емоційного інтелекту як засобу профілактики та подолання стресу на індивідуальному та організаційному рівнях.

Список використаних джерел

1. Андрієвська В. В. Соціальний інтелект як чинник подолання стресових ситуацій особистістю. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. 2020. С. 15–20.
2. Андрущенко В. П. Соціальна психологія. Київ : Центр учбової літератури. 2018.
3. Горностаєв П. П., Васильківська С. В. Психологія особистості: Теорії та сучасний стан. Київ : Академвидав. 2019. С. 45–92.
4. Карпенко О. О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та копінг-стратегій у студентів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2021. С. 105–115.
5. Лосієвська О. Г., Мальнев А. С. Стрес-менеджмент в структурі управління сучасною організацією. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи* : зб. наук. праць. Київ : Вид-во Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, 2024. № 2 (64). С. 74–83.
6. Максименко С. Д. (ред.). Загальна психологія. Київ : КНЕУ. 2016. С. 78–133.
7. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічні основи. Київ : Педагогічна думка. 2015. С. 56–104.

М. В. Максимов,
професор кафедри психології,
доктор психологічних наук, професор
навчально-наукового інституту права та психології
(Національна академія внутрішніх справ)

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЖІНОК У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ НА ОСНОВІ ЕМПАТІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

У світлі актуальних викликів, що постають перед психологією як теоретичною дисципліною та практичною сферою, особливого значення набуває питання надання психологічної підтримки різним соціальним групам, особливо в умовах кризових ситуацій. Одним із пріоритетних напрямів сучасних досліджень є аналіз ролі емпатії у підвищенні ефективності психологічного супроводу, зокрема щодо жінок, які переживають наслідки повномасштабної війни в Україні.

Психологічна допомога в сучасних умовах воєнного стану охоплює широкий спектр випробувань – від переживання психічного та фізичного насилля до стикання з втратами та травмами, спричиненими катастрофами та терористичними актами. Вивчення та розробка нових методів психологічного супроводу, заснованих на емпатії, стають відповіддю на виклики, що постають перед професіоналами у цій галузі. Емпатія як ключовий компонент психотерапевтичної взаємодії набуває особливої значущості при роботі з постраждалими внаслідок воєнних дій, дозволяючи глибше розуміти та ефективно реагувати на їхні потреби.

У контексті війни в Україні питання розвитку емпатії в роботі психологів із жінками набуває особливої значущості. Дослідження демонструють, що емпатійний підхід суттєво впливає на ефективність психологічного супроводу, зокрема у випадках посттравматичного стресу та адаптації до кризових умов. Поширеність психологічних травм серед жінок вимагає створення спеціалізованих методик, здатних забезпечити чутливу та результативну підтримку.

Розвинена емпатія у фахівця не лише покращує якість взаємодії, а й формує довірливі стосунки з клієнткою,

що є критично важливим для процесу відновлення. Вона дозволяє жінкам відчувати прийняття, безпечний простір і глибоке розуміння їхнього досвіду.

Тому формування емпатійних навичок у психологів має включати як теоретичне осмислення, так і практичне опрацювання емоційної чутливості, з урахуванням специфіки роботи з жінками, які пережили травматичні події.

Емпатія дозволяє фахівцям глибше розуміти індивідуальні переживання клієнток, будувати довірливу взаємодію та обирати найбільш доречні стратегії допомоги. Такий підхід охоплює різноманітні методи психологічного втручання – від когнітивно-поведінкової терапії до арт-терапії та індивідуалізованих програм реабілітації, що враховують особистий досвід і емоційні потреби жінок.

Використання емпатійного підходу в психологічному супроводі має важливе значення не лише для покращення якості допомоги, а й для формування суспільної обізнаності щодо ролі психологічної підтримки в умовах кризи. Освітні ініціативи, публічні виступи та медійні кампанії, що висвітлюють значення емпатії, сприяють зниженню стигматизації психологічних труднощів і мотивують більше людей звертатися по професійну допомогу.

Інтеграція емпатійного підходу в практику психологічної допомоги потребує не лише професійної компетентності, а й міждисциплінарної взаємодії між психологами, соціальними працівниками, медиками та іншими фахівцями. Така координація дозволяє створити цілісний формат підтримки, який враховує багатовимірні потреби жінок, допомагаючи їм не лише подолати наслідки війни, а й покращити якість життя.

Використання емпатійного підходу в психологічному супроводі має важливе значення не лише для покращення якості допомоги, а й для формування суспільної обізнаності щодо ролі психологічної підтримки в умовах кризи. Освітні ініціативи, публічні виступи та медійні кампанії, що висвітлюють значення емпатії, сприяють зниженню стигматизації психологічних труднощів і мотивують більше людей звертатися по професійну допомогу.

Інтеграція емпатійного підходу в практику психологічної допомоги потребує не лише професійної компетентності,

а й міждисциплінарної взаємодії між психологами, соціальними працівниками, медиками та іншими фахівцями. Така координація дозволяє створити цілісний формат підтримки, який враховує багатовимірні потреби жінок, допомагаючи їм не лише подолати наслідки війни, а й покращити якість життя.

Глибоке розуміння специфіки жіночого досвіду та розвиток навичок емпатійного спілкування можуть стати основою для створення нових реабілітаційних програм, що враховують не лише психологічні, а й соціальні, економічні та культурні аспекти життя жінок. У цьому контексті особливої уваги потребує розробка індивідуалізованих моделей допомоги, які визнають унікальність кожної особи та відповідають її реальним потребам. Важливим є також залучення самих жінок до процесу створення та оцінки таких програм, що забезпечує їхню релевантність і практичну ефективність.

Надання психологічної допомоги жінкам у період війни має враховувати не лише гострі прояви травматичного досвіду, а й його довготривалий вплив на життєвий шлях. Підходи, засновані на емпатії та глибокому розумінні, сприяють не лише зменшенню емоційного навантаження, а й підтримують процес відновлення, адаптації та повернення до повсякденного життя, попри складні обставини.

У підсумку, емпатія в контексті психологічного супроводу є ключовим елементом побудови ефективної системи допомоги в умовах нестабільності. Вона відіграє вирішальну роль у підтримці психічного здоров'я та життєстійкості жінок, які пережили війну, допомагаючи їм відновити внутрішні ресурси, віру в себе та перспективу майбутнього. Такий підхід не лише сприяє індивідуальному відновленню, а й зміцнює соціальні зв'язки та спільноти, формуючи основу для більш згуртованого суспільства, здатного до спільного подолання наслідків війни та участі в процесах післявоєнної відбудови.

Емпатія в психологічній практиці – це не просто інструмент комунікації, а здатність до глибокого емоційного резонансу з внутрішнім світом іншої людини. Вона передбачає вміння психолога проникати в переживання клієнта, бачити ситуацію його очима та реагувати на неї з підтримкою, що сприяє процесу зцілення. Такий підхід є особливо важливим

у роботі з посттравматичними станами, зокрема серед жінок, які проживають досвід війни та конфлікту.

Інтеграція емпатії в основу психологічного супроводу не лише забезпечує індивідуальну допомогу, але й сприяє колективному відновленню після травматичних подій. Емпатія виступає рушієм формування довіри, солідарності та взаємної підтримки – ключових чинників у процесі післявоєнної реабілітації та соціального згуртування. У зв'язку з цим, важливо не лише розвивати емпатію як професійну навичку, але й поширювати її значення серед широких верств населення.

Популяризація емпатії як суспільної цінності здатна стимулювати формування більш чуйного середовища, готового до підтримки в умовах кризи та відбудови. Її роль у психологічному супроводі жінок, які постраждали від війни, є фундаментальною: розвиток емпатійних компетенцій серед фахівців, створення програм допомоги з урахуванням цієї навички та просвітницька робота сприяють глибшому розумінню потреб постраждалих і підвищують ефективність надання допомоги.

У перспективі, впровадження емпатійного підходу в практику психологічної підтримки може стати основою для міжсекторальної співпраці – об'єднання зусиль систем охорони здоров'я, соціального захисту, освіти та громадянського суспільства. Така модель не лише підвищить якість психологічної допомоги, але й сприятиме побудові більш інклюзивного суспільства, де кожна людина має доступ до підтримки в періоди життєвих потрясінь.

Список використаних джерел

1. Боровик, М. О., Лукін, Б. П., Охременко, О. Є. Психологічна допомога з метою подолання наслідків воєнного стану. *У Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*. Харків : ХНУВС, 2022. С. 165–168. URL: <http://surl.li/jpelb>
2. Гліжинська, О., Єременко, А., Макарова, І., Позній, О. Проблеми і потреби внутрішньо переміщених осіб. 2022. URL: <https://activegroup.com.ua/2022/05/31/problems-i-potrebi-vnutrishnoperemishhenix-osib-rezu-ltatiyakisnogo-doslidzhennya/>
3. Данилевич Л. А., Шульдик Г. О., Андрусик О. О. (ред. колегія). *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни* : зб. матеріалів VI Всеукраїнських психологічних читань. 2023. 120 с.

4. Зеленська К. О., Кожина Г. М., Проноза-Стеблюк К. В., Стеблюк В. В. *Алгоритм медико-психологічного супроводу жінок-військовослужбовців, ветеранок АТО/ООС (наукова стаття)*. 2021. 29–31 с.

5. Каменщук, Т. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2022. № 1. С. 21–27.

6. Кісарчук, З. Г. (ред.), Омельченко, Я. М., Лазос, Г. П., Гурлева, Т. С., Плєскач, Б. В., Гребінь, Л. О., Журавльова, Н. Ю., Литвиненко, Л. І., Уркаєв, В. С. *Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у 72 Міжгрупово взаємодія в умовах війни подоланні проявів посттравматичного стресового розладу*. Київ, 2020. Видавничий Дім «Слово».

7. Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Олійник, В. О., Хоружий, С. М., Ларіонов, С. О., Сириця, М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ, 2023. 7БЦ.

8. Кузікова С.Б., Зливков В., Лукомська С.О., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни : посібник. 2024. 248 с.

Д. Марієвська,
здобувачка ступеня вищої освіти бакалавр
навчально-наукового інституту права та психології
(Національна академія внутрішніх справ)

Науковий керівник: **О. Прокопенко,**
доцент кафедри психології,
д-р філософських наук у галузі психології,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
(Національна академія внутрішніх справ)

ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ ТА ЇХ СХИЛЬНІСТЬ ДО АСОЦІАЛЬНИХ ВЧИНКІВ

У сучасних умовах воєнного стану в Україні особливої актуальності набуває проблема психоемоційного стану дітей та підлітків, які переживають тривалий стрес. Війна змінює звичний спосіб життя, призводить до втрати почуття безпеки, викликає тривожність, агресію, емоційне виснаження, що значно впливає на особистісний розвиток та соціальну поведінку молодого покоління. Психологічні дослідження свідчать, що у дітей і підлітків, які перебувають у кризових умовах, значно зростає ризик дезадаптивної поведінки та схильності до асоціальних вчинків, таких як агресивність, девіантна поведінка, вживання психоактивних речовин, порушення соціальних норм.

Тривалий стрес, спричинений воєнними діями, проявляється через підвищену збудливість, порушення сну, труднощі з концентрацією уваги, емоційні спалахи. Дослідження UNICEF підкреслюють, що діти, які переживають насильство чи втрату близьких, можуть формувати негативні поведінкові патерни, які у майбутньому призводять до дезадаптації [1, с. 33]. В умовах війни фактори ризику підсилюються відсутністю стабільного освітнього процесу, вимушеною міграцією, ізоляцією від друзів і звичного соціального середовища [2, с. 33].

Науковці (О. Скрипник, І. Дубровіна) зазначають, що у підлітків формується своєрідний «захисний механізм» у вигляді агресії, девіантної поведінки чи ігнорування соціальних норм [3, с. 54]. У цьому віці особливо важливою є підтримка

дорослих – батьків, вчителів, психологів, адже відсутність належної уваги підвищує ризик формування асоціальних установок та залучення до деструктивних груп [4, с.88].

Варто підкреслити, що стрес у дітей та підлітків має як індивідуальні, так і соціальні наслідки. На індивідуальному рівні це проявляється у зниженні самооцінки, труднощах із самоконтролем, схильності до ризикованої поведінки [1, с. 13]. На соціальному рівні у поширенні підліткової злочинності, конфліктів у шкільному та сімейному середовищі, підвищенні рівня булінгу. Дослідження українських психологів вказують, що підлітки у стані хронічного стресу часто намагаються компенсувати внутрішнє напруження через протестну поведінку, що стає передумовою асоціальних дій [5, с. 113].

Водночас слід враховувати, що не всі діти однаково реагують на стресові фактори. Велику роль відіграють індивідуально-типологічні особливості, рівень емоційного інтелекту, підтримка сім'ї та соціального оточення. Чим вищий рівень психологічної підтримки, тим нижчий ризик асоціальної поведінки [6, с. 60]. Важливими профілактичними заходами є психокорекційні програми, робота шкільних психологів, групові тренінги на розвиток стресостійкості та формування навичок емоційної саморегуляції.

На нашу думку, профілактика асоціальної поведінки дітей та підлітків у воєнний час потребує комплексного підходу. На індивідуальному рівні – психологічне консультування, арт-терапія, розвиток навичок конструктивного вираження емоцій. На сімейному рівні – підтримка батьківських компетенцій, навчання ефективній комунікації, створення умов для емоційної безпеки [7, с. 11]. На соціальному рівні – системна діяльність освітніх та соціальних інституцій, спрямована на розвиток психологічної стійкості та адаптаційних ресурсів дітей і підлітків.

Отже, поведінка дітей та підлітків в умовах тривалого стресу воєнного стану відображає складну взаємодію індивідуальних, сімейних і соціальних факторів. Відсутність своєчасної психологічної допомоги може призвести до формування асоціальних установок, що становить серйозну загрозу як для особистісного розвитку, так і для суспільства в цілому. Саме тому системна психологічна підтримка, рання діагностика

та профілактика асоціальної поведінки мають стати пріоритетом у роботі з молоддю у сучасних кризових умовах.

Список використаних джерел

1. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. С. 45–52.
2. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. С. 33–40.
3. Басенко О. Дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах воєнного конфлікту на Сході України. *Психологія і суспільство*. 2021. № 2. С. 112–118.
4. Мельничук М., Рева М. Психологічні особливості формування адитивної поведінки підліткової та юнацької молоді. *Молодий вчений*. 2023. № 5 (117). С. 207–211.
5. Яцина О. Ф. Про вплив війни на психічне здоров'я дітей та підлітків. Репозитарій Ужгородського національного університету. 2022.
6. Міненко О. О. Дослідження особливостей тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Наукові записки центрально українського державного університету імені Володимира Винниченка*. 2024. Вип. 25. С. 56–63.
7. Гура А., Абдрахимова Т. Війна і підлітки: фактори, що впливають на рівень суїцидів в Україні: аналіз суїцидальних спроб у підлітків. *Соціально-психологічні студії*. 2025. № 1. С. 14–22.

І. М. Мартинюк,
начальник науково-дослідної лабораторії тренажерних та імітаційних
засобів Сил підтримки факультету Сил підтримки,
кандидат біологічних наук,
(Національна академія сухопутних військ)

Є. М. Шматов,
викладач ЗВО кафедри інженерної техніки
факультету Сил підтримки
(Національна академія сухопутних військ)

Т. Д. Погребняк,
молодший науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії тренажерних
та імітаційних засобів Сил підтримки факультету Сил підтримки
(Національна академія сухопутних військ)

МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Війна в Україні спровокувала низку проблем психосоціальної адаптації. Відповідно, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) стає однією із найбільш поширених психологічних патологій, особливо для військовослужбовців, які довгий час перебували у зоні активних бойових дій. ПТСР є тяжким психічним розладом, пов'язаним зі стійкими дисфункціональними порушеннями психічного стану і поведінки, що може розвинути після пережитих емоційно перевантажених травматичних подій, до яких можна віднести перебування військовослужбовця в зоні бойових дій. ПТСР у військовослужбовців має свої особливості, пов'язані зі специфікою бойових дій та військової служби. Психологічні й поведінкові розлади як реакція на травмуючі події, що виходять за межі звичайного людського досвіду й викликають дистрес, виникають у військовослужбовців, які безпосередньо брали участь у військових операціях, знаходились в окопах на передовій, отримали поранення, стали свідками загибелі бойових побратимів, перебували в полоні, в оточенні. Означені розлади виявляються через нав'язливі спогади травмуючих подій та сновидіння, підвищену тривожність і емоційне збудження, негативні думки та настрої, гнів і роздратованість, імпульсивну

поведінку, відчуття самотності, депресивні стани й зумовлюють виникнення сімейних конфліктів, зниження інтересу до значущих раніше видів діяльності та суспільного життя, труднощі з працевлаштуванням. Американський психотерапевт Б. Колодзін, аналізуючи ПТСР, вказує, що допомога ветеранам повинна полягати не в тому, щоб пристосувати їх спосіб поведінки до загальноприйнятих норм і таким чином допомогти їм «стати нормальними», тобто соціально адаптуватися, а в тому, щоб привести їх до згоди з самими собою і реальними фактами свого життя. Тобто корекції має підлягати не поведінка як така, а внутрішні рушійні сили – деформована в наслідок стресу ціннісна сфера військовослужбовця. Встановлено що від 20% до 40% військовослужбовців потребують психологічної допомоги. За статистичними даними, симптоми гострої травми виявляють приблизно у 60-80% військовослужбовців, які були очевидцями загибелі побратимів чи мирного населення або бачили тіла померлих. Наслідки ПТСР можуть бути серйозними: депресії, тривожні та психоматичні розлади; неврози, агресивна або деструктивна поведінка; психопатичні реакції; алкоголізм і наркозалежність. На сьогодні одним із гострих питань є способи лікування та реабілітації хворих на ПТСР, проблема відновлення психологічного здоров'я та зниження впливу ПТСР, особливо на військовослужбовців.

Розуміння природи цього розладу, симптомів та методів його лікування є критично важливим для своєчасного надання допомоги та успішної реабілітації. Сучасна психіатрія та психологія пропонують ефективні підходи до діагностики та терапії ПТСР, що дозволяє значно покращити якість самопочуття постраждалих.

Для ефективної терапії ПТСР рекомендують 2 основних психотерапевтичних підходи:

- метод десенсибілізації та репроцесуалізації за допомогою рухів очей (EMDR);
- когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), орієнтована на травму.

Суть терапевтичного методу EMDR полягає в тому, що психологічна травма опрацьовується через десенсибілізацію та репроцесуалізацію рухом очей. Через EMDR-терапію переробляються травматичні спогади, негативні емоції, думки,

поведінка, а також життєвий досвід, що є несприятливим. Результатом даної терапії є те, що причини психологічної травми перестають бути обтяжливими для людини. Даний метод є дієвим із психологічними травмами, що є задавненими.

Ефективним методом роботи з психологічною травмою є травмофокусована КПТ. Метою психотерапевтичної терапії людей з психологічною травмою є допомога у звільненні спогадів про минуле, що є нав'язливими, від інтерпретації емоційних переживань, що є наступними та нагадують про травму, а також для відповідального та активного включення у сьогодення. Це досягається через знаходження контролю над емоційними реакціями та знаходження травматичним подіям належного місця в загальній часовій перспективі своєї особистої історії та свого життя. Травмофокусована КПТ є короткостроковою інтервенцією, що покликана зменшити симптоми, які є пов'язаними із травматичною подією. Цей метод спрямований на роботу з фізичними реакціями, негативними емоціями та будь-якими труднощами, що є асоційовані з досвідом, який є травматичним. Травмофокусовані втручання не проводяться раніше, ніж через два тижні після пережитої травми.

Крім основних психотерапевтичних методів існує доволі велика кількість напрямків психотерапії, що мають свої методи терапії хворих на ПТСР, серед яких:

- логотерапія В. Франкла, яка ґрунтується на пошуку та реалізації сенсу життя та допомагає людині знайти індивідуальний сенс через творчість, переживання та усвідомлене ставлення до обставин;

- екзистенціально-гуманістична психотерапія Дж. Б'юджентала фокусується на допомозі людині знайти сенс свого існування та реалізувати себе як особистість, приділяючи увагу її переживанням «тут і зараз», спрямована на підтримку самоактуалізації, допомоги клієнту знайти особистісний і життєвий сенс, реалізувати свої цінності та цілі;

- гештальттерапія Ф. Перлза фокусує увагу на теперішньому моменті, уникає інтерпретацій та перенесення з минулого шляхом відходу від ситуації;

- соматична терапія психічної травми П. Левіна, висвітлює унікальний підхід, що ґрунтується на фізичних та ментальних вправах, які допомагають очистити тіло й розум від згубних наслідків травматичного досвіду;

– особистісно-орієнтована психотерапія (клієнт-центрована терапія (КЦТ)) К. Роджерса, де терапевт створює атмосферу безумовного позитивного ставлення, емпатії та конгруентності, сприяючи самоактуалізації клієнта, його здатності реалізувати свій потенціал та наближенню «Я-ідеального» до «Я-справжнього»;

– процесуальна психотерапія А. Мінделла зосереджується на виявленні та роботі з потоками сигналів у тілі, снах, взаємодіях та невербальному спілкуванні, які вказують на приховані аспекти досвіду. Ключова ідея полягає в тому, щоб «слідувати процесу» та працювати з «первинними» (усвідомлюваними) та «вторинними» (прихованими, що намагаються проявитися) аспектами поведінки, використовуючи ці сигнали для самоусвідомлення та особистісного зростання. Тобто, уважно спостерігати за цими сигналами та реагувати на них, замість того, щоб намагатися їх контролювати чи змінювати. Результатом такої психотерапії є інтеграція прихованих аспектів в усвідомлення, що веде до глибшого самопізнання, особистісного зростання та розширення досвіду.

– тілесно-орієнтована психотерапія (ТОП) базується на принципі нерозривності зв'язку між тілом та психікою, працюючи з психологічними проблемами через тілесні вправи, відчуття та контакт. Цей підхід дозволяє особовому складу усвідомити, як емоції та переживання зберігаються в тілі, розблокувати емоційні конфлікти, навчитися саморегуляції та покращити загальне самопочуття. ТОП підходить для роботи з різними проблемами, включаючи травми, стрес, тривожність, депресію та психосоматичні розлади, допомагаючи знайти гармонію між тілом і розумом завдяки використанню тілесних вправ, техніки релаксації та дихання для зняття блоків, покращення самопочуття та відновлення енергії.

Психологічне відновлення військовослужбовців потребує реалізації комплексу заходів, які проводяться, як правило, після прибуття військовослужбовців з районів виконання бойових завдань, розпочинаючи з проведення повної діагностики, надання першої психотерапевтичної допомоги та визначення ряду необхідних дієвих психотерапевтичних методик. Звичайно, з метою зниження впливу ПТСР та відновлення військовослужбовців доцільною є реалізація заходів, які забезпечують

їхнє стабільне фінансове положення, збереження соціального статусу, медичний супровід, надання психологічної допомоги військовослужбовцям та їхнім родинам, організація зустрічей побратимів та вшанування пам'яті загиблих тощо. На даний час в Україні є чимало громадських організацій та ініціатив, які спеціалізуються на роботі з особовим складом, який пережив психічну травму під час війни, куди можуть звертатися як військові так і цивільні.

Таким чином, використання комплексного підходу до подолання посттравматичних стресових розладів у військовослужбовців надає можливість швидшого відновлення психоемоційного стану та подальшої ефективної адаптації в суспільстві.

Список використаних джерел

1. EMDR. Терапія наслідків психотравми / за ред. Арне Гофманна. Львів : Свічадо, 2017. 259 с.
2. Лукашенко М. Ю. Галич Я. В. Застосування когнітивно-поведінкової терапії в системі реабілітації постраждалих у збройних конфліктах. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i20/9.pdf>.
3. Верголяс М. Р., Нечипоренко С. Г., Леонов Ю. І. Сучасні методи реабілітації військовослужбовців із ПТСР. Public health system in Ukraine and EU countries: realities, transformation, development vectors, perspectives : scientific monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. С. 370–392.

АНАЛІЗ ДЕЯКИХ АНАМНЕСТИЧНИХ ДАНИХ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Організація заходів психологічної реабілітації діючих військовослужбовців передбачає, з одного боку, уніфікацію підходів, а з іншого, потребує застосування диференціального підходу до створення програм реабілітації, що враховує оцінку психофізичного стану, потреб та готовності користуватись послугами психологічної реабілітації.

У цьому дослідженні ми зробили спробу дослідити залежність типу реабілітаційних заходів, що обирають військовослужбовці, від деяких анамнестичних особливостей їхнього довоєнного життя, а саме – рівня освіти та характеру професійної діяльності до початку військової служби.

Учасниками психологічної реабілітації у нашому закладі є діючі військовослужбовці, які, в основному, почали службу під час повномаштабного вторгнення та не є кадровими військовими. До особливостей умов реалізації програми належать: обмеженість у часі, потреба у супутній фізичній реабілітації, пов'язаній із набутими захворюваннями, наявність нейрокогнітивних порушень внаслідок одержаних мінно-вибухових травм (запаморочення, головні болі, світло/звукочутливість, проблеми із зором, когнітивний дефіцит, дратівливість), симптоматика стрес-асоційованих розладів (гіперзбудження, уникання, інтрузії, тривога, депресія т.ін.).

Стислі терміни вимагають підбору найбільш ефективних методів та підходів, що також враховують особливості індивідуальних характеристик: життєвого досвіду, звичок, очікувань, готовності працювати із психологами, готовності докладати зусилля для свого відновлення. Врахування цих чинників може бути одним з шляхів досягнення максимально можливого позитивного результату шляхом створення попереднього прогнозу та складання загальної та індивідуальних програм реабілітації.

В якості окремого фактору впливу (умовно – «А») для аналізу ми включили рівень освіти та характер професійної діяльності у цивільному житті. Ці критерії обрані з двох причин. По-перше, терміни реабілітації не дають змогу застосовувати довготривалі методи та змушують нас спиратися на вже сформований світогляд та звички. По-друге, довоєнний досвід військовослужбовця має суттєвий вплив на індивідуальний перебіг психологічної травми та готовності у подальшому працювати із психологами.

Моніторинг участі 86 учасників реабілітації у пропонованих заходах різної форми та методів виявив:

- групова робота, базована на міжособистісній взаємодії та досвіді учасників, а також заходи з елементами фізичної активності та гри знаходять позитивний відгук незалежно від фактору «А». Рівень активності визначається іншими факторами (психологічним станом або необхідністю медичного лікування);

- практично відсутня різниця у ставленні до рекомендацій самостійно виконувати вправи для відновлення у вільний час між плановими заняттями. Якщо ми ставимо за мету сформувати навичку, наприклад, емоційної саморегуляції, або досягти покращення стану шляхом виконання нейропрактик, ці тренування треба включати у зміст практичних занять на постійній основі;

- до індивідуальної роботи з психологом більше налаштовані військовослужбовці, які раніше працювали в системі «людина-людина» або займали керівні посади;

- військовослужбовці, які раніше ніколи не мали досвіду роботи з психологами, мали попередній негативний досвід спілкування, або сприймають їх упереджено – як тих, хто нав'язує свою думку та маніпулює, потребують більше часу для побудови контакту та довіри;

- більш комфортними умовами для військовослужбовців, які раніше працювали в системі «людина-техніка», «людина-знакова система» або «людина-природа», є груповий формат, де є правило добровільної участі у вправах, право «пропускати хід», «не розкриватися», використовується робота у малих підгрупах (по 3–4 людини). Заняття, що використовують невербальні засоби взаємодії – арт-терапію, ігрові методи

з використанням метафоричних проєктивних карт, нейропрактика, басейн, йога для військових, рекреаційні заходи спортивного та культурно-мистецького спрямування, виїзди на природу, взаємодія з тваринами.

Аналіз анамнестичних даних щодо характеру професійної діяльності військовослужбовця до початку служби дає тільки орієнтовний прогноз для конструювання програми реабілітації. Звичайно, має братись до уваги загальне уявлення про конкретну особистість під час первинного інтерв'ю. Проте увага до цього питання дозволить відповідно до стану групи більш точно налаштовувати необхідні інтервенції: об'єм психоедукації щодо умов реабілітації (умов, за яких учасники одержать максимум користі), планування кількості індивідуальних сесій в структурі запланованих заходів. Адже так планується ККД програми реабілітації – один психолог за годину працює з однією людиною чи охоплює 5-10-15 осіб під час групової роботи, і яка при цьому виявляється результативність змін.

Звичайно, враховуючи незначну чисельність вибірки та достатньо узагальнені критерії оцінювання, наші спостереження носять попередній характер та передбачають подальший аналіз індивідуальних особливостей військовослужбовців для розробки персоналізованих програм психологічної реабілітації.

О. Г. Марченко,
професор кафедри соціології та психології
навчально-наукового інституту № 5,
доктор педагогічних наук, професор
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

Н. І. Чепелєва,
старший викладач кафедри соціології та психології
навчально-наукового інституту № 5
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

КРИЗОВА ІНТЕРВЕНЦІЯ ЯК МЕТОД НЕВІДКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Помічено, що в часи війни психологічна проблематика динамічно змінюється: від гострих реакцій на події сьогодення до актуалізації нерозв'язаних у минулому проблем, які набувають ознак кризи на тлі зниження ресурсного стану людини та зменшення її фізичного і морально-психологічного потенціалу. Унаслідок цього людина втрачає здатність вирішувати особистісні питання та долати труднощі [1]. Це спонукає психологів, психотерапевтів, консультантів, волонтерів шукати ефективні методи невідкладної психологічної допомоги.

Практика довела, що дієвим методом подолання шкідливих наслідків психотравмуючої ситуації (як пролонгованої в часі події, що містить реальну або потенційну загрозу виникнення психогенних захворювань, соціальної дезадаптації тощо) є кризова інтервенція (від лат. *interventio* – втручання). За своєю суттю кризова інтервенція є невідкладною емоційною допомогою людині, яка зазнала фізичної чи психологічної травми. Важливо, що кризова інтервенція як різновид психологічної допомоги є актуальною лише тоді, коли дисфункціональні реакції людини на кризу ще не стали патологічними та незворотними.

Теорія кризової інтервенції була розроблена науковцями Дж. Капланом і Е. Ліндеманом у роки Другої світової війни (1944 р.). Проблемою кризової інтервенції займалися також І. Байкова, В. Козлов, А. Ляшук, Л. Пергаменщик, Р. Рапопорт,

Л. Сафонова, Л. Шутова, Л. Шнейдер. Дієвість методу кризової інтервенції підтвердилася в перші дні повномасштабного вторгнення військ РФ в Україну. Так, за даними І. Чугуєвої [2], у м. Миколаєві представники Асоціації професійного розвитку психологів та психотерапевтів в Україні створили телефонну «гарячу лінію» психологічної допомоги. У роботі з клієнтами спеціалісти застосовували методи кризової інтервенції, що дало ефективний результат: консультації допомагали долати дезорганізованість, небезпечну поведінку, нервово-психічні та психосоматичні розлади у людей, збентежених трагічними подіями.

Основною метою кризової інтервенції є стабілізація психо-емоційного стану людини, яка внаслідок переживання психотравмуючої події перебуває у стані шоку чи стресу, а також попередження розвитку глибоких психологічних розладів.

У визначенні завдань, через які реалізується зазначена мета, ми спиралися на узагальнення М. Горенко, яка окреслила таке коло завдань кризової інтервенції: зняття симптомів, відновлення докризового рівня функціонування, усвідомлення подій, що призводять до стану дисбалансу, виявлення внутрішніх ресурсів клієнта, його сім'ї та різних форм зовнішньої допомоги для подолання кризи [4].

Метод кризової інтервенції ґрунтується на принципах:

- невідкладності (оскільки з часом криза може поглибитися та вимагати більших зусиль для подолання її наслідків);
- активності психолога-консультанта, швидкої оцінки ним ситуації на основі аналізу оперативної зібраної інформації;
- концентрації на головній проблемі для попередження руйнівних наслідків;
- фокусування на ситуації, а не на особистості клієнта;
- створення емпатійного контакту, що забезпечує повагу, підтримку, співчуття, співпереживання та розуміння психологом стану постраждалої людини;
- простоти та короткотривалості;
- контролю динаміки симптомів у клієнта [4].

Як швидка медична допомога не лікує пацієнта, а лише усуває гострі симптоми хвороби, так і кризова інтервенція не вирішує проблему, проте створює умови для її подолання.

Це відбувається завдяки послабленню симптомів гострого емоційного збудження, відновленню у свідомості клієнта причинно-наслідкових зв'язків між травмуючою подією та станом дисбалансу, а також через актуалізацію внутрішніх сил і залучення зовнішніх ресурсів.

Якщо розглядати технологічні аспекти кризової інтервенції, то варто відзначити її поетапний характер. Перший етап передбачає активне слухання клієнта, що дає змогу детально з'ясувати ситуацію, виявити основну проблему, оцінити емоційний стан та визначити, наскільки він відповідає кризовій ситуації. На цьому ж етапі важливо звернути увагу на наявність давніх, не до кінця вирішених проблем, які можуть актуалізуватися під час кризи та ускладнювати її перебіг.

Другий етап пов'язаний із деталізацією проблеми, тобто з глибшим аналізом труднощів, які переживає людина. Психолог оцінює ефективність кроків, які клієнт уже намагався здійснити задля розв'язання ситуації, та визначає, чому вони не дали очікуваного результату.

На третьому етапі увага зосереджується на аналізі минулого досвіду клієнта. Завдяки цьому психолог може сформулювати гіпотези щодо можливих шляхів подолання проблеми. Особливу увагу приділяють виявленню внутрішніх ресурсів особистості та спробам їх актуалізувати, а також пошуку зовнішніх джерел підтримки, які можуть допомогти у виході з кризового стану [5].

Отже, як перша психологічна допомога кризова інтервенція спрямована на зниження руйнівного впливу кризової ситуації, подолання негативного емоційного стану, повернення людини до адаптивного рівня психофізіологічного функціонування та попередження психопатології. Тривалість і глибина подальшої психотерапії залежатимуть від рівня дезадаптації клієнта.

Список використаних джерел

1. Романенко О. В. Роль кризової інтервенції в системі психологічної допомоги учасникам бойових дій. *Юридична психологія*. 2016. № 1 (18). С. 19–30.

2. Чугуєва І. Кризова інтервенція в практиці телефонного консультування у воєнний час. *Психологічний супровід до, під час та після війни: дослідження та ділення досвідом* : матер. міжнар. наук.-практ. конф. присвяченої Всесвітньому дню психічного здоров'я та Дню Захисників та Захисниць України (м. Львів, 14–15 жовтня 2022р.). Львів, 2022. С. 32–34.

3. Горенко М. Психологічна інтервенція з дітьми та підлітками. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/3115/1/PSIHOLOG%D0%86ChNA_%D0%86NTERVEN%D0%86Ja_Z_D%D0%86T''MI_TAP%D0%86DL%D0%86TKAMI.pdf

4. Дзюба Т. М. Кризова інтервенція як метод екстреної психологічної допомоги в складних життєвих ситуаціях. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/25778/1/%d0%9a%d1%80%d0%b8%d0%b7%d0%be%d0%b2%d0%b0%20%d1%96%d0%bd%d1%82%d0%b5%d1%80%d0%b2%d0%b5%d0%bd%d1%86%d1%96%d1%8f.pdf>.

5. Трубіна І. М. Кризова інтервенція як метод стабілізації негативних емоційних станів у воєнний час. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/afeca3b3-5e58-4fc6-8ff7-b495e8f262a7/content>.

О. Я. Маслянчук,
здобувач групи 07-231М факультету психології,
історії та соціології
(Херсонський державний університет)

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ТА СЕНСУ ІСНУВАННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Феномен вимушеного внутрішнього переміщення є однією з актуальних гуманітарних проблем сучасності. Досвід внутрішньо переміщених осіб (ВПО) визначається не лише первинною травмою війни, а й кумулятивним ефектом численних втрат та хронічних стресорів адаптаційного періоду. Це провокує не лише клінічні розлади, але й глибоку екзистенційну кризу [1], пов'язану із загрозою руйнування ідентичності [4]. Зазначений досвід вимагає аналізування крізь призму глибинних переживань, проте саме екзистенційний вимір травми залишається недостатньо дослідженим емпірично.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити структуру взаємозв'язку між екзистенційною тривогою та сенсом існування у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) для виявлення психологічних чинників адаптації та дезадаптації, що можуть слугувати основою для розробки програм психологічного супроводу.

У дослідженні взяли участь 59 респондентів зі статусом ВПО. Було використано комплекс психодіагностичних методик: «Опитувальник екзистенційної тривоги» (EAQ) К. Вімса, «Опитувальник сенсу життя» (MLQ) М. Стегера, «Шкала екзистенції» (ESK) А. Ленгле, Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), Шкала безнадійності Бека (BHS) та опитувальник Brief-COPE. Для обробки даних застосовано методи описової статистики та кореляційний аналіз за r-Пірсоном.

Проведений кореляційний аналіз виявив низку значущих взаємозв'язків. Встановлено статистично достовірний прямий зв'язок між екзистенційною тривогою та безнадією ($r = 0,63$; $p < 0,010$), що свідчить про посилення песимістичних очікувань на тлі переживання онтологічної незахищеності, що є зіткненням базового наслідку з фундаментальними умовами існування [5].

Водночас, екзистенційна тривога демонструє достовірну обернену кореляцію з усіма ключовими особистісними ресурсами: наявністю сенсу ($r = -0,72$; $p < 0,010$), стресостійкістю ($r = -0,65$; $p < 0,010$) та екзистенційною сповненістю ($r = -0,69$; $p < 0,010$). Це вказує на те, що відчуття осмисленості життя та здатність долати стрес виконують функцію психологічних буферів, що захищають особистість від стану екзистенційного вакууму, який є наслідком фрустрації прагнення до сенсу [3]. Високі показники стресостійкості та осмисленості життя, у свою чергу, є предикторами вибору конструктивних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій.

Аналіз копінг-стратегій засвідчив, що високий рівень екзистенційної тривоги корелює з використанням дезадаптивних стратегій – уникаючого ($r = 0,45$; $p < 0,010$) та емоційно-орієнтованого копінгу ($r = 0,36$; $p < 0,010$). Натомість, високі показники наявності сенсу та стресостійкості асоціюються з конструктивним проблемно-орієнтованим копінгом ($r = 0,41$ та $r = 0,48$ відповідно, $p < 0,010$), що вказує на більш активну та зрілу позицію особистості у подоланні труднощів.

Результати дослідження емпірично підтверджують, що сенс існування виконує функцію центрального психологічного ресурсу, який опосередковує вплив травмівного досвіду на особистість ВПО. Виявлена структура взаємозв'язків окреслює два умовні психологічні полюси: «дезадаптаційний» (тривога, безнадія, уникання) та «ресурсний» (сенс, стресостійкість, активне подолання). Отримані дані мають практичне значення для розробки програм психологічної підтримки ВПО, спрямованих не лише на подолання симптоматики, але й на роботу з екзистенційною проблематикою. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні умов, за яких успішне переосмислення травмівного досвіду може сприяти не лише адаптації, але й посттравматичному зростанню особистості.

Список використаних джерел

1. Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю. Вимушене переміщення через війну як екзистенційний вибір: емпіричне дослідження проблеми. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 2. С. 98–106.

2. Попович І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості : монографія. Херсон : ХМД, 2017. 504 с.
3. Frankl V. E. Man's search for meaning. Boston : Beacon Press, 2006. 165 p.
4. Kira I. A., Templin T., Lewandowski L., Shuwiekh H. A Conceptual Model and Measurement of Identity-Based, Existential Annihilation Anxieties (EAA). Psychology. 2018. Vol. 9, № 6. P. 1306–1328.
5. Yalom I. D. Existential psychotherapy. New York : Basic Books, 1980. 400 p.

Г. А. Матвєєв,
старший викладач кафедри тактики Сил підтримки
факультету Сил підтримки
(Національна академія сухопутних військ)

Р. В. Казмірчук,
професор кафедри тактики Сил підтримки
факультету Сил підтримки,
кандидат військових наук, старший науковий співробітник
(Національна академія сухопутних військ)

МЕТОДИКИ ТА ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО ТА ПОСТВОЄННОГО ЧАСУ

Участь військовослужбовців у військових подіях є потужним стресом, що призводить до функціональних порушень організму, розвитку соматичних захворювань і виникненню патологічних реакцій. По статистиці в перші дні активної участі у бойових діях бойову психічну травму отримують 60–65% військовослужбовців. Лише 25% із загальної кількості бійців здатні адекватно реагувати на бойову обстановку, у інших фіксують дезорганізацію психічної діяльності, 10–25% військових мають реактивні психологічні порушення, а у 35% спостерігаються стійкі порушення психіки, які залишаються на все життя. Разом з тим, через деякий час у 50–80% військовослужбовців, які перенесли тяжкий стрес розвивається посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Зокрема за даними статистики різних війн у світі – психічні розлади, на театрі ведення бойових дій, нараховують від 6% до 12% чисельності особового складу і до 30% – від загальної кількості бойових втрат, які іноді супроводжуються частковою, або повною втратою боєздатності.

Психологічна допомога учасникам бойових дій зазвичай здійснюється в кількох основних напрямках. Перший напрямок – діагностика, яка спрямована на вивчення проявів соціальної та психологічної дезадаптації, зокрема через психодіагностику особистісних особливостей. Другий напрямок – психологічне консультування, яке передбачає надання можливості учасникам бойових дій висловити свої переживання і отримати підтримку. Важливим є також інформування

клієнта про тимчасовий характер цих переживань та те, що такі стани характерні для всіх, хто брав участь у бойових діях. Третій напрямок – психокорекція, яка сутнісно охоплює професійне психотерапевтичне втручання для тих, хто стикається з більш серйозними порушеннями адаптації, такими як алкоголізм, депресія чи девіантна поведінка. Четвертий напрямок – навчання саморегуляції, включаючи методи аутотренінгу та релаксації для зняття стресу та напруження. Останній напрямок – соціально-психологічні тренінги, які мають на меті підвищити адаптивність та сприяти особистісному розвитку учасників бойових дій, полегшуючи їх інтеграцію у мирне життя.

При наданні психологічної допомоги учасникам бойових дій, що мають ПТСР, основним завданням є допомога в подоланні наслідків травми, зокрема в опануванні симптомів, що виникають у результаті пережитих стресових ситуацій. Одна з ключових методик допомоги полягає в тому, щоб допомогти військовим пережити і відреагувати на «травматичний досвід», проговорюючи і

повторно переживаючи почуття та думки, пов'язані з травмою, у безпечних терапевтичних умовах. Це дозволяє військовим взяти під контроль емоції та реакції, які раніше здавались неконтрольованими, і зменшити їх вплив на повсякденне життя.

Сучасна психологія та практика терапевтичної взаємодії з клієнтами виділяють кілька підходів до розуміння та здійснення психологічної реабілітації. Кожен з цих підходів наголошує на різних аспектах процесу відновлення, що відповідають конкретним потребам військових. Зокрема, існують такі підходи: військово-психологічний, медичний, загально-психологічний та соціально-психологічний. Військово-психологічний підхід орієнтований на відновлення психічного здоров'я після участі в екстремальних ситуаціях, медичний – на поновлення фізичного здоров'я, загально-психологічний підхід акцентує увагу на відновленні психічних реакцій та балансу, а соціально-психологічний підхід зосереджується на відновленні соціальних взаємин учасника бойових дій із зовнішнім світом.

Діагностика і вивчення особистісних ресурсів учасників бойових дій для подолання стресу та розробка відповідних

стратегій досліджуються в межах двох основних моделей. Перша – це трансактна модель стресових розладів, яка враховує індивідуальні типологічні властивості особистості, фізіологічні аспекти, соціальну підтримку та фінансовий стан як важливі ресурси для подолання стресу. Друга модель – інтегративна, що акцентує увагу на розвитку навичок самоусвідомлення, здатності розуміти і ефективно використовувати власні ресурси для боротьби з ПТСР.

Ще однією важливою складовою психологічної допомоги є розрізнення двох основних видів допомоги в кризових ситуаціях: кризового консультування та кризової психотерапії. Кризове консультування зазвичай застосовується, коли зміни в психічному стані особистості є підконтрольними, і людина може самостійно справлятися з ними. Це, як правило, короткострокова допомога, яка ґрунтується на інформуванні та підтримці. Однак якщо зміни стають стійкими, затяжними і виходять за межі самоконтролю, потрібно застосовувати кризову психотерапію, яка є довгостроковим втручанням. Кризова психотерапія включає роботу з емоційним станом учасника бойових дій, оцінку його психічної динаміки протягом усього процесу терапії. Важливою частиною цього процесу є встановлення та розвиток довірчих відносин між психотерапевтом і клієнтом, оскільки динаміка цих взаємин може суттєво впливати на ефективність терапії.

Регіональний радник з профілактики та усунення стресу у Тихоокеанському та Азіатському регіоні при департаменті з питань безпеки ООН Н. Агазаде вказує, що перша психологічна допомога зазвичай має складатися з наступних етапів: спостереження за ситуацією з її наступною оцінкою та обстеженням постраждалого; забезпечення доступу до постраждалого і налагодження довірчого контакту; забезпечення постраждалому безпеки і захист від будь-якої шкоди, включно аутоагресії; при необхідності – пошук можливостей надання невідкладної медичної допомоги; задоволення основних потреб; стабілізація емоційного стану постраждалих і зменшення дії зовнішніх стимулів; інформаційний обмін; надання допомоги у вирішенні практичних питань; налагодження зв'язків зі службами соціальної підтримки; проведення базового тренінгу копінг-

стратегій; безперервний зв'язок зі службами підтримки; збереження гідності постраждалого в умовах кризи.

Існують етичні правила надання першої психологічної допомоги, які мають на увазі захист безпеки, гідності та прав людини. Для надання першої психологічної допомоги необхідно: бути чесним і гідним довіри, поважати право людей самим приймати рішення, усвідомити і відкинути власні упередження та забобони, чітко дати людям зрозуміти, що навіть якщо вони відмовляться від допомоги зараз, вони можуть звернутися за нею в майбутньому, дотримуватися конфіденційності й не допускати необґрунтованого поширення отриманих від людини анкетних даних, вести себе з урахуванням особливостей культури, віку і статі постраждалих.

Список використаних джерел

1. Основи психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до виконання службово-бойової діяльності в екстремальних умовах : посібник / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Х. : НА НГУ, 2017. 127 с

2. Агаєв Н. А. та ін. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

3. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України : навч.-метод. посібник / за ред. генерал-майора В. Клочкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.

4. Алещенко В. П. Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теоретико-методологічне обґрунтування моделі. *Психологічний журнал*. 2019. Вип. 3. С. 12–15.

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

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

Комунікативна компетентність та емоційний інтелект є важливими складовими успішної соціальної адаптації та ефективної взаємодії людини в суспільстві. Обидва ці поняття тісно взаємопов'язані, оскільки розвинений емоційний інтелект значною мірою сприяє формуванню та вдосконаленню комунікативних навичок, а, в свою чергу, комунікативна компетентність дозволяє людині ефективно використовувати свої емоційні ресурси для досягнення взаєморозуміння в соціальних ситуаціях. Емоційний інтелект охоплює здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також сприймати та реагувати на емоції інших, що є необхідною умовою для успішної комунікації.

Взаємодія між комунікативною компетентністю та емоційним інтелектом виявляється у тому, що здатність до ефективної комунікації не обмежується лише мовними вміннями, але й включає емоційну чутливість, здатність до емпатії, самоконтроль та соціальну адаптацію. Вміння правильно розуміти емоційний контекст і адекватно на нього реагувати дозволяє краще виражати свої думки, а також розуміти потреби та переживання співрозмовника. Саме через розвиток емоційного інтелекту можна значно підвищити рівень комунікативної компетентності, що в свою чергу полегшує соціальну взаємодію і сприяє успішному встановленню міжособистісних зв'язків.

Поняття «емоційний інтелект» бере початок із концепції соціального інтелекту Дж. Гілфорда та Е. Торндайка. Джон Гілфорд – засновник багатофакторної моделі інтелекту, значне місце в ній відвів соціальному інтелекту, він відокремив до неї більше 30 можливостей. Заслуга Дж. Гілфорда в дослідженні цього феномена полягає в тому, що він підкреслив невербальний характер розуміння власної поведінки та поведінки інших

людей. Цей висновок спонукав психологів розгорнути дослідження невербальних способів оцінки соціального інтелекту.

Підхід Е. Торндайка передбачає вивчення емоційного інтелекту в структурі загальних соціальних здібностей та їх ядра – соціального інтелекту. Термін «соціальний інтелект» був запроваджений у 1920 році Е. Торндайком, який тлумачив його, як здатність розуміти інших людей і діяти мудро стосовно них [1].

Найближче до розуміння емоційного інтелекту, як психологічного феномена, підійшов американський психолог Х. Гарднер. У 1983 році, дослідник описав перші особливості емоційного інтелекту у своїй відомій монографії «Frames of mind». Учений припустив, що не існує єдиного поняття «інтелект», а є підтипи інтелекту, які значно впливають на життєдіяльність особистості загалом.

Отже, на основі власних досліджень Говард Гарднер виділив сім підтипів інтелекту: вербальний, логіко-математичний, просторовий, кінестетичний, музичний та емоційний. Емоційний тип він розділив на внутрішньоособистісний і міжособистісний.

Міжособистісний інтелект раніше описували в психологічній літературі, адже це поняття називалося соціальним інтелектом, або соціальною компетентністю. Найголовнішою особливістю було те, що поняття соціального інтелекту характеризувало вміння самої людини взаємодіяти з іншими людьми.

На відміну від першого типу внутрішньоособистісний інтелект характеризувався вмінням людини знайти себе, тобто самоактуалізуватися в житті, а також мотивувати себе на досягнення успіху [2, с. 2].

Проблема емоційного інтелекту особистості є однією з малодосліджених і досить дискусійних у психологічній науці. Це пов'язано з тим, що поняття «емоційний інтелект» є порівняно новим і долученим до психологічного тезаурусу лише в останні десятиліття. Феномен емоційного інтелекту почав привертати увагу дослідників лише в кінці 90-х років ХХ ст., завдяки працям американських психологів Джона Майєра та Пітера Саловея, які вперше ввели це поняття у науковий обіг [3, с. 1].

Крім цього, П. Саловей та Дж. Мейєр розробили першу та найвідомішу в психологічній науці модель емоційного

інтелекту. Емоційний інтелект вони представляли, як складний конструкт, що складається з трьох типів здібностей, а саме:

- 1) ідентифікація та вираження емоцій;
- 2) емоційне регулювання;
- 3) використання емоційної інформації в мисленні та наступній діяльності [4, с. 198].

Через кілька років глибшого вивчення емоційного інтелекту П. Саловей та Дж. Мейер удосконалили та доповнили свою початкову модель. Зміни були відображені в низці їхніх подальших робіт, створених у співпраці з Д. Карузо [5]. Оновлена модель емоційного інтелекту ґрунтувалася на уявленні, що емоції людини містять важливу інформацію про її взаємозв'язки з іншими людьми та предметами, а також відображають характер цих зв'язків. Водночас емоції виступають своєрідними індикаторами змін у цих відносинах: якщо взаємозв'язки людини з іншими людьми чи предметами змінюються, відповідно змінюються і її емоції. У цьому контексті емоційний інтелект розглядався як здатність людини обробляти інформацію, що міститься в емоціях. Це включає вміння правильно визначати значення емоцій, розуміти їхні взаємозв'язки, аналізувати, як одна емоція може переходити в іншу, а також використовувати отриману інформацію як основу для мислення та прийняття рішень.

П. Саловей та Дж. Мейер виділили чотири гілки моделі емоційного інтелекту. Кожна з цих гілок описує здібності чи навички людини, а разом – багато галузей емоційного інтелекту. На думку авторів, компоненти нової моделі емоційного інтелекту є ієрархією, рівні якої послідовно освоюються людиною під час її розвитку. Кожен із компонентів стосується як власних емоцій індивіда, так і емоцій інших людей.

Згідно із доопрацьованою моделлю П. Саловея та Дж. Мейєра, емоційний інтелект складається з наступних ментальних здібностей:

- 1) здібності безпомилково сприймати, оцінювати та висловлювати емоції – сприймання емоцій (здатність помічати сам факт їх наявності), їх ідентифікація та диференціація, адекватне вираження, розрізнення справжніх емоцій та їх імітації;

2) здібності до доступу та виклику почуття для того, щоб підвищити ефективність мислення – використання емоцій звернення уваги на життєво важливі ситуації, здатність викликати ті чи інші емоції, що сприяють розв'язанню певної задачі (наприклад, використання гарного настрою для виникнення творчих ідей), використання коливань настрою як засобу аналізу різних поглядів на наявну проблему;

3) здібності до емоційного пізнання – розуміння комплексів емоцій, їх зв'язків між собою, переходів від одного емоційного стану до іншого, причин виникнення тих чи інших емоцій;

4) здібності до усвідомленої регуляції емоцій, розвитку їх емоційного та інтелектуального рівня, тобто контроль за власними емоційними проявами, зниження інтенсивності негативних емоцій, здатність усвідомлювати неприємні емоції та розв'язувати проблеми з негативним емоційним забарвленням без придушення негативних емоцій [6].

Отже, емоційний інтелект, згідно з моделлю П. Саловея та Дж. Мейера, є багаторівневою ієрархічною системою ментальних здібностей, які людина розвиває поступово. Його складові не лише допомагають особистості краще усвідомлювати та регулювати власні емоції, а й сприяють розумінню емоцій інших людей, що є ключовим аспектом ефективної комунікації.

Взаємозв'язок між емоційним інтелектом та комунікацією проявляється у здатності людини точно сприймати емоції, адекватно їх висловлювати, усвідомлювати вплив емоцій на мислення та використовувати їх для прийняття рішень. Розвинений емоційний інтелект допомагає встановлювати гармонійні відносини, покращує взаємодію з іншими та сприяє особистісному зростанню, оскільки людина вчиться керувати своїми емоціями без їх придушення.

Таким чином, чим краще людина розуміє власні емоції та емоції оточуючих, тим ефективніше вона будує комунікацію, уникає конфліктів і підтримує здорові стосунки в суспільстві.

Список використаних джерел

1. Thorndike E. L. Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*. 1920. № 140. P. 227–235. URL: <https://gwern.net/doc/iq/1920-thorndike-2.pdf>

2. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 3. С. 20. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42499/1/22-.pdf>

3. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. 3 (25). Pp. 85–88. ISSN 2308-5258. URL: http://eprints.zu.edu.ua/19316/1/ped_psy_25_49.pdf

4. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Models of emotional intelligence: handbook of human intelligence. New York : Cambridge University Press, 2000. 422 p. URL: <http://www2.stat-athens.aueb.gr/~jpan/Mayer-2000.pdf>

5. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15(3). P. 197–215. URL: <https://aec6905spring2013.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/01/mayersaloveycaruso-2004.pdf>

6. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8. № 4. P. 290–300. URL: https://eqpower.ch/wp-content/uploads/2023/02/2016_Mayer_Caruso_Salovey.pdf

Л. Р. Мигаль,
студентка 5 курсу

І. В. Стаднічук,
студентка 6 курсу
(Державне некомерційне підприємство
«Львівський національний університет
імені Данила Галицького»)

Ю. А. Медвідь,
курсантка 4 курсу

О. М. Стаднічук,
викладачка ЗВО кафедри інженерних спеціальних дисциплін,
кандидат хімічних наук
(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)

МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ: СУЧАСНИЙ КОНТЕКСТ

Із метою покращення медичного обслуговування в Україні у 2020 році відповідно до правових норм реабілітація стала важливим компонентом загального медичного страхування [1]. Проте, почасти через брак фінансування, фрагментованість, відсутність достатньої кількості фахівців в українській системі травматології та реабілітації не вибудувалась цілісна національна стратегія, а з 2022 року додатковим навантаженням стали руйнування інфраструктури охорони здоров'я та переміщення медичного персоналу через бойові дії. Упродовж останніх 10 років характер реабілітації змінювався, а навантаження на систему лише зростало. Так, до 2019 року та під час пандемії COVID-19 основними хворобами, унаслідок яких пацієнти могли потребувати реабілітації, були серцево-судинні захворювання та діабет (майже 50% від загальної кількості таких пацієнтів) [2]. Після повномасштабного вторгнення на територію України військ РФ у 2022 різко зросла частка пацієнтів із травмами, отриманими внаслідок окопної війни, атак безпілотних літальних апаратів та масштабних наземних бойових дій, які супроводжуються тривалими фізичними та психологічними ускладненнями: до 2022 року лише

20% військовослужбовців мали проблеми зі сферою психічного здоров'я, після – 90–95% пацієнтів (військовослужбовців, звільнених з полону, цивільних незалежно від території проживання в Україні). Очевидно, що і військовослужбовці, і цивільне населення постійно зіштовхуються з психологічними труднощами через травми та стресові ситуації, і, як наслідок, страждають на посттравматичний стресовий розлад, що вимагає пошуку нових підходів до методів реабілітації та робить цей напрям доволі актуальним і затребуваним.

Загалом, виклики, що потребують масштабної та багаторівневої реабілітації, можна розділити на три групи [3, 4]:

- фізичні травми (ампутації; черепно-мозкові травми, опіки, ушкодження хребта, порушення ходи, мовлення, ковтання тощо), серед них найважчими є політравми, які потребують мультидисциплінарного підходу до реабілітації;

- психологічні наслідки: посттравматичний стресовий розлад, тривожні розлади, депресія, суїцидальні думки, особливо серед ветеранів та жертв сексуального насильства, психологічна дезадаптація (у переміщених осіб, біженців, дітей, які втратили батьків);

- соціальні та правові виклики: втрата житла, роботи, соціальних зв'язків, викрадення та депортація дітей, жертви сексуального насильства (військовополонені, цивільні жінки та діти, які потребують спеціалізованої реабілітації).

Виклики, пов'язані з сексуальним насиллям спричиненого війною (Conflict-related Sexual Violence, CRSV) відповідно до міжнародної програми Women Peace and Security можна розділити за чотирма напрямками:

- запобігання сексуальному насильству, спричиненому воєнними злочинами;

- захист від сексуального насильства, спричиненого воєнними злочинами;

- участь жінок у вирішенні конфліктів;

- мирні переговори, миротворчі операції та просування заходів з надання допомоги і відновлення [3, 5].

Інтеграція реабілітації жертв сексуального насилля CRSV в існуючі реабілітаційні програми повинна включати комплексну допомогу тим, хто постраждав від CRSV, та специфічно розроблені заходи відновлення після сексуального насильства,

зокрема фізіотерапію органів тазу при травматичних фістулах, психологічну (у важких випадках також психіатричну) підтримку та збереження репродуктивного здоров'я.

Позаяк психічне та фізичне здоров'я тісно пов'язані між собою, то покращення якості життя, що залежить від стану цих обох сфер та загального самопочуття поранених військовослужбовців, вимагає необхідних реабілітаційних зусиль для вирішення вторинних психічних та фізичних проблем [6]. Відомо, що рання реабілітація, розпочата під час фази гострої допомоги, є доволі важливою, оскільки сприяє одужанню, знижує ризики ускладнень і скорочує тривалість перебування в стаціонарі [7]. Проте, з різних причин нею нехтують, що призводить до негативних наслідків.

До основних заходів реабілітації, які сьогодні використовують в Україні, належать фізична терапія, психологічна реабілітація та соціальна адаптація, що свідчить про потребу у формуванні мультидисциплінарної команди спеціалістів. Відповідно, реалізація міждисциплінарного підходу вимагатиме перехресного навчання: фахівці з реабілітації повинні здобути навички надання базової психологічної допомоги та догляду з урахуванням одержаних пацієнтами травм, тоді як фахівці в галузі психічного здоров'я мають бути поінформовані про особливості фізичної реабілітації, актуальні серед постраждалого внаслідок війни населення.

Крім того, існує потреба в удосконаленні освітніх та навчальних програм у всіх сферах реабілітації: фізичній медицині та реабілітації, фізичній терапії, трудотерапії, сестринській справі, логопедії тощо – щоби розширити можливості реабілітації в площині психічного здоров'я, акцентуючи на відновленні після сексуального насильства, пов'язаного із війною.

У цьому контексті важливо також враховувати інституційні та управлінські аспекти. Створення єдиного реєстру пацієнтів, які потребують реабілітації, запровадження стандартів якості послуг, використання новітніх технологій (телереабілітації, віртуальної реальності, роботизованих протезів, мобільних додатків для самоконтролю), а також міжвідомча координація між МОЗ, Міноборони, Мінсоцполітики, громадськими організаціями та міжнародними партнерами є критично необхідними для ефективного реагування на виклики.

Розробка єдиного плану або Національної стратегії реабілітації та реінтеграції також має вирішальне значення для задоволення зростаючих потреб у реабілітації внаслідок травм, отриманих під час війни.

Список використаних джерел

1. Про реабілітацію в охороні здоров'я: закон України від 03.12.2020 № 1053-IX. 2020. Доступно за посиланням: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Текст>
2. Lawry L. L., Korona-Bailey J., Hamm T. E., Maddox J., Janvrin M., Juman L., Berezyuk O., Smolinski G., Brim W., Koehlmoos T. P. A qualitative assessment of war-related rehabilitation needs and gaps in Ukraine. *J Health Popul Nutr.* 2025. 44. 175. URL: <https://doi.org/10.1186/s41043-025-00912-4>
3. Parker A, Sricharoenchai T, Needham DM. Early rehabilitation in the intensive care unit: preventing physical and mental health impairments. *Current Physical Medicine and Rehabilitation Reports.* 2013. 1 (4). 307–14. URL: <https://doi.org/10.1007/s40141-013-0027-9>.
4. Pritchett L, Filmer D. What education production functions really show: a positive theory of education expenditures. *Economics of Education Review.* 1997. 18(2): 223–39. URL: [https://doi.org/10.1016/s0272-7757\(98\)00034-x](https://doi.org/10.1016/s0272-7757(98)00034-x).
5. McCabe CT, Watrous JR, Eskridge SL, Galarneau MR. Mental and physical health, and long-term quality of life among service members injured on deployment. *Health Qual Life Outcomes.* 2021. 19 (1): 220. URL: <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01852-3>.
6. Клименко І. Інноваційні підходи у реабілітації військовополонених та мешканців тимчасово окупованих територій. *Психіатрія, неврологія та медична психологія.* 2024. 11(23): 50–56. DOI: 10.26565/2312-5675-2024-23-06
7. Швець А. В., Мальцев О. В., Кисельов С. М., Каплюк О. Б. Особливості організації реабілітаційного процесу учасників бойових дій: світовий досвід. *Український журнал військової медицини.* 2024. 5(3). 39–49. URL: [https://doi.org/10.46847/ujmm.2024.3\(5\)-039](https://doi.org/10.46847/ujmm.2024.3(5)-039)

М. Ю. Микитюк,

старший психолог СПЗ УКЗ ГУНП у Волинській області,
аспірант IV курсу факультету психології
(Волинський національний університет
імені Лесі Українки)

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

У сучасних умовах воєнного стану питання формування стресостійкості набуває особливої важливості. З одного боку, бойові дії, що охопили всю територію України, створюють потужний стресогенний фон. Це пов'язано як із погіршенням умов життя та порушенням звичного ритму, так і з постійним усвідомленням небезпеки для себе та близьких. Такі обставини вимагають прийняття нестандартних рішень, готовності до значних зусиль задля зменшення ризиків, втрат чи шкоди, що можливе лише за умови збереження здатності тверезо оцінювати ситуацію та контролювати емоції.

З іншого боку, війна не звільняє людей від щоденних обов'язків – професійних, навчальних, виробничих тощо – які потрібно виконувати не лише якісно, а й з максимальною мобілізацією внутрішніх ресурсів [2, с. 49].

Психологічна функція стресостійкості полягає в тому, що вона формує захисний механізм особистості від впливу стресових чинників. Це проявляється у здатності мобілізувати сили, діяти активно та рішуче, а також уникати розвитку шкідливих звичок і залежностей. Саме тому в наукових працях окремих авторів стресостійкість розглядається крізь призму системно-структурного підходу. Адже будь-яка життєздатна система повинна мати здатність до стійкості – тобто зберігати свою цілісність у змінному середовищі. Людина як біосоціальна система також має внутрішні механізми, що забезпечують опір зовнішнім впливам [2, с. 50].

Л. Наугольник пропонує трактувати стресостійкість як особливу організацію функціонування особистості, яка дозволяє їй максимально ефективно діяти в умовах стресу [3, с. 96].

У психологічному контексті стресостійкість розглядається як риса особистості, що сприяє високій ефективності

діяльності в екстремальних умовах, а також як здатність долати труднощі без шкоди для фізичного та психічного здоров'я.

Варто наголосити, що стресостійкість не є вродженою рисою. За думкою деяких дослідників, вона прямо залежить від рівня розвитку навички емоційної саморегуляції. Тобто здатність особистості керувати своїм психоемоційним станом є ключовим показником стресостійкості [1, с. 95].

Стресостійкість є ключовим чинником психологічного благополуччя, оскільки вона дозволяє людині ефективно протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи здоров'я та здатність до ефективної діяльності. Це складне інтегративне утворення особистості, яке залежить від умов життя, стану здоров'я, особистісних якостей і може бути розвинена за допомогою спеціальних програм підтримки.

Окрім того, при формуванні стресостійкості важливо враховувати такі чинники:

- здоров'я та спосіб життя (регулярний сон, фізична активність, здорове харчування та відпочинок, які суттєво підвищують стресостійкість);
- особистісні якості (позитивні риси характеру, здатність до саморегуляції, емоційна стабільність, локус контролю та спрямованість особистості відіграють важливу роль);
- соціальна підтримка (наявність підтримки з боку оточуючих є важливим фактором, що впливає на здатність долати стрес);
- копінг-стратегії (розробка ефективних копінг-стратегій (способів подолання стресу) та їх застосування також підвищують рівень стресостійкості).

Висока стресостійкість допомагає ефективніше долати стресори, що дозволяє зберігати психологічне здоров'я та зменшує негативні наслідки стресу на людину. Варто зазначити, що особи, які мають високий рівень стресостійкості, краще адаптуються до нових умов праці та життя, можуть зберігати продуктивність і ефективність навіть в умовах високих вимог і нестабільного графіку, що важливо для професійного зростання. Здатність протистояти емоційним труднощам дозволяє успішно досягати поставлених цілей, що є важливою складовою психологічного благополуччя.

Таким чином, стресостійкість – це низка особистісних характеристик, які дозволяють людині витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без шкоди для її здоров'я та діяльності. Стресостійкість є важливим чинником психологічного благополуччя, оскільки вона дозволяє людині ефективно протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи здоров'я та здатність до ефективної діяльності.

Список використаних джерел

1. Амелюченко М. М., Крутолевич А. Н. Стрес та розвиток стресостійкості у педагогів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. Том 31 (70). № 3. С. 94–99.
2. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Том 33(72). № 5. С. 48–52.
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

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

В. Доценко,
професор кафедри психології, соціології та педагогіки ННІ № 3,
кандидат психологічних наук, доцент
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ОСОБИСТІСНИЙ КОНСТРУКТОР ЖИТТЕСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Життєстійкість є ключовим психологічним ресурсом, що допомагає людині вистояти під тиском надзвичайного стресу, зберігаючи при цьому психічне та фізичне здоров'я. Це не просто стійкість до труднощів, а активна позиція, що дозволяє перетворювати травматичний досвід на особистісне зростання, що є важливим в умовах війни.

Сьюзен Кобейса та її колеги були першими, хто у 1979 році запропонували термін «hardiness» (життєстійкість). Вона вивчала менеджерів, які працювали під сильним стресом, щоб з'ясувати, чому одні з них зберігали здоров'я, а інші – хворіли. Її висновки свідчать, що стійкі люди мають особливі риси, які допомагають їм успішно долати виклики. Сальваторе Мадді продовжив дослідження та систематизував концепцію життєстійкості. Науковець розглядав цей феномен з точки зору цілісного підходу до особистості, підкреслюючи що, життєстійкість – це особистісна характеристика, що виступає загальною мірою психічного здоров'я людини і відображає її психологічну живучість і розширену ефективність, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних ситуацій. Згідно його концепції, життєстійкість не є вродженою властивістю особистості, а формується протягом життя. За С. Мадді життєстійкість складається з трьох компонентів: включеність, контроль та прийняття ризику.

Крім С. Кобейси та С. Мадді, значний внесок у вивчення життєстійкості зробили інші науковці а саме, Еммі Вернер,

Рут Сміт, Аланн Мастен. У вітчизняній психологічній науці проблематика життестійкості розробляється багатьма авторами, такими як Т. Ларіна, М. Мікулінчер, І. Солкова, Л. Сердюк, Т. Титаренко, П. Томанек, О. Чиханцова, В. Флоріан та ін.

Як зазначалося нами у попередніх дослідженнях [1, 2], життестійка поведінка це спосіб виживання в різноманітних життєвих ситуаціях. Життестійка людина спрямована на зміну зовнішніх і внутрішніх умов через особистісну трансформацію та самовдосконалення. Це не просто здатність витримати труднощі, а й відновлюватися та розвиватися після стресових подій.

Війна поступово руйнує звичний уклад життя українців та впливає на всі компоненти життестійкості:

- створює відчуття безпорадності, коли зовнішні обставини здаються непереборними;
- щоденні стреси, небезпека та невизначеність виснажують, і зменшують можливість людини мріяти, планувати та знаходити джерела зростання;
- руйнування соціальних зв'язків, втрата роботи чи житла спричиняють втрату сенсу життя, сприяють виникненню безнадії, тривоги та страху.

Ідея «конструктора» життестійкості полягає в тому, щоб кожна людина мала у своєму арсеналі персональний та гнучкий набір стратегій, адаптований саме до його індивідуальних потреб та життєвих обставин. Цей унікальний «конструктор» повинен включати як план дій у кризових ситуаціях, так і щоденні ритуали для підтримки емоційної рівноваги. Фіналізація персонального «конструктора» життестійкості повинна виглядати як власна система опори для успішного подолання викликів як в особистому так і у професійному житті.

До базових елементів особистісного конструктора життестійкості доцільно віднести емоційну саморегуляцію, когнітивну гнучкість та певні поведінкові патерни. Підвищити рівень життестійкості під час війни – це складний, але дуже важливий процес. Це не про миттєве подолання страху, а про систематичну роботу над собою, що допомагає створити внутрішню опору.

Серед практичних інструментів «будування» особистої стратегії життєстійкості доцільно розглянути:

- піклування про базові потреби. Стрес виснажує організм. Щоб протистояти йому, потрібно подбати про найпростіше, а саме: достатній сон, здорове харчування та фізична активність;

- внутрішній локус контролю та відповідальність. В умовах війни здається, що ми нічого не контролюємо. Але це не так. Бажано фокусуватися на тому, що можливо контролювати. Наприклад, можливо контролювати їжу, коли лягаєте спати, кому допомагаєте. Це дає відчуття сили. Крім того, планування, навіть невелике, повертає відчуття стабільності та безперервності. Заплануйте, що ви будете робити завтра або що будете готувати на вечерю;

- підтримка соціальних зв'язків. Соціальна підтримка – це один з найважливіших чинників життєстійкості, це джерело психологічної стійкості. Розмова з друзями, родичами, колегами, обговорення своїх почуттів з тими, хто вас розуміє, дуже допомагає. Допомога іншим дає відчуття сенсу та власної важливості, переключає фокус з власних проблем на щось більше;

- знаходження сенсу. Коли є сенс, є сили рухатися далі. Це те, що дає сили боротися далі. Ревізія цінностей сприяє їх актуалізації та усвідомленню. Запитайте себе, що для вас найважливіше в житті. Можливо, це сім'я, свобода, допомога іншим, творчість. Навіть маленькі цілі можуть стати джерелом мотивації. Наприклад, вивчити щось нове, навчитися готувати нову страву;

- тренування гнучкості мислення. Коли все йде не так, як ми очікували, важливо навчитися адаптуватися. Приймайте виклики як можливості. Спробуйте змінити кут зору на складні ситуації. Замість «Це жахливо» спробуйте подумати «Що я можу винести з цієї ситуації? Що вона мені дає?».

- практика усвідомленості. Техніки майндфулнес (усвідомленості) допомагають зосередитися на моменті «тут і зараз». Це зменшує тривогу про майбутнє та нав'язливі думки про минуле. Наприклад, спробуйте звернути увагу на деталі навколо: почути звуки, відчути повітря, побачити кольори;

- використання адаптивних стратегій подолання стресу – це ефективні та конструктивні методи, які допомагають

людині справлятися зі стресовими ситуаціями, зменшувати їхній негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я (фізична активність, дихальні вправи, медитація та ін.) ;

- створення рутини. Впровадження простих щоденних ритуалів (ранкова кава, читання, прогулянка) допомагає створити острівце стабільності в хаотичному світі;

- слідування за інформацією. Використання надійних джерел, обмеження часу перегляду новин, уникання постійного моніторингу для зниження інформаційного перевантаження;

- фіксування позитивних змін. Помічайте, як ви та ваше оточення стали сильнішими, згуртованішими, винахідливішими. Це допомагає усвідомити посттравматичне зростання;

- рефлексування. Фіксація та обговорення своїх думок та почуттів з близькими або психологом. Це допомагає краще зрозуміти і прийняти власний досвід, перетворюючи його на ресурс.

Гарний результат у підвищенні рівня життєстійкості має використання принципу контрольованої екстремальності – це підхід, спрямований на розвиток життєстійкості через дозоване, безпечне та свідоме занурення людини в умови, що виходять за межі її звичного комфорту [2]. Такий підхід допомагає формувати стійку поведінку як в особистому, так і в професійному житті. Принцип базується на ідеї, що для розвитку психологічної міцності недостатньо теоретичних знань; необхідно практикувати подолання труднощів. Він передбачає створення ситуацій, що вимагають від людини виходу із зони комфорту, але при цьому є керованими та не несуть реальної загрози її життю чи здоров'ю. Науковці підкреслюють, що життєстійкість можна розглядати в якості особистісного потенціалу ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах.

Через свідоме, контрольоване подолання повсякденних викликів, отримання досвіду долаття перешкод людина набуває впевненості у своїх силах та можливостях. Цей позитивний досвід стає фундаментом для протистояння реальним, неконтрольованим стресовим ситуаціям.

Таким чином життєстійкість – це не вроджена якість, а навичка, яку можна розвивати. Кожен може стати архітектором

свого життя, навіть у найскладніших обставинах. Особистісний конструктор життєстійкості – це не просто спосіб вижити, а шлях до розвитку. Кожен «побудований» елемент робить людину сильнішою не тільки для того, щоб вистояти в умовах війни, а й для того, щоб будувати сильну і стійку державу після неї.

Список використаних джерел

1. Мілорадова Н. Е., Доценко В. В. Особливості розвитку життєстійкості працівників поліції в умовах воєнного стану. *Актуальні питання психологічного забезпечення службової діяльності структурних підрозділів МВС України в умовах воєнного стану*. : матеріали V міжвідомчого науково-практичного круглого столу (м. Київ, 20 квітня. 2023 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ. С. 61–65.
2. Мілорадова Н. Е., Джагунов Г. В. Складові програми розвитку життєстійкості поліцейських. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України* : тези доп. III Всеукр. міжвідомчого психологічного форуму (м. Київ, 30 травня 2024 р.). Київ : ДНДІ МВС України, 2024. С. 186–189.
3. Чиханцова О. А. Внутрішні чинники життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. 2019. Том IX. Вип. 12. С. 446–454.
4. Maddi, S. Hardiness: an operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. № 44. Pp. 279–298.

Я. І. Моргун,
офіцер відділення психологічного забезпечення,
кандидат психологічних наук
(Київський інститут Національної гвардії України)

ПАРАДИГМА ГРУПИ САМОДОПОМОГИ ЗА ПРИНЦИПОМ «РІВНИЙ-РІВНОМУ» В УМОВАХ ВИЩОГО ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Проблема переживання травматичного досвіду під час участі у бойових діях є актуальною та злободенною. Зважаючи на агресію російської федерації проти нашої держави та відсутність оптимістичних прогнозів щодо завершення активної фази бойових дій, число осіб, які приймали участь у бойових діях буде невинно зростати із року в рік. Небачена раніше інтенсивність бойових дій, незаконні способи та засоби ведення війни, підступні терористичні атаки по цивільному населенню – це все створює передумови психічної і моральної травмизації широких верств населення.

Статистика останніх років свідчить про постійне зростання кількості осіб з досвідом участі у бойових діях, у тому числі і серед абітурієнтів та курсантів вищих військових навчальних закладів.

Досвід участі здобувачів вищої освіти у бойових діях безумовно є перевагою, що мотивує курсантів старанніше підходити до навчального процесу та ідентифікувати себе як майбутніх бойових офіцерів та лідерів. Такі курсанти, як правило, вже мають практичні вміння та навички ведення війни, високу стресостійкість та психологічну готовність до виконання службово-бойових завдань. Однак, варто зауважити і негативні аспекти переживання бойового досвіду, що часто виявляються у когнітивних, емоційних та поведінкових порушеннях.

Досвід роботи офіцерів відділення психологічного забезпечення Київського інституту Національної гвардії України дозволяє відзначити низку скарг і запитів, з якими звертаються здобувачі вищої освіти. Як правило, це прояви симптомів впливу хронічного стресу, акубаротравм, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), такі як: підвищена дратівливість/

пригніченість, панічні атаки, порушення сну та апетиту, постійно знижений емоційний фон та настроїв, редукція здатності радіти життю, депресивні стани, суїцидальні думки.

Вказана симптоматика напряму впливає на загальний психоемоційний стан військовослужбовця, викликає підвищену конфліктність, нездатність побудувати довірливі стосунки з побратимами, небажання співпрацювати з командирами, тощо. Все це призводить до відсутності мотивації до служби (навчання), зниження успішності навчальної діяльності, розвитку девіантних форм поведінки, соціально-побутових проблем.

Шляхом вивчення вітчизняного та міжнародного досвіду соціально-психологічної підтримки та допомоги ветеранам можемо стверджувати про ефективність груп самопомоги «рівний-рівному», що дозволяють побудувати мережу підтримки та дати відчуття причетності, якого бракує військовослужбовцям [2].

У багатьох випадках у роботі в групі ветеран може ефективніше налагодити стосунки з іншими, отримати додаткову емоційну підтримку, якої бракує у традиційних службах.

Групи самопомоги (ГСД) є добровільними, вільними об'єднаннями людей, активність яких спрямована на подолання хвороб, психічних або соціальних проблем, що випали на їхню долю або долю їхніх родичів. Засади функціонування групи самопомоги: усі учасники добровільно беруть участь у групі самопомоги й мають однакові права; кожен учасник бере участь у ГСД, аби передусім допомогти собі, а тоді іншим; ГСД передбачають активну та безперервну співпрацю учасників протягом тривалого періоду; зустрічі регулярні, відбуваються у визначений час (наприклад раз на тиждень, два рази на місяць); ГСД функціонують на підставі анонімності та нерозголошення особистої інформації й усього, що відбувається в групі, третім особам; кожен учасник проявляє ініціативність та несе відповідальність за самого себе і за те, що відбувається в групі. Групи самопомоги мають наступні переваги: у групі набагато легше змінювати свою поведінку: тут працює принцип «рівний-рівному», адже група складається з людей, які мають подібні проблеми, життєві сценарії та спільні життєві цілі; у групі працює як негативний, так і позитивний досвід

учасників: будь-який із них допомагає іншим знайти правильні рішення; група дає відчуття єдності, впевненості, що ти не один і що твоя проблема цікавить інших; невелика кількість учасників – для багатьох це реальна можливість перестати боятися говорити про наболіле. Принцип «рівний-рівному» – це підтримка, яку учасники надають один одному без участі фахівців/за мінімальною участю (модерація). Це може бути соціальна, емоційна чи практична підтримка, яка базується на спільному особистому досвіді та співпереживанні, зосереджується на сильних сторонах людини і працює на її благополуччя та відновлення [1].

На базі Київського інституту Національної гвардії України у межах психологічного супроводу особового складу нами був розроблений проект групи самодопомоги що, відповідно до тематичної спрямованості, має на меті роботу з травматичним досвідом отриманим внаслідок участі у бойових діях, полегшення симптомів дезадаптації, зміцнення соціальних контактів та психічного здоров'я учасників [3]. У випадку наявності запиту, до роботи у групі можуть бути додатково залучені медики, юристи, психологи, військові капелани, фахівці служби соціального супроводу з метою надання консультативної допомоги учасникам групи. Залучення учасників планується здійснювати шляхом поширення інформації про групу серед перемінного та постійного особового складу за сприяння заступників начальників підрозділів по роботі з особовим складом, психологів, медичних працівників. Враховуючи залученість особового складу до навчального процесу та/або виконання службово-бойових завдань проведення ГСД планується два рази на місяць у визначений та погоджений час. Тривалість заняття – 1,5 години. Також був складений орієнтовний перелік тем зустрічей, який однак не є чітко регламентованим і може змінюватись, залежно від запитів конкретної групи.

Отже, на нашу думку, групи самодопомоги є дієвим інструментом подолання соціально-психологічної дезадаптації особистості. Маємо сподівання, що вміла модерація ГСД дозволить побудувати середовище безбар'єрної взаємодії та оптимізувати психоемоційний стан учасників. Про досвід використання ГСД та практичні результати її діяльності мова піде у наступних публікаціях.

Список використаних джерел:

1. Групи самопомоги: теорія і практика URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/hrupy-samodopomohy-teoriya-i-praktyka>
2. Організація ветеранських груп самопомоги «рівний-рівному» URL: https://mva.gov.ua/storage/app/sites/1/uploaded-files/_ПД_Рівний_рівному.pdf.
3. Про затвердження Інструкції з організації психологічного супроводу виконання службово-бойових завдань особовим складом Національної гвардії України : Наказ командувача Національної гвардії України від 01.09.2017 р. № 555. Київ : Іміджево-видавничий центр Національної гвардії України, 2017. 37 с.

Н. В. Москвяк,
доцент кафедри загальної гігієни з екологією,
кандидат медичних наук, доцент
(ДНП «Львівський національний медичний
університет імені Данила Галицького»)

ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ В АКАДЕМІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Будь які збройні конфлікти, які супроводжуються примусовим переміщення населення, зниженням рівні матеріального добробуту, безробіттям, соціальною ізоляцією, значно підвищують ризик психосоціального стресу та поширеність психічних розладів, зокрема депресії, тривоги, а також низки постстресових розладів [1].

Однією з причин таких станів є інформаційний шум, який супроводжує війну. Новини та медіа можуть негативно впливати на емоційну стійкість студентів у декількох аспектах. По-перше, перевантаження інформацією виникає через отримання студентами великої різноманітних даних про війну, що призводить до перевтоми та стресу. Окрім того, поширення дезінформації викликає тривогу та невпевненість у майбутньому, оскільки студенти можуть отримувати невірну чи приховану інформацію.

Депресія у закладі освіти – це явище, яке вражає дедалі більшу кількість молодих людей. Вимоги до підготовки на заняття, дефіцит часу та труднощі з адаптацією у новому середовищі часто призводять до почуття безпорадності та самотності. Багато студентів мають напружений графік, вони починають свій день о 6 ранку та закінчують після 10 вечора, недосипають і не мають часу на опанування основних навичок, необхідних для самостійного життя, зокрема таких базових як прання, приготування їжі, робота, заробляння грошей та управління коштами – і все це разом з тим, що вони намагаються відповісти на питання: «Хто я насправді?». Ці проблеми поглиблюються, коли молоді люди вступають до закладу вищої освіти та зіштовхуються з проблемами у стосунках, вимагають іспитів, шукають джерела доходу, а деякі вперше живуть окремо від батьків. Вони більше не можуть бути найкращою версією себе в усіх цих сферах життя. Депресія під час

навчання в коледжі чи університеті не обов'язково безпосередньо спричинена навчанням, але зазвичай вона проявляється саме в цих сферах [2, 3, 4].

Існують різні симптоми депресії, але ось деякі найпоширеніші:

- Брак енергії та мотивації до навчання: людина з депресією під час навчання може мати труднощі з тим, щоб своєчасно вставати з ліжка, знаходити мотивацію для участі в діяльності або регулярно відвідувати заняття.

- Труднощі і з концентрацією уваги та запам'ятовуванням інформації, що може суттєво негативно вплинути на рівень успішності..

- Відсутність інтересу до речей, які колись подобалися, які їй колись подобалися, таких як хобі або спілкування з друзями.

- Зміни апетиту , що може призвести до збільшення або втрати ваги.

- Труднощі із засинанням або надмірний сон.

- Почуття провини або нікчемності. нижча мотивація заважає студентам навчатися, а з іншого боку, вони можуть відчувати провину за те, що не навчаються.

- Думки про смерть або самогубство.

- Зловживання алкоголем.

Дослідження особливості депресивних станів молоді проводилося фахівцями кафедри прикладної психології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Загалом до експерименту залучено 60 студентів 1 курсу, у віці 17–18 років, з них 40 дівчат та 20 юнаків. Результати дослідження засвідчують високий рівень поширеності депресивних станів особистості поміж студентів, адже майже у 80% осіб діагностовано цей тип патологічного розладу. Діапазон коливань зрушень у психічному статусі молодих людей є доволі широким, а саме мінімальні прояви виявлено у 16,66% студентів. виражений у 20,0% осіб відповідно. Позитивним моментом можна вважати відсутність випадків глибокої депресії. Наведені вище дані свідчать про те, що багатьом студентам може знадобитися професійна психологічна підтримка [5].

Подібні тенденції спостерігаються також в інших країнах, навіть за відсутності збройного конфлікту у державі. Відповідно

до звіту Уповноваженого з прав людини «Захист психічного здоров'я в Польщі», кожен четвертий поляк страждає від психічних розладів, найчастіше це різноманітні появи тривоги та депресії. Психологи вказують на те, що депресія може досягти свого піку між 2020 і 2030 роками, що може призвести до суттєвого збільшення попиту на професійні консультації [6].

Підготовлений на замовлення Міністерства науки та вищої освіти звіт з університету SWPS (суспільно-гуманітарний університет), який є одним із найбільших польських приватних закладів освіти, у якому навчаються понад 14 тисяч студентів та докторантів з 60 країн, засвідчує, що приблизно 50% студентів чоловічої та жіночої статі у польських університетів щодня відчувають високий рівень стресу. Цей показник є вищим, серед жінок ніж серед чоловіків. Основними причинами стресу для студентів є сумніви щодо їхнього професійного майбутнього, а під час пандемії COVID-19 це також включало необхідність адаптації до дистанційного навчання. За результатами дослідження встановлено, що стан 23% студентів відповідав критеріям депресивного розладу, у 4% осіб діагностовано важкий варіант депресії. Це явище було більш поширене серед студенток жіночої статі. Академічне вигорання є проблемою, що пов'язана з такими факторами, як академічна успішність та кількість годин, присвячених навчанню. У 28% студентів встановлено ризик академічного вигорання (найчастіше серед студентів чоловічої та жіночої статі з низькою академічною успішністю, низькою самооцінкою та труднощами у подоланні стресу). Розлади сну спостерігалися у понад 51% учасників дослідження. Зауважимо, що фізично активні респонденти продемонстрували вищий рівень задоволення здоров'ям [7].

Дослідження показують, що жінки у науковому середовищі відчувають значні труднощі стосовно поєднання своїх досліджень та особистого життя (баланс між роботою та особистим життям), а також у порівнянні з докторантами-чоловіками більше виснажуються. Усі докторанти стверджують, що вирішальне значення для комфортного психоемоційного стану є добрі стосунки з науковим керівником. За умови їх відсутності часто виникає стрес, зниження рівня задоволення життям, роботою, що негативно впливає на результати професійною діяльністю та психічне здоров'я.

Відносно високий рівень задоволеності роботою спостерігається серед адміністративного персоналу. Незважаючи на визнання переваг своєї роботи, багато хто також відчуває себе забутими та недооціненими університетською спільнотою. Водночас 50% респондентів відчувають стрес, пов'язаний з психологічним тиском на робочому місці. Молодші співробітниця та ті, хто безпосередньо відповідає за студентські служби, вказують на негативний вплив своєї роботи на особисте життя.

Цікавим є досвід певних польських університетів, у яких для потреб студентів та викладачів створені осередки для порад з питань психічного здоров'я. Вони часто є місцем першого контакту людини у кризових ситуаціях зі спеціалізованою психологічною та психіатричною допомогою. Користування такими послугами є безкоштовним і не передбачає довготривалої терапії. Зазвичай можливі три консультації, на яких оцінюється стан пацієнта, встановлюється діагноз і видається скерування для амбулаторного лікування або госпіталізації до стаціонару. Група українських фахівців теж пропонує організовувати у закладах вищої освіти первинний психологічний скринінг, предусім серед студентів першого року навчання, для виявлення ознак депресії, тривоги тощо.

Список використаних джерел

1. Чабан О. С., Хаустова О. О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? *Укр. мед. часоп.* 2022. № 4. С. 8–18. URL: <https://www.umj.com.ua/article/232297/mediko-psiologichni-naslidki-distresu-vijni-vukrayini-shho-mi-ochikuyemo-ta-shho-potribno-vrahovuvati-pri-nadanni-medichnoyidopomogi?pdf>
2. Zdrowie psychiczne studentów/ Raport Centrum Analiz NZS i PSSiAP. URL: <https://forumakademickie.pl/wp-content/uploads/2021/01/Raport-Zdrowie-Psychiczne-Studentow-Centrum-Analiz-NZS-i-PSSiAP>. (Дата звернення 15.08.2025).
3. Вдовіченко О. В., Асєєва Ю. О., Понянська Д. О. Особливості сприйняття якості життя та соціальні наслідки депресивних розладів під час воєнного стану. *Габітус.* 2023. Випуск 52. С. 266–270. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.45>
4. Beattie G. S. Social Causes of Depression. Rochester Institute of Technology, 2005. URL: <http://www.personalityresearch.org/papers/beattie.html> (дата звернення 15.08.2025).

5. Скворчевська Є. Л. Особливості депресивних станів у молоді: Діагностика та психологічна допомога. *Габітус*. 2022. Випуск 42. С. 218–222. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.37>

6. Zdrowie psychiczne na polskich uczelniach – raport Rzecznika praw Pacjenta. URL: <https://www.gov.pl/web/nauka/zdrowie-psychiczne-na-polskich-uczelniach---raport-rzecznika-praw-pacjenta> (Дата звернення 15.08.2025).

7. Zdrowie psychiczne i jakość życia w środowisku akademickim:specyfika grup i wyzwania metodologiczne.26.05.2025.URL:<https://swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/36963-stres-zaburzenia-lekowe-i-wypalenie-zawodowe-raport-o-zdrowiu-psychicznym> (Дата звернення 15.08.2025).

Л. І. Мохнар,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах,
кандидат педагогічних наук
(Національний університет цивільного захисту України)

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ ДСНС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У зв'язку з повномасштабною війною в Україні значно зросла потреба в кризовій психологічній підтримці, а психологи ДСНС стали ключовими провайдерами цієї допомоги, працюючи безпосередньо в зонах бойових дій, на місцях ракетних ударів, з сім'ями загиблих і постраждалими.

Постійний контакт із травмованими особами, високий рівень відповідальності, необхідність оперативного прийняття рішень у стресових обставинах і недостатні можливості для відновлення психоемоційного балансу створюють передумови для розвитку вигорання.

Професійне вигорання психологів, які працюють в умовах надзвичайних ситуацій, є складним і багатофакторним феноменом, що впливає не лише на емоційний стан фахівців, а й на ефективність надання психологічної допомоги. Професійне вигорання є серйозним викликом, що негативно позначається на продуктивності фахівців, їхньому емоційному стані та загальному добробуті.

Професійне вигорання – це складний багатофакторний процес, що формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників, а його наслідки можуть проявлятися як на психологічному, так і на фізіологічному рівнях, суттєво знижуючи професійну ефективність і якість життя спеціалістів.

Термін «професійне вигорання» став предметом активного дослідження у сучасній психологічній науці. Одним із провідних фахівців, які розширили теоретичне розуміння цього явища, є Р. Шауфелі. Він розглядає вигорання як наслідок дисбалансу між вимогами професійної діяльності та доступними ресурсами, що призводить до емоційного виснаження, зниження мотивації та поступової когнітивної дисфункції. Р. Шауфелі визначив, що процес вигорання має динамічний

характер, формуючись під впливом високих професійних вимог, постійного стресового навантаження та недостатньої підтримки. Його дослідження показують, що особливо гостро цей феномен проявляється серед психологів, лікарів та соціальних працівників, тобто фахівців, які постійно взаємодіють з людьми у кризових ситуаціях [2].

Значний внесок у дослідження професійного вигорання та його зв'язку з організаційною поведінкою зробив М. Лейтер. Він розглядає вигорання не лише як індивідуальний психологічний процес, а як результат взаємодії між працівником і робочим середовищем. У своїй моделі він акцентує увагу на взаємозалежності між робочими вимогами, підтримкою керівництва та професійними ресурсами, які впливають на рівень емоційного виснаження.

М. Лейтер довів, що відсутність належної підтримки та хронічне перевантаження на роботі є ключовими детермінантами професійного вигорання. Його дослідження показують, що фахівці, які мають високий рівень автономності, можливості професійного розвитку та соціальну підтримку, значно рідше стикаються з симптомами емоційного виснаження.

Ця концепція особливо актуальна у контексті роботи психологів ДСНС, оскільки їхня діяльність характеризується високими вимогами, необхідністю швидкого ухвалення рішень та постійним контактом із травматичним досвідом.

Використання моделі Лейтера дозволяє оцінити фактори ризику вигорання, визначити стратегії оптимізації робочого середовища та впровадити ефективні методи психологічної підтримки фахівців, що працюють у надзвичайно складних умовах.

Подальші дослідження суттєво розширили та деталізували розуміння професійного вигорання, зокрема К. Масlach і С. Джексон запропонували одну з найвпливовіших концепцій цього феномена. Вони звернули увагу на те, що професійне вигорання – це не лише стан фізичної втоми чи зниження працездатності, а глибокий психологічний процес, що розвивається поступово та має три ключові виміри. Перший із них – емоційне виснаження, що проявляється у відчутті спустошеності, втрати сил, хронічної втоми, а також неможливості продовжувати роботу на належному рівні через нестачу

емоційних ресурсів. Другий компонент – деперсоналізація, тобто негативне або навіть цинічне ставлення до клієнтів, пацієнтів або колег. На цьому етапі людина намагається дистанціюватися від професійних обов'язків, може проявляти байдужість або навіть роздратування до тих, кому раніше намагалася допомогти. Третій компонент – редукція професійних досягнень, яка пов'язана з відчуттям власної некомпетентності, зниженням самооцінки та втратою інтересу до роботи [1].

Запобігання вигоранню потребує системного підходу, що охоплює як удосконалення організаційних умов, так і впровадження програм навчання з управління стресом та збереження ментального здоров'я. Розуміння механізмів вигорання та своєчасне впровадження заходів профілактики дозволяють знизити його негативний вплив та забезпечити збереження емоційного ресурсу фахівців, що працюють у надзвичайних умовах. Це підкреслює важливість створення ефективних програм підтримки психологів, що дозволить підвищити їхню професійну витривалість та зменшити ризики емоційного виснаження.

Список використаних джерел

1. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*. 2019. Vol. 2, No. 1. P. 99–113.
2. Schaufeli W. B., Taris T. W. A critical review of the job demands-resources model: Implications for improving work and health. *Work & Stress*. 2017. Vol. 31. No. 2. P. 107–123.

О. М. Мохорєва,
доцент кафедри соціології та психології
навчально-наукового інституту № 5,
доктор філософії
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК РЕСУРС ПСИХІКИ ПІСЛЯ ВТРАТИ

Втрати є невід'ємною частиною людського буття, особливо в умовах війни, соціальної нестабільності чи особистих криз. Втрата близької людини, дому, здоров'я чи безпеки супроводжується глибокими емоційними переживаннями, які часто залишають після себе психологічну травму. Традиційно фокус уваги фахівців-психологів зосереджувався на негативних наслідках таких подій – посттравматичному стресовому розладі, депресії, апатії, дезадаптації. Проте останні десятиліття привнесли у науковий дискурс нову перспективу: навіть після важких втрат особистість може не лише відновитися, а й досягти глибшого розуміння себе, зміцнити внутрішню стійкість і переосмислити життєві цінності. Цей феномен отримав назву посттравматичне зростання.

Посттравматичне зростання не протилежне травматичному досвіду поняття, а потенціал, який може розкритися завдяки глибокому внутрішньому опрацюванню болю, втрати та змін. Теоретичною основою поняття стали праці таких науковців, як Річард Тедеші та Лоуренс Калхун, котрі виділили основні напрями посттравматичного зростання: поглиблення взаємин з іншими, нове бачення життєвих цілей, зростання духовності, посилення особистої стійкості та переоцінка власної ідентичності. У цьому контексті психотерапія має не лише допомогти людині впоратися з болем втрати, а й створити умови для виявлення внутрішніх ресурсів, спрямованих на трансформацію особистісного досвіду та набуття нових сенсів.

Резильєнтність – це особистісна характеристика, яка має біосоціальну природу, може змінюватися у напрямі посилення або ослаблення й забезпечує людині здатність конструктивно долати стресові впливи зовнішнього середовища.

Термін «резильєнтність» увійшов у психологічну науку з фізики, де ним позначають здатність матеріалів відновлювати свою форму після деформації. Така метафора влучно передає суть психологічної стійкості – здатності психіки не лише чинити опір деструктивному впливу ззовні, а й повертати людині відчуття внутрішньої цілісності та контролю навіть у складних, травматичних ситуаціях [3, с. 67].

У контексті вивчення впливу резильєнтності на посттравматичний ріст особистості цінність становлять праці вітчизняних і зарубіжних науковців, у яких досліджуються аспекти забезпечення соціальної та соціально-психологічної адаптації та подолання дезадаптації особистості. Серед українських і зарубіжних учених, які займаються названою проблемою, присутні: Г. О. Балл, І. І. Галецька, Д. С. Зубовський, Н. М. Кологривова, Г. П. Лазос, Т. О. Ларіна, О. Д. Литвиненко, С. О. Лукомська, Е. Дінер, С. Мадді, М. Познер, Р. Тедескі та ін [3, с. 80].

Після публікації праць Еріха Фромма, в яких описувалися стани «людського духу» – такі як надія, віра та мужність (стійкість) – як засоби протидії деструктивним соціальним тенденціям, виник новий підхід до розуміння внутрішніх ресурсів особистості. Цей напрямок був розвинений у дослідженнях А. Бандури (концепція самоефективності), Д. Навона та Д. Гофера (аналіз когнітивних ресурсів, пов'язаних з інформаційною обробкою), Д. Канемана (увага як ресурс), С. Мадді (концепція життєстійкості) та інших науковців [1, с. 190].

Вагомий внесок у системне осмислення ресурсного потенціалу особистості зробив С. Хобфолл, який запропонував теорію збереження ресурсів. Її суть полягає в тому, що індивід здатен набувати, зберігати, відновлювати, накопичувати та перерозподіляти власні ресурси, орієнтуючись на особистісні цінності. Ця ідея отримала подальший розвиток у працях С. О. Лукомської, яка підтримує системний підхід до ресурсного функціонування психіки та наголошує на важливості таких наслідків його активації, як резильєнтність, посттравматичне зростання та життєстійкість. Вона підкреслює, що для повноцінної характеристики ресурсу необхідно враховувати його психологічну природу, рівень вираженості та ефективність використання у реальних життєвих обставинах [1, с. 191].

Важливим напрямом у дослідженні психологічних ресурсів є осмислення та уточнення поняття психологічної ресурсності. О.С. Штепа трактує її як здатність індивіда активізувати власні внутрішні ресурси з метою особистісного зростання, саморозкриття у взаємодії з іншими людьми, а також для надання підтримки оточенню [4, с. 670]. Така здатність, на думку дослідниці, є ключовою складовою автентичності особистості.

У зв'язку з цим виникла потреба чітко розмежувати поняття психологічних ресурсів та ресурсності. Під психологічними ресурсами особистості авторка розуміє індивідуальні екзистенційні потенціали, що проявляються в прагненні людини до самовизначення, вибору власного шляху та внутрішньої реалізації. Таким чином, ресурсність – це не просто наявність певних можливостей, а активна здатність реалізовувати їх у значущих життєвих сферах.

Ю. Паскевська розглядає резильєнтність як особистісну характеристику, процес і адаптаційно-захисний механізм. Науковиця визначає її як складний комплекс індивідуально-психологічних рис або навичок, які дозволяють людині, навіть після пережиття психотравмуючих подій, зберігати здатність до здорового функціонування, відчувати позитивні емоції та навчатися на основі власного досвіду.

Резильєнтність також проявляється як послідовність емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій на складні, кризові чи хронічні життєві ситуації, що допомагає долати стрес і поступово відновлювати психічну рівновагу. У цьому сенсі її можна розуміти як динамічний процес позитивної адаптації, що виникає у відповідь на життєві негаразди.

Як психологічний захисний механізм, резильєнтність пов'язана з умінням переосмислювати складні події (рефреймінг), надавати їм нового, більш конструктивного значення та використовувати ефективні копінг-стратегії. Це дозволяє людині не лише зберігати функціональність, але й зростати внутрішньо навіть у несприятливих умовах [2, с. 110].

Олена Чиханцова у своїй статті «Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності» акцентує увагу на тому, що резильєнтність має виразно індивідуальний характер. Вона досліджує психосмисловий простір, який є спільним

для резильєнтних особистостей, виявляючи типові риси, що об'єднують людей з високим рівнем цієї якості.

Науковиця підкреслює, що розвиток резильєнтності пов'язаний із пошуком внутрішніх ресурсів, здатних відкрити нові перспективи для особистості. У ситуаціях невизначеності резильєнтні люди демонструють здатність до гнучкого мислення, ефективної емоційної регуляції та усвідомлення власних сильних сторін. Проте шляхи формування цих навичок – суто індивідуальні. Людина не завжди може бути заздалегідь готовою до стресових або нестабільних обставин, але вона має можливість розвинути в собі відносно адаптивну і конструктивну реакцію на виклики життя [5, с. 35].

Список використаних джерел

1. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 1. С. 190–196.
2. Паскевська Ю. А. Резилієнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *Psychological Journal*. 2022. № 8(1). С. 110–119.
3. Скляр В. М. Резильєнтність особистості як умова посттравматичного зростання у вимушеній еміграції : кваліфікаційна робота. Київ. 2025. С. 67–118.
4. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 670–682.
5. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2023. Т. 34(73), № 1. С. 35–40.

Г. В. Мухіна,
доцент кафедри психології, соціології та педагогіки,
кандидат педагогічних наук, доцент
(Донецький державний університет
внутрішніх справ Україна)

ПРО ДЕЯКІ АСПЕКТИ ГЕНДЕРНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В УКРАЇНІ

Сучасний етап суспільного розвитку України характеризується глибокими трансформаційними процесами, що охоплюють усі сфери політичного, економічного та культурного життя. У цьому контексті питання гендерної рівності набувають особливого значення, оскільки вони безпосередньо пов'язані з формуванням і утвердженням політики рівних, незалежних від статті можливостей самореалізації людини в різних галузях соціальної практики [1].

Гендерні дослідження в Україні є актуальними з кількох причин. По-перше, євроінтеграційний курс країни передбачає адаптацію національного законодавства та практик до європейських стандартів, у центрі яких знаходиться ідея гендерної рівності. По-друге, повномасштабна війна зумовила нові соціальні виклики, зокрема активізацію участі жінок у секторі безпеки й оборони, посилення ролі жінок у волонтерському русі, а також необхідність комплексної підтримки внутрішньо переміщених осіб, серед яких значну частку становлять жінки та діти. По-третє, в українському суспільстві зберігаються проблеми гендерної нерівності, що проявляються у різниці рівня заробітної плати, обмеженому доступі жінок до керівних посад, поширеності гендерних стереотипів і високому рівні гендерно-зумовленого насильства.

Актуальність теми підтверджується й міжнародними зобов'язаннями України, зокрема імплементацією Конвенції ООН про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок та Стамбульської конвенції. У цьому зв'язку розвиток гендерних студій набуває не лише теоретичного, а й прикладного значення, сприяючи формуванню ефективної державної політики у сфері рівних прав та можливостей. Отже, дослідження основних аспектів гендерних студій в Україні є необхідним

для глибшого розуміння соціальних процесів, удосконалення законодавчої бази та формування інклюзивного суспільства, що відповідає європейським цінностям.

Загальновідомим є той факт, що гендерні дослідження сформувалися на перетині соціології, психології, культурології, права та інших гуманітарних і соціальних наук. Центральним поняттям є «гендер», що визначається як соціально сконструйовані ролі, поведінка та очікування, які суспільство приписує жінкам і чоловікам. Проте, як зазначає в своїх наукових працях Е. Степанова, поняття «гендер» вживається в кількох значеннях: гендер як соціально-рольова й культурна інтерпретація рис особистості та моделей поведінки чоловіка і жінки, на відміну від біологічної; гендер як набуття соціальності індивідами, що народилися в біологічних категоріях жіночої або чоловічої статей; гендер як політика рівних прав і можливостей чоловіків та жінок, а також діяльність зі створення механізмів щодо її реалізації [3].

У сучасних наукових студіях виокремлюють кілька підходів до вивчення гендеру. Зокрема, феміністська теорія акцентує увагу на подоланні нерівності між статями; соціологічний підхід розглядає гендер як фактор соціальної стратифікації; культурологічний – як елемент символічних практик та ідентичності. Важливим методологічним принципом гендерних студій є міждисциплінарність, що забезпечує комплексне розуміння проблеми.

У радянський період категорія «гендер» як наукова конструкція практично не використовувалася в академічному дискурсі. Дослідження, що торкалися питань становища жінок у суспільстві, обмежувалися так званою «жіночою темою», яка розвивалася в межах офіційної ідеології рівності. У марксистсько-ленінській теорії стверджувалося, що соціалізм ліквідував ґрунт для дискримінації за ознакою статі, адже жінки були формально інтегровані в економічну, політичну та соціальну сфери. На практиці ж рівність мала здебільшого декларативний характер: хоча жінки активно залучалися до виробництва й освіти, вони залишалися відповідальними за значну частину хатньої праці та виховання дітей, що відтворювало подвійне навантаження і фактично консервувало традиційні гендерні ролі.

Відсутність критичного аналізу цих суперечностей у радянській науці пояснювалася ідеологічними обмеженнями. Будь-які спроби говорити про дискримінацію або нерівність між чоловіками та жінками сприймалися як політично небезпечні, оскільки суперечили офіційній доктрині. Тому радянські дослідження концентрувалися не на соціокультурних і структурних причинах гендерної нерівності, а на вихвалянні «успіхів» жіночої емансипації у межах соціалістичної системи.

Принципово новий етап у розвитку гендерних студій розпочався лише після здобуття Україною незалежності. Аналіз корпусу дослідницького матеріалу підтвердив тезу про те, що феміністичні теми прийшли до пострадянської української науки з літературознавчого напрямку, який характеризувався перетворенням жіночих студій на незалежні дослідницькі програми. Першопроходицею гендерних досліджень в Україні і натхненням для багатьох феміністок-науковиць першого покоління стала Соломія Павличко, докторка філологічних наук і професорка Києво-Могилянської академії. Соломія Павличко була першою, хто «говорила про фемінізм як напрям, ідеологію та методологію» [2].

У другій половині 90-х років почалася інтеграція жіночих досліджень у систему вищої освіти. На думку Л. Смоляр, це був другий етап розвитку жіночих та гендерних студій в Україні. Саме в цей період було відкрито декілька центрів гендерних досліджень та чимало університетських курсів з цієї теми. Найбільш впливовими центрами гендерних досліджень були: Харківський центр гендерних досліджень, Одеський науковий центр жіночих досліджень, Всеукраїнський жіночий центр інформації та соціо-економічної адаптації, Київський дослідницький та гендерно-консультативний центр, Київський центр гендерних досліджень при Інституті літератури, громадське об'єднання Дослідницький центр «Жінка та суспільство».

Отже, починаючи з 1990-х років, у вітчизняному науковому просторі з'явилася можливість вільного запозичення й адаптації світових теоретичних підходів, насамперед західних феміністичних і соціокультурних концепцій. Відкритість до міжнародної співпраці сприяла активному формуванню міждисциплінарних гендерних досліджень. Слід акцентувати

увагу на тому, що саме наприкінці 90-х також був відкритий перший навчальний курс з гендерних питань у Національному університеті «Києво-Могилянська Академія».

Незважаючи на те, що гендерні дослідження в Україні почали швидко інституціоналізуватися завдяки академічним курсам і дослідницьким центрам, самим дослідницям часто не вистачало знань з гендерних питань. Одним з найбільш відомих місць отримання свіжої інформації з напрямку гендерних студій, спілкування та обміну досвідом з товаришками, були літні школи гендерних досліджень у Форосі, які організовував Харківський центр гендерних досліджень з 1997 по 2009 роки [2].

Таким чином, можна констатувати, що радянський науковий підхід, зведений до «жіночого питання» в межах ідеології рівності, не дозволяв здійснювати комплексне дослідження соціальних ролей і практик. Лише після 1991 року в Україні сформувалися передумови для становлення гендерних студій як окремої галузі знань, що орієнтується на сучасні міжнародні стандарти та методологічні підходи. Це дало змогу інтегрувати гендерну проблематику в ширший контекст гуманітарних і соціальних наук та започаткувати власну українську традицію гендерних досліджень.

На закінчення зазначимо, що сьогодні дослідження українського суспільства показує, що наше суспільство реально потребує гендерних перетворень, і що такі перетворення є об'єктивною необхідністю. Будівництво нової української державності супроводжує значне зацікавлення громадянського суспільства щодо гендерних питань. Докорінні зміни суспільної організації соціального життя, зумовлені входженням жінки майже у всі його сфери, актуалізує гендерну діяльність всіх структур політичної системи суспільства.

В Україні формується нова гендерна культура, що є основою сучасних форм поведінки і жінки, і чоловіка і тому навіть копіювання окремих зразків гендерних перетворень інших народів є прогресивним кроком, коли вони сприяють динамічному розвитку нашої країни.

Список використаних джерел

1. Бежан-Волк І. Гендерні дослідження: актуальні проблеми і перспективи розвитку. Наука і сучасність. *Народна творчість та етнографія*. 2/2005. URL: <https://nasplib.isofts.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/9c6535d6-0228-4c81-a38b-39c83eea8aba/content>. (дата звернення: 30.08.2025).

2. Пастушок А., Марценюк Т. Гендерні студії в Україні: довгий шлях від 90-х до сьогодні. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/86b3a6f4-33cd-4f27-a9b8-a92efd97436d/content> (дата звернення: 03.09.2025).

3. Степанова Е. Р. Сутність та походження поняття «гендер». Сучасні проблеми управління підприємствами: теорія та практика. URL: https://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/16412/1/%D0%A1%D1%82%D0%B5%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8.pdf. (дата звернення: 15.09.2025).

А. С. Назаренко,
курсант факультету правоохоронної діяльності
*(Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького)*

В. П. Березюк,
професор кафедри
прикордонного контролю
факультету безпеки державного кордону,
кандидат педагогічних наук
*(Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького)*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ЗАЗНАЛА ТРАВМАТИЧНОГО ВПЛИВУ ВІЙНИ

Війна є одним із найтяжчих травматичних переживань, які може зазнати людина. Психологічні наслідки воєнних дій залишають глибокий слід у психіці, як безпосередніх учасників бойових дій, так і цивільного населення. Актуальність проблеми психологічного супроводу осіб, які зазнали травматичного впливу війни, особливо гостро постає в умовах сучасної України, де мільйони людей потребують кваліфікованої психологічної допомоги [1].

Отже, доцільно буде з'ясувати, що саме впливає на появу психологічної травми в людини.

Як відомо, чинником, що викликає стрес, вважають подразник, який діє на людину або надто інтенсивно, або дуже довго, і дія ця суб'єктивно сприймається як неприємна, шкідлива, інколи навіть руйнівна [1]. Якщо стрес не надмірний, не дуже тяжкий і тривалий, він не шкодить, а, навпаки, підвищує психологічний імунітет людини [3]. Якщо ж стресу забагато, людина втрачає спокій, оптимізм, продуктивність, стає дратівливою і пригніченою. З нею все важче спілкуватися, співпрацювати, знаходити спільну мову. Зростає також імовірність виникнення й загострення психосоматичних захворювань [7]. Неодноразове потрапляння у схожі несприятливі обставини поступово послаблює силу стресових реакцій, оскільки застосовується адаптивний потенціал людини, вона звикає

до обстрілів, неспання, самотності, навчається передбачати можливі наслідки розгортання подій і реакції оточення [4].

Згідно DSM-5 можна розрізнити наступні психічні розлади та травми [5].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – хронічний стан, що характеризується нав'язливими спогадами, уникненням тригерів, негативними змінами у мисленні та настрої [5]. Він може виникати від різних факторів, але на сьогодні найгостріше це відчувають військові, які перебували та перебувають в зоні бойових дій.

Статистика щодо військових з ПТСР постійно змінюється, але оцінки вказують на те, що від 12% до 20% людей, які пережили травматичні події, можуть отримати діагноз ПТСР [2], а офіційно зареєстрована кількість пацієнтів з ПТСР в Україні зросла майже в чотири рази з 2021 до 2023 року, сягнувши понад 20 тисяч випадків станом на травень 2024 року. За даними МОЗ, у 2023 році кількість діагнозів ПТСР в електронній системі становила 23 тисячі [1].

Гострий стресовий розлад (ГСР) – це психічна реакція на травматичну подію, що виникає в перші 3 дні–4 тижні після неї, з симптомами, які можуть включати нав'язливі спогади, уникнення, змінений настрій та підвищене збудження [5]. Важливо, що саме ГСР може перерости в ПТСР, якщо вчасно не звернутися по допомогу [9]. Причиною появи цього загострення, може бути переживання травматичної події. Наприклад, бойова травма, чи втрата близької людини [2].

Розлади адаптації – це тимчасові психічні стани, що виникають на якісь значні стресові події. Наприклад, розлучення, звільнення або переїзд. Але важливо знати, що якщо при виникненні загострення не звернутися до спеціаліста, то ці стани могу перейти в більш серйозні психічні захворювання [9].

Тема переживання травми та подолання її психологічних наслідків найчастіше асоціюється з війною, катастрофою, стихійним лихом. Однак нам слід пам'ятати, що це також стосується нашого повсякденного життя. А саме умисні вбивства, зґвалтування, торгівля людьми, травмування від ДТП та інше [8].

Але існують певні методи, які можуть допомогти людям справитися з їхніми травмами. Наприклад, EMDR

(Eye Movement Desensitization and Reprocessing): Метод десенсибілізації та переробки травматичних спогадів за допомогою рухів очей, що сприяє інтеграції травматичного досвіду [6]. Групова терапія: Робота у групах осіб з подібним досвідом сприяє подоланню ізоляції, нормалізації переживань та взаємній підтримці [9].

Психологічний супровід військовослужбовців має враховувати певні особливості такі, як специфіку військової культури та ієрархії, стигматизацію звернення за психологічною допомогою, моральні травми (*moral injury*) від участі у бойових діях, труднощі реінтеграції у цивільне життя [4].

Основні напрямки роботи, які можна виокремити, це подолання стигми щодо психологічної допомоги, робота з провинною та соромом, розвиток адаптивних копінг-стратегій, а також підготовка до цивільного життя [1].

Робота з цивільними особами, які постраждали від військових дій, має свої особливості, а саме травма втрати дому, майна, близьких. Переживання та втрати контролю, порушення базового відчуття безпеки [8].

Основні завдання, відновлення відчуття безпеки та контролю, робота з втратами та горем, підтримка у процесі адаптації до нових умов життя [9].

Психологічний супровід дітей, які зазнали воєнної травми, потребує особливого підходу, таких як, врахування вікових особливостей розвитку, залучення батьків та опікунів у терапевтичний процес, використання ігрової та арт-терапії [1].

Важливим є розробка та впровадження комплексних програм підтримки, що включають, скринінг та раннє виявлення осіб групи ризику, психоедукаційні програми, тренінги стресостійкості, розвиток мереж соціальної підтримки [8].

Психологічний супровід особистості, яка зазнала травматичного впливу війни, є складним та багатоаспектним процесом, що вимагає комплексного підходу та високої професійної кваліфікації фахівців [1]. Ефективність такого супроводу залежить від своєчасності втручання, індивідуалізованого підходу та врахування специфічних потреб різних категорій постраждалих [9].

Список використаних джерел

1. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації, підручник видання 2-ге, доповнене, Василь Осьодло (передмова, п. 1.2, 2.2, 2.4, 3.1, 7.2); Тетяна Титаренко (розд. 4, 8).
2. Herman, J. L. (2015). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence--From Domestic Abuse to Political Terror. Basic Books.*
3. Levine, P. A. (2010). In *an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness. North Atlantic Books.*
4. Попелюшко Р. П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації.
5. Resick, P. A., Monson, C. M., & Chard, K. M. (2016). *Cognitive Processing Therapy for PTSD: A Comprehensive Manual. Guilford Publications.*
6. Shapiro, F. (2018). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures (3rd ed.). Guilford Press.*
7. van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Penguin Books.*
8. World Health Organization. (2019). *Mental Health and Psychosocial Support for Conflict-related Sexual Violence: Principles and Interventions. WHO Press.*
9. Титаренко, Т. М., Практичний посібник, Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій.

Н. С. Назаренко,
доцент кафедри іноземних мов,
кандидат педагогічних наук, доцент
(НАДПСУ імені Богдана Хмельницького)

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Ситуація, яку переживає Україна впродовж останніх років, є такою, що виходить за межі звичайного, нормального людського досвіду. Війна росії проти України спричинила великі людські жертви, значні матеріальні збитки, порушення життєдіяльності людей, нанесла шкоду їх здоров'ю. Таку ситуацію науковці зазвичай класифікують як екстремальну (надзвичайну). Екстремальна ситуація для тих, хто її переживає, може стати кризовою, стресовою, травматичною і викликати відповідно кризу, стрес, психотравму.

Термін «криза» означає тяжкий перехідний стан людини, що викликаний внутрішнім чи зовнішнім чинником або різкою зміною статусу персонального життя. Зазвичай, виділяють три типи кризи: невротичну, кризу розвитку та травматичну. Невротичні кризи спричиняються внутрішніми передумовами особистості і пов'язані з її досвідом. Кризи розвитку (або вікові кризи) виникають при переході від одного вікового періоду до іншого. Травматичні кризи виникають у відповідь на психотравматичну ситуацію. Деякі автори окремо вирізняють кризу втрати та біографічну кризу. Причиною виникнення та розвитку кризи, як правило, є кризова ситуація, що спричиняється значним стресовим фактором і руйнує звичні способи подолання несприятливих життєвих обставин. Внаслідок кризової ситуації у людини може розвинутисть кризовий стан, суттєвими характеристиками якого є його тривалість та інтенсивність [3].

У найбільш загальному значенні термін «стрес» використовується для позначення станів людини, які характеризуються сильним напруженням і виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи – стресори – стимули, що мобілізують ресурси, викликаючи реакцію загального адаптаційного синдрому [2].

Першою стадією даного синдрому є реакція тривоги, тобто індивід входить у стан тривоги (фаза шоку), і, разом з тим, мобілізуються його захисні сили (фаза протишоку). Якщо стрес продовжується, організм переходить у стадію опору (резистентності), під час якої стійкість до різних впливів є підвищеною. Ця стадія або призводить до стабілізації стану і зцілення, або змінюється стадією виснаження, яка супроводжується порушенням соматичних процесів, занепадом сил і може закінчитися загибеллю організму. Отже, переживання стресу, може мати як позитивне, мобілізуюче значення для організму людини, так і негативні, патологічні наслідки [4].

Психічні прояви загального адаптаційного синдрому, тобто різні афективні переживання, які завжди супроводжують стрес і призводять до небажаних порушень в організмі людини, отримали назву «емоційний стрес». Це поняття часто вживають на рівні із поняттям «психологічний стрес», хоча у походженні останнього значну роль відіграє фактор соціальності. Що ж стосується поняття «психотравма», то, згідно сучасних уявлень про стрес, останній стає психотравмою, коли наслідком дії стресора стає порушення у психічній сфері людини аналогічно до порушень у соматичних процесах. У якості стресора у таких випадках виступає травматична стресова подія, яка характеризується раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю. Ця подія часто пов'язана з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження чи сексуального насильства, вона несе людині абсолютно нову інформацію, яку необхідно інтегрувати в попередній життєвий досвід. Травматична подія або переживається особисто, або людина стає свідком такої події, або отримує звістку про важку фізичну травму чи смерть близької людини [1].

Психотравму (синонімічно вживаються ще такі терміни: емоційний травматичний стрес, емоційна травма) описують як переживання невідповідності між загрозливими факторами ситуації та індивідуальними можливостями їх подолання, яке супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, когнітивними змінами та змінами у способах регуляції афектів, що спричиняє іноді тривалі фізичні, психічні та особистісні розлади. На фізіологічному рівні змінюється біохімічна рівновага

(чим пояснюються такі стани, як знеболення, надмірне збудження, амнезія, зниження імунітету, виснаження тощо); змінюється робота мозку: блокується міжпівкульна синаптична передача, інакше функціонують нейрони кори головного мозку, внаслідок чого страждають насамперед ті його зони, які пов'язані з контролем над агресивністю та циклом сну. У людини, яка пережила емоційний травматичний стрес, інакше починає функціонувати пам'ять – механізм травматичної пам'яті, необхідний для виживання індивіда, стає причиною посттравматичних стресових станів. Після припинення дії стресора яскраві емоційні образні спогади не просто зберігаються у довготривалій пам'яті, але й знову і знову з'являються в пам'яті оперативній, сприяючи розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Останній означає інтенсивну і, як правило, пролонговану реакцію на сильний травматичний стресор, такий, як природні катаклізми (землетруси, повені, пожежі), лиха, викликані людьми (переслідування, терористичні акти, воєнні дії), насильство [5].

Вихід із травми – хвилеподібно накопчується туга, сум, спустошення; може бути почуття провини, образи; періодично хочеться плакати при згадці про травматичні події; в такі моменти з'являється небажання жити; стримування сліз; погіршення імунітету – часті простудні захворювання; психосоматичні розлади (наприклад, проблеми з травленням, підвищення тиску, болить голова тощо) [1].

Є події настільки сильні, що на них неможливо не звертати увагу: вони починають впливати на людей, їхні думки та настрої. З одного боку, ми переживаємо сильне горе, коли подія дуже близька. З іншого – нам може бути боляче навіть через те, що нас прямо не стосується. Коли у світі стаються трагедії, ми включаємося в них зі своїми персональними історіями. Ці трагедії зачіпають ті частини нас, які ми не прожили до кінця.

Важливо знати, що можна бути різними під час переживання втрати – немає протоколу чи конкретного сценарію. Кожна людина доносить тим способом, яким уміє.

Горе неможливо прожити одномоментно чи перескочити – за день воно не переживається. Ступінь горя – рівнозначний цінності того, що ми втратили. Деяким людям потрібні роки, дехто може пережити втрату швидше.

Існує п'ять стадій проживання горя: заперечення – людина не може повірити в те, що сталося. Чим неочікуванішою є втрата, тим більшим є заперечення, гнів – спроба знайти винних, людина злиться і бунтує від неможливості щось змінити, компроміс – спроба домовитися зі світом і реальністю, щоб змінити невідворотність втрати. Компроміс також називають стадією торгу, депресія – реакція організму на втрату сенсу і почуттів, які були, поки жила людина, прийняття – кінцеве переживання втрати. Відчуття, що з трагедією можна далі жити. Це можливість знайти новий сенс – що зі мною залишається після втрати цього «важливого» [3].

Стадії переживання варто сприймати як п'ять фрагментів або стратегій людини у стані горя. Вони можуть перетікати з однієї в іншу, необов'язково послідовно. Певні етапи можуть бути дуже довгими, інші – короткими. Незалежно від того, наскільки глибокими є страждання людини, повільно, але неухильно, вона повертається до звичного життя. Спочатку вона буде робити крок вперед і два назад, але поступово почне усвідомлювати те, що трапилося, і задіювати приховані «резерви сил». Особистість з подивом виявить, що життя не зупинилося.

Війна забирає близьких нам людей, величезна кількість втрат. З кожним днем все більше і більше людей, які втратили рідних на полі бою звертаються за підтримкою до психологів. Однак, багато людей переживають горе втрати наодинці через незнання, сором, страх поділитись цим з кимось, попросити підтримки, опори [4].

Отже, війна як надзвичайна ситуація спричиняє значні психотравматичні наслідки для населення, що проявляються у вигляді кризових станів, стресових розладів та глибоких переживань втрати. Психологічна травма формується внаслідок дисбалансу між загрозливими обставинами та можливостями особистості їх подолати, що призводить до соматичних, емоційних і когнітивних змін. Переживання горя має індивідуальний характер і проходить кілька стадій, проте в усіх випадках воно потребує часу та психологічної підтримки. Важливим завданням сучасної науки та практики є розробка ефективних підходів до подолання травматичних наслідків війни, підтримки психічного здоров'я та надання допомоги тим, хто втратив рідних чи близьких.

Список використаних джерел

1. National Institute for Strategic Studies. Поліпшення психологічного стану населення в умовах довготривалої війни. Київ : НІСД, 2025. 28 с.
2. Kurapov A., Danyliuk I., Loboda A., Mandziuk M., Babenko A., et al. Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. Article 1190465. 15 p.
3. Karatzias T., Shevlin M., Ben-Ezra M., Hyland P., Vallières F., et al. Psychological consequences of war in Ukraine: assessing changes in mental health among Ukrainian parents. *Psychological Medicine*. 2023. Vol. 53, Iss. 15. P. 175–178.
4. Zasiakina L., Zasiakin S., Kuperman V. Post-traumatic Stress Disorder and Moral Injury Among Ukrainian Civilians During the Ongoing War. *Journal of Community Health*. 2023. Vol. 48. P. 139–148.
5. Frolova N. Psychological features of the Ukrainians traumatic experience during the war. *Psychology & Society*. 2024. Vol. 1(87). P. 105–113.

Д. В. Нікуліна,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»
(Одеський державний університет
внутрішніх справ)

Науковий керівник: **О. Г. Бабчук,**
завідувач кафедри психології та педагогіки,
кандидат психологічних наук, доцент
(Одеський державний університет
внутрішніх справ)

СОННИЙ ПАРАЛІЧ ТА ПАРАСОМНІ У НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Сон складається з двох головних фаз – повільного (NREM) та швидкого (REM). У фазі NREM відзначається зниження м'язового тону, зменшення активності головного мозку, серцево-судинної системи, а також відновлення ресурсів організму. Натомість REM фаза супроводжується високою електроенцефалографічною активністю мозку, швидкими рухами очей і насиченими сновидіннями. Саме під час цієї фази відбувається явище м'язової атонії – повного розслаблення скелетної мускулатури, що запобігає фізичному реагуванню на сни. Проте іноді цей механізм затримується вже після пробудження, і людина опиняється у проміжному стані між сном і неспанням.

Сонний параліч – це феномен, який виникає під час переходу між неспанням і сном, коли людина перебуває у свідомості, але не може рухатися. Біологічно це можна пояснити тимчасовим «конфліктом» між автоматичними механізмами контролю сну та свідомими спробами керувати тілом [5].

Якщо пробудження відбувається в REM-фазі, мозок і тіло активізуються одночасно. Але при сонному паралічі свідомість «вмикається» раніше, ніж завершується дія м'язової атонії. Причиною є дисбаланс у роботі нейромедіаторних систем. Ацетилхолін, який підтримує REM-сон та високу активність мозку, залишається діючим, тоді як серотонін 2A (5-HT_{2A}) та норадреналін, відповідальні за відновлення м'язового тону й повний перехід до неспання, ще не почали працювати в повному обсязі. Встановлено, що активація 5-HT_{2A} може

провокувати візуальні галюцинації, містичні стани, позатілесні переживання (ОВЕ), а також впливати на схеми страху [7].

Ще однією особливістю сонного паралічу є підвищена активність вестибулярної системи, яка регулює рівновагу та просторове орієнтування. Нemoжливість рухатися за активності мозку створює ілюзію «відокремлення тіла». Це пояснює відчуття польоту, левітації чи виходу з тіла, які описують деякі люди. Причиною може бути блокування сенсорної інформації від м'язів та суглобів, яка зазвичай підтверджує положення тіла. Тоді мозок використовує залишкову REM-активність, що формує яскраві сенсорні ілюзії. Люди, які практикують усвідомлені сни, іноді свідомо використовують сонний параліч для входження в так звані «астральні подорожі» чи контролювання сновидінь [1].

Фактори ризику сонного паралічу: порушення режиму сну, стрес, хронічна перевтома, а також неврологічні захворювання (зокрема, нарколепсія) [2].

Тому сонний псевдопараліч характерний для хворих із депресією, в яких вранці «немає сил» покинути ліжко. При цілеспрямованому розпитуванні з'ясовується, що окремі дрібні рухи і мова на відміну від випадків істинного сонного паралічу в пацієнта зберігаються.

Парасомнії – аномальні стани, що виникають під час сну; в дитячому віці вони в основному пов'язані з розвитком дитини, а в дорослому – з психогенними станами (соноходіння, нічні жахи, кошмари). У людей, що страждають від соноходіння чи лунатизма, одна фаза сну переходить в іншу дуже різко, замість повільного переходу. Внаслідок цього на мозок людини діє сильне перевантаження. При здоровому сні людина спостерігає активні картинки, що збуджують до дії, але в той самий час блокується центр рухів у мозку. Таке блокування у лунатиків не спостерігається, внаслідок чого нервові сигнали дістаються м'язів такої людини, саме тому і відбувається рух уві сні [6].

Війна в Україні спричинила глибокі психологічні трансформації та суттєво підірвала емоційне благополуччя населення. У значної частини громадян сформувався стан безнадійності, втрати контролю над власним життям і депресивні переживання. На цьому тлі зростає ризик розвитку психічних

розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших патологічних форм реагування на стрес [4].

Факторами, що посилюють ці порушення, виступають: хронічний вплив воєнного стану, постійні сигнали тривоги та загроза обстрілів; невизначеність майбутнього та втрати, пов'язані зі смертю чи відсутністю близьких; вимушені переселення та життя у сховищах, що руйнують звичний ритм і відчуття стабільності; підвищене психологічне навантаження, яке проявляється у тривожності, депресивних симптомах та постійному відчутті небезпеки.

Попри складність ситуації, частина населення намагається відновлювати внутрішні ресурси, застосовуючи елементи психогігієни: нормалізацію режиму сну, обмеження використання електронних пристроїв перед відпочинком, створення безпечних і комфортних умов для засинання. Важливим чинником виступає й психологічна підтримка – звернення по допомогу до фахівців, освоєння технік релаксації та дихальних практик, що сприяють зниженню рівня тривоги [3].

Разом з тим, відсутність систематичних наукових досліджень обмежує можливість комплексної оцінки поширеності специфічних розладів сну, зокрема сонного паралічу та парасомній. Хоча статистично підтверджених даних бракує, відомо, що близько половини українців уже повідомляють про значні труднощі зі сном.

Таким чином, війна призвела до масового поширення стрес-індукованих розладів, у яких проблеми зі сном займають ключове місце. Хронічне безсоння, нічні пробудження та зниження якості відпочинку формують вторинні психічні наслідки – емоційне виснаження, зниження працездатності, підвищення ризику депресії та психосоматичних захворювань. Тому комплексні заходи з профілактики, психологічної підтримки та державного реагування стають визначальними для збереження психічного здоров'я і стійкості українського суспільства.

Список використаних джерел

1. Гриб В. А. Генік С. І. Тлумачення сну (оглядова стаття). *East European Journal of Parkinson's Disease and Movement Disorders*. 2015. Vol. 1. № 2. P. 55–74.

2. Клименко І., Галадза М. Сучасний погляд на проблему порушень сну в умовах пермакризи. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2024. 1(15). С. 86–90.
3. Лук'янчук Н. Психологічна підтримка особистості під час війни в Україні. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 1 (77). С. 513–520.
4. Чорна В., Серебреннікова О., Коломієць В., Гозак С., Єлізарова О., Рибінський М., Ангельська В., Павленко Н. Посттравматичний стресовий розлад під час повномасштабної війни у військовослужбовців. *Молодий вчений*. 2023. №12 (124). С. 28–39.
5. Bergmann M., Högl B., Stefani A. «Clinical Neurophysiology of REM Parasomnias: Diagnostic Aspects and Insights into Pathophysiology». *Clinical Neurophysiology Practice*. 2024. Vol. 9. P. 53–62.
6. Brownlow, Janeese A., Katherine E. Miller, and Philip R. Gehrman. «Insomnia and cognitive performance». *Sleep medicine clinics*. 2020. №15 (1). P. 71–76.
7. Jalal B. The Neuropharmacology of Sleep Paralysis Hallucinations: Serotonin 2A Activation and a Novel Therapeutic Drug. *Psychopharmacology*. 2018. Vol. 235. № 11. P. 3083–3091.

О. В. Ніцевич,
старший науковий співробітник
відділення організації наукової роботи
відділу організації наукової діяльності,
доктор філософії
(*Львівський державний університет
внутрішніх справ*)

ПТСР ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Повномасштабна агресія Росії, що почалася у 2014 році як гібридна війна і переросла у відкрите вторгнення 24 лютого 2022 року, стала справжнім потрясінням для України. Ця війна спричинила глибоку гуманітарну кризу, завдавши нищівного удару по економічній, соціальній та гуманітарній сферах життя країни.

Воєнна ескалація призвела до величезних втрат: загибелі та поранень людей, масового переміщення цивільного населення, включаючи дітей. Була зруйнована або пошкоджена критично важлива інфраструктура – соціальна, транспортна, інженерна. Тисячі житлових будинків та цивільних об'єктів перетворилися на руїни. Наслідки цієї трагедії відчувають мільйони людей як всередині країни – на окупованих, звільнених та постраждалих від обстрілів територіях, так і за кордоном. Кількість родин, розділених війною, обчислюється мільйонами. Усі ці фактори створюють масштабну психологічну кризу, що потребує негайного вирішення.

Повномасштабна війна перетворилася для українців на джерело тривалого, хронічного стресу з руйнівними наслідками. Це призводить до зростання кількості захворювань та загострення психічних розладів.

Люди постійно перебувають у стані фізичного та емоційного напруження, що спричиняє вигорання. До цього додаються постійні переживання за рідних і близьких, адже батьки хвилюються за дітей, а діти – за батьків. Це почуття нестачності та відсутності безпеки стало повсякденним явищем.

Ситуація посилюється через засоби масової інформації та соціальні мережі, які, висвітлюючи жахи війни, публікують надто відверті фото і відео. Цей постійний потік негативної

інформації поглиблює відчуття страху та негативно впливає на психічне здоров'я. Існує багато способів покращити та відновити психічне здоров'я, і перший крок – це усвідомлення його важливості. Коли людина розуміє, що її психічне здоров'я є пріоритетом, вона починає шукати можливості для його збереження.

Для цього важливо також працювати над зміною фізичного та соціально-економічного середовища. Йдеться про створення здорової атмосфери в робочих колективах, об'єднаннях за інтересами та громадах. Це допомагає знизити рівень стресу та створює сприятливі умови для психологічного благополуччя. Зрештою, критично важливо усвідомити потребу звертатися по допомогу. І особливо – звертатися до фахівців. Лише кваліфіковані психологи або психіатри можуть надати правильну та ефективну допомогу.

Наразі існує серйозна проблема постстресової психологічної травматизації. На відміну від гострих стресових розладів, які проявляються одразу, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є прихованим і латентним явищем. Саме через свою непомітність він стає особливо небезпечним. Симптоми ПТСР накопичуються з часом, досягаючи критичної межі. Коли психіка людини остаточно виснажується, навіть незначний стрес може стати причиною серйозного нервово-психічного зриву.

Якщо людина, що пережила травму, не отримує своєчасної психологічної допомоги та продовжує перебувати в стресових умовах, ПТСР може призвести до різних форм деструктивної поведінки. Це може бути:

- алкоголізація та інші види залежностей;
- конфліктна агресія щодо колег;
- ігнорування заходів безпеки;
- у найгірших випадках – суїцид.

Тому вчасна та кваліфікована психологічна підтримка є критично важливою для запобігання цим руйнівним наслідкам.

Зважаючи на приховану природу ПТСР, найкращим методом роботи з постраждалими є терапевтичне інтерв'ю, спрямоване на активацію внутрішнього ресурсу. Основні цілі такого підходу:

- діагностика сильних сторін та потенціалу людини;

- допомога в усвідомленні нового, часто травматичного, досвіду;
- переоцінка власних змін, які відбулися після травми;
- активізація внутрішніх ресурсів на основі нового досвіду.

Ці прості, але ефективні методи підтверджують, наскільки важливо надавати фізичну і психологічну підтримку людям, що її потребують. Така допомога здатна значно зменшити наслідки психологічних травм, навіть тих, що спричинені довготривалими та катастрофічними кризами, як-от війна.

Для ефективного збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки необхідно вирішити ключові проблеми, зокрема:

- кадрове забезпечення: підготовка достатньої кількості кваліфікованих фахівців.
- інтеграція зусиль: об'єднання роботи різних відомств, щоб надавати постраждалим комплексну допомогу (психологічну, соціальну, матеріальну).

Для реалізації Державної цільової програми із збереження психічного здоров'я потрібні скоординовані дії від державних органів, місцевого самоврядування, недержавних установ та громадських організацій. У загальнодержавному масштабі це повинно забезпечити лікувальну, соціальну та економічну ефективність.

Г. Ю. Одинцова,

завідувачка кафедри практичної психології
навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

Н. М. Калька,

доцент кафедри практичної психології
навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки,
доктор філософії в галузі психології
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

МОЖЛИВОСТІ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

Сучасні технології, зокрема штучний інтелект (ШІ) та віртуальна реальність (VR), стрімко трансформують сферу практичної психології. Вони відкривають нові можливості для діагностики, терапії та навчання, надаючи психологам інструменти, які раніше були недоступними. Ця технологічна інтеграція не лише розширює арсенал психотерапевтичних технік, але й сприяє подоланню ключових бар'єрів, таких як стигматизація, обмеження доступу до допомоги та недостатня ефективність традиційних методів у певних випадках. Поєднання ШІ та VR дозволяє створювати глибоко персоналізовані та імерсивні терапевтичні рішення.

VR-терапія (VRT) є потужним інструментом для проведення експозиційної терапії, особливо при роботі з фобіями, панічними розладами та посттравматичними стресовими розладами (ПТСР). VR дозволяє психологу створити повністю контрольоване, безпечне та масштабоване середовище для поступового впливу на тригери. Завдяки цьому знижується ризик ретравматизації та створюються умови, що дозволяють клієнту крок за кроком навчитися керувати своєю тривогою.

Імерсивне занурення в VR-середовище активує сенсорні та емоційні зони мозку, що сприяє нейропластичності –

здатності мозку формувати нові нейронні зв'язки. Повторне та контрольоване переживання стресових ситуацій у віртуальному світі допомагає «перепрограмувати» реакції мозку, знижуючи інтенсивність симптомів у реальному житті.

VR також може використовуватися для діагностики, дозволяючи психологу спостерігати за реакціями клієнта в змодельованих ситуаціях та оцінювати ступінь вираженості симптомів.

Штучний інтелект виступає не як замісник психолога, а як потужний аналітичний та генеративний асистент, що значно підвищує ефективність і персоналізацію терапевтичного процесу.

ШІ-алгоритми здатні аналізувати вербальні та невербальні дані (інтонацію голосу, темп мовлення, рухи очей), надаючи психологу об'єктивні інсайти щодо емоційного стану клієнта, які можуть бути неочевидними для людини, що дозволяє краще ідентифікувати патерни поведінки та емоційні тригери.

Генеративний ШІ, який є великою мовною моделлю і генератором зображень дозволяє створювати унікальні терапевтичні матеріали. Це особливо актуально для технік, які ґрунтуються на візуалізації, таких як «Безпечне місце», «Місце сили» тощо. Замість стандартних картинок, ШІ може генерувати зображення, що повністю відповідають уявленням та сенсорним відчуттям клієнта, роблячи терапію більш глибокою та ефективною.

ШІ-чат-боти, розроблені на основі принципів терапевтичного впливу, можуть надавати цілодобову підтримку, допомагати клієнтам відслідковувати настрій, виконувати вправи та вести щоденник думок. Це не замінює повноцінну терапію, але слугує ефективним доповненням, що підтримує клієнта між сеансами.

Справжня сила цих технологій розкривається при їх синергійній інтеграції. Таке поєднання дозволяє долати ключові когнітивні бар'єри, з якими стикаються клієнти.

VR-середовища, згенеровані ШІ, допомагають клієнту відпрацювати навички емоційного контейнування. Віртуальний світ стає безпечним «тренувальним майданчиком», де клієнт може пережити складні емоції, залишаючись у контрольованому середовищі.

Також можливості ШІ полягають у можливості і здатності створювати VR-сценарії в реальному часі на основі біометричних даних клієнта (наприклад, пульсу, рівня потовиділення), автоматично змінюючи віртуальне середовище для оптимізації терапевтичного ефекту. Відповідно це створює динамічний та інтерактивний терапевтичний процес.

Використання ШІ та VR у психологічній практиці є не просто технологічною інновацією, а методологічною еволюцією. Ці інструменти розширюють можливості психолога, роблячи терапію більш доступною, ефективною та персоналізованою і дозволяють долати когнітивні та емоційні бар'єри, надаючи клієнтам нові інструменти для саморегуляції.

З розвитком цих технологій практичний психолог майбутнього буде не тільки фасилітатором, а й технологічно обізнаним експертом, який інтегрує цифрові рішення у свою роботу для досягнення найкращих результатів.

Список використаних джерел

1. Rizzo A. A. Shilling R. Clinical Virtual Reality: A Primer. *Virtual Reality*. 2017. 21(3). P. 151–165.
2. Khoury R., Al-Zoubi M., Al-Zoubi M., Khoury A. The role of artificial intelligence and virtual reality in the future of psychotherapy: a review. *Current Psychiatry Reports*. 2020. 22(11). P. 1–10.

Д. А. Окіпняк,
начальник кафедри тактики Сил підтримки,
кандидат педагогічних наук, доцент
*(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)*

А. С. Окіпняк,
викладач,
кандидат педагогічних наук, доцент
*(Коледж Подільського державного
аграрно-технічного університету)*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ САПЕРІВ ДО РОБОТИ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Розмінування територій – це процес повного очищення території від вибухонебезпечних предметів, в тому числі саморобних вибухових пристроїв з подальшою передачею розмінованих територій в народне господарство з безпечним користуванням розмінованих територій цивільним населенням із дотриманням усіх належних вимог до безпечного використання. Сьогодні розмінування може проводитись вручну, механічним способом та за допомогою спеціальної техніки для проведення розмінування.

Під час широкомасштабного вторгнення, починаючи з лютого 2022 року і по сьогоднішній час, територія України є рекордсменом щодо забруднення вибухонебезпечними предметами, з січня 2023 року посіла переш місце, випередивши Афганістан, Ліван, Пакистан та інші країни. Сьогодні під час проведення розмінування, в тому числі і на звільнених від російських окупантів територіях сапери мають справу з надзвичайно великою кількістю залишених саморобних вибухонебезпечних пристроїв, інженерних боєприпасів, боєприпасів, що не розірвались та неспрацьованими FPV дронами. Варто зауважити, що проблема очищення територій від вибухонебезпечних предметів залишиться і після завершення активної фази бойових дій. Це забезпечить роботою саперів як сектору Сил оборони України так і цивільних, в тому числі із закордону. З метою швидкого та якісного розмінування територій України, окрім залучення коштів, потрібно буде залучення великої кількості висококваліфікованих та навчених фахівців в галузі

розмінування, здатних нестандартно мислити, бути кмітливими та винахідливими, з високою психологічною готовністю до виконання завдань за призначенням. В умовах динамічної зміни обстановки, для забезпечення психологічної готовності фахівців з розмінування необхідно забезпечити ряд цілеспрямованих та систематичних заходів на етапі відбору та підготовки саперів в навчальних підрозділах, центрах підготовки та військових закладах вищої освіти, які відповідають ліцензійним вимогам та мають право готувати саперів.

Провівши аналіз наукових праць як закордонних так і вітчизняних науковців в галузі розмінування, можемо прийти до висновку, що основними складовими психологічної готовності саперів до проведення заходів з розмінування місцевості є:

- виховання в них почуття гордості за обраний фах, обов'язку та відповідальності за виконані дії;
- усвідомлення операторами розмінування щодо викликів, умов та особливостей виконання завдань з очищення територій від вибухонебезпечних предметів;
- набуття компетентності щодо здатності діяти під час складних умов обстановки, здатності самостійно та швидко ухвалювати виважені рішення, діяти в умовах підвищеного психологічного навантаження;
- тренувати в саперів емоційну та волюву стійкість за умов фізичних та психологічних навантажень, здатність проводити саморегуляцію та критично мислити;
- здатність до критичної самооцінки власної діяльності, прогнозування результатів роботи та вчасної корекції власних дій.

З метою забезпечення психологічної готовності фахівців в галузі розмінування до дій в особливих умовах пропонується три етапи їхньої підготовки:

- завчасне формування психологічної стійкості під час навчання та підготовки до розмінування;
- забезпечення психологічної готовності під час розмінування;
- психологічних супровід саперів на етапі підтримання (підвищення) кваліфікації.

Завчасне формування психологічної стійкості під час навчання та підготовки до розмінування може забезпечитись шляхом моделювання умов наближених до реалій бойового середовища, таких, у яких саперу реально прийдеться виконувати завдання, формуючи власну психологічну стійкість «надійність», формування навичок упевненості у власних знаннях та вміннях, впевненості в колегах та обладнанні для розмінування, цілеспрямованості, та правильності прийняття рішень та керуванні власним емоційним станом. Крім того, на етапі навчання саперів, необхідно аналізувати та враховувати ймовірність впливу несприятливих умов та факторів, що потенційно здатні знизити увагу, пильність, відволікти від виконання завдання, фактор страху щодо життя та здоров'я як власного так і оточуючих, фактор настання відповідальності за власні дії, страху помилитись та компромісу між бажанням уникати небезпеку та необхідності виконання поставленого завдання.

Забезпечення психологічної готовності під час розмінування забезпечується безпосереднім формуванням психологічної готовності саперів до виконання завдань в нестандартних ситуаціях та включає в себе впровадження реальних кейсів під час проведення розмінування в бойових умовах з подальшим аналізом проведених дій. Даний етап дає можливість саперам усвідомити та прогнозувати подальші ситуації та причинно-наслідкові зв'язки від проведених дій. За результатами тестування психологічного стану напередодні виконання заходів з розмінування території (виконання ризикованого завдання) психофізіологічні та психологічні показники у переважній більшості саперів (60%) знаходяться в межах норми, 35% саперів зустрічаються з відчуттям психологічної напруженості та невпевненості у власних знаннях і діях, у решти 15% – спостерігається відчуття надмірного хвилювання, що призводить до скованості власних дій. На етапі забезпечення психологічної готовності під час розмінування одним із ключових маркерів готовності є цілеспрямована професійна мобілізація навиків та концентрація знань фахівця з розмінування, раціональне мислення та впевненість у власних діях. Даний показник можливо набувати лише способом проведення тренувань під час відпрацювання кейсів, що наближені до реальних ситуацій та закріплюється практично

шляхом виконання реальних бойових завдань в екстремальних ситуаціях.

Психологічних супровід саперів на етапі підтримання (підвищення) кваліфікації необхідний у зв'язку з урахуванням рекомендацій кваліфікованих саперів. Під час даного етапу основна увага звертається на безперервне удосконалення процесу розмінування. Зокрема стрімкого розвитку зазнають засоби розмінування, способи виконання завдань з очищення територій від ВНП, тактика застосування противником інженерних боєприпасів та саморобних вибухонебезпечних предметів. Даний фактор дає можливість зрозуміти про необхідність циклічної та безперервної підготовки фахівців з розмінування, які здатні до постійного розвитку фахових компетентностей, гнучкої адаптації до викликів та умов сьогодення та психологічної готовності до виконання завдань за призначенням. Зміст даного етапу має включати в себе таку підготовку, яка дасть можливість зробити апгрейд знань умінь та навичок, в тому числі буде включати психологічну перепідготовку (допідготовку).

Готовність фахівця з розмінування до виконання завдань за призначенням – це інтегральне поєднання стресостійкості до дій в особливих умовах, емоційної концентрації, високої дисциплінованості та внутрішньої мотивації в поєднанні з розумінням відповідальності за власні вчинки. В таких умовах психологічна готовність сапера до дій в особливих умовах є однією з ключових складових системної підготовки фахівця в галузі розмінування.

Список використаних джерел

1. Modern problems in science. N.p., Primedia eLaunch LLC, 2020. 232 p.
2. Посібник з використання міжнародних стандартів протимінної діяльності (МСПМД) (IMAS) 01.10 Друге видання 1 січня 2003 р. Поправка 8, червень 2013 р.<http://www.mineactionstandards.org/>
3. Theoretical foundations of scientific thought in psychology. N.p., Primedia eLaunch LLC, 202 q. 124 p.
4. Окіпняк Д. А., Фтемов Ю. О., Дяков С. І. та ін. Професійна підготовка саперів : навчально-методичний посібник з відбору кандидатів на навчання фахівців гуманітарного розмінування. Львів : Видавництво Академії сухопутних військ, 2014. 43 с.

Л. С. Оленченко,
здобувач вищої освіти другого (магістерського)
рівня другого року навчання, кафедри психології
(ХНПУ імені Г. С. Сковороди)

Науковий керівник: **М. А. Кузнєцов,**
д-р психологічних наук, професор
(ХНПУ імені Г. С. Сковороди)

СИЛА ВОЛІ ТА САМОКОНТРОЛЬ ОСОБИСТОСТІ: ДО ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМИ

Проблема розвитку та зміцнення сили волі стає особливо актуальною в умовах **повсякденних стресів**, які виникають внаслідок дії таких стресорів, як професійні виклики, конфліктні соціальні взаємодії, фінансові труднощі, надмірне психологічне навантаження та особистісні кризи. Постійний стрес виснажує когнітивні ресурси людини, що може призводити до зниження самоконтролю, до появи імпульсивної поведінки, прокрастинації та нездатності ефективно регулювати емоції. В останні роки значно зріс інтерес до вольового самоконтролю, про що свідчить той факт, що його вивченням займаються представники різних галузей психології.

Існує кілька підходів до поняття «самоконтроль». Найбільш важливими є два підходи: системний і суб'єктивний. Суб'єктивний підхід є методологічною основою вивчення психіки людини (О. І. Бондарчук, М.Й. Боришевський) та уявлення про функціональну структуру системи свідомості (В.О. Татенко). Чумаков В.О визначав емоційно-вольову регуляцію як комплексний процес регуляції діяльності в складних і стресових ситуаціях.

Дослідження сили волі та самоконтролю проводили такі вчені, як А. Гілман, Е. Десі та Я. Захарченко, М. Кузнєцова, Т. Манн, С. Поліщук, О. Радзімовська, Р. Райан, Дж. Селіс, М. Хатгер, П. Холл, Р. Шварцер та ін.

Актуальність дослідження теми «Сила волі та самоконтроль особистості: до постановки проблеми» полягає в зростаючому значенні цих психологічних якостей у сучасному світі, де людина постійно стикається з викликами, спокусами та інформаційним перенавантаженням.

Умови стрімкого темпу життя, підвищених соціальних вимог та індивідуальних цілей вимагають від особистості здатності до саморегуляції, вміння відкладати миттєве задоволення заради досягнення довготривалих результатів, а також ефективно управляти своїми емоціями та поведінкою. Психологічні дослідження останніх десятиліть демонструють, що саме сила волі та самоконтроль є критичними факторами у формуванні успішного, гармонійного та соціально адаптованого індивіда. Водночас існує багато суперечностей у трактуванні цих понять, а також недостатньо розроблені механізми розвитку цих якостей у різні вікові періоди. Актуальність теми також зумовлена потребою у практичних інструментах для формування сили волі й самоконтролю в освітньому середовищі, професійній діяльності та повсякденному житті. Тому звернення до даної проблематики є як теоретично обґрунтованим, так і соціально необхідним.

Наше дослідження має на меті здійснити теоретичний аналіз феноменів сили волі та самоконтролю як ключових психологічних характеристик особистості, окреслити основні підходи до їх вивчення у сучасній психології та визначити актуальні проблеми, пов'язані з їх розвитком, функціонуванням та значенням у життєдіяльності людини.

Наукова новизна пропонованого підходу до аналізу сили волі та самоконтролю полягає у комплексному осмисленні цих феноменів крізь призму міждисциплінарного синтезу психології, нейронаук, соціології та освітньої практики. тема розглядається не лише як теоретична категорія, а як динамічна система внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечує адаптацію, саморегуляцію та цілеспрямований розвиток в умовах постінформаційного суспільства. Особливу увагу приділено трансформації уявлень про силу волі в умовах цифрової доби: від класичної інтерпретації як рисової характеристики до розуміння її як сформованого та тренованого процесу. Актуальність підсилюється новітніми дослідженнями в галузі нейропсихології, які вказують на роль префронтальної кори головного мозку у регуляції імпульсів та плануванні дій.

Крім того, новизна полягає в підході до самоконтролю як потенційно формованої навички, що може цілеспрямовано розвиватися через освітні практики, самоспостереження,

формування метаусвідомлення та навичок саморефлексії. Це відкриває перспективи для прикладних досліджень у сфері педагогіки, психологічного консультування, тайм-менеджменту та ментального здоров'я.

Список використаних джерел

1. Баумайстер Р. Ф., Тірні Дж. Воля. Повернення до сили самоконтролю ; пер. з англ. В. Горбатька. Київ : Наш Формат, 2017. 296 с.
2. Бандура А. Теорія соціального навчання. Київ : Центр навчальної літератури, 2008. 312 с.
3. Ільїн Є. П. Саморегуляція та особистість. СПб. : Питер, 2013. 512 с.
4. Лурія О. Р. Вища нервова діяльність і поведінка людини. М. : МГУ, 2010. 392 с.
5. Моляко В. О. Психологія волі / В. О. Моляко. Київ : Наукова думка, 2005. 284 с.
6. Карпенко З. Л. Особистість у просторі психокультурної взаємодії. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2014. 268 с.

Д. Оржешко,
аспірант лабораторії психології навчання імені І. О. Синиці
(Інститут психології
імені Г. С. Костюка НАПН України)

МІЛІТАРНЕ САМОПРИЙНЯТТЯ КУРСАНТІВ ЯК САМОАКЦЕПТАЦІЯ ТІЛЕСНОСТІ

Мілітарне самоприйняття ми розглядаємо як багаторівневе психічне утворення, що інтегрує емоційно-оцінний, когнітивний та поведінковий компоненти самосвідомості й виявляється у позитивному ставленні індивіда до власного «Я» у межах військової діяльності [3]. Це феномен, який ґрунтується на прийнятті себе у якості суб'єкта мілітарної професії та засвоєнні власної ідентичності в системі військових цінностей, норм і вимог. Таким чином, мілітарне самоприйняття можна визначити як внутрішньо інтегроване усвідомлення й акцептацію індивідом власної мілітарної суб'єктності, що формується як у процесі професійного становлення, так і в період навчання у військовому закладі. Співмірно із самоакцептацією, самооцінкою, образом «Я», Я-концепцією та іншими феноменами рефлексивної сфери особистості мілітарне самоприйняття забезпечує цілісність самосвідомості військовослужбовця. Його параметральна структура охоплює кілька ключових вимірів:

1. Акцептація зовнішності – прийняття власної тілесності у функціонально-утилітарному та символічному вимірі «людини в уніформі, мундирі».

2. Прийняття характеру – позитивне ставлення до індивідуально-типологічних рис, осмислених крізь призму професійної військової ролі.

3. Акцептація соціальної поведінки – прийняття себе у вимірах нормативної, просоціальної та етично зумовленої військової поведінки.

4. Прийняття власної діяльності – усвідомлене й відповідальне ставлення до виконання військового обов'язку, присяги, службових функцій та професійних завдань.

Освітньо-виховне середовище військової академії постає потужним чинником розвитку мілітарного самоприйняття.

Воно сприяє становленню самооцінки, саморегуляції, самоєфективності, самоствердження та самомотивованості курсантів. У взаємодії ці параметри формують інтегральне утворення, що забезпечує як особистісну стійкість, так і професійну ідентифікацію. Важливою функцією вищої офіцерської школи є сприяння ототожненню майбутніх офіцерів із військовою професією, мілітарними цінностями та професійною престижністю, що закладає підґрунтя для формування специфічної «офіцерської ідентичності». Різнобічне самоототожнення з професією відкриває курсантам можливості актуального й перспективного самоствердження та самореалізації у мілітарному просторі. Позитивне мілітарне самоприйняття виступає важливим предиктором соціально-психологічної адаптації, сприяє формуванню впевненості у власних силах, розвитку лідерського потенціалу, соціальної сміливості та ініціативності. Це, у свою чергу, підвищує рівень самоєфективності у процесі навчально-професійної підготовки та забезпечує успішну особистісну й професійну реалізацію. Особливого значення набуває позитивне мілітарне самоприйняття для молодого людини в статусі курсанта як майбутнього офіцера, що інтегрує маскулінні риси, суспільно визнану рольову позицію та відчуття психологічної стабільності. Воно забезпечує внутрішню стійкість, здатність до опору стресогенним чинникам, сприяє збереженню психічного та фізичного здоров'я, формує підґрунтя для відчуття загального психологічного благополуччя.

Для розуміння загальної феноменології самоприйняття корисними і цікавими є дослідження, які стосуються прийняття особистістю власного фізичного Я, своєї тілесності.

Vandenbosch L, Eggermont S. на підставі результатів лонгitudного дослідження констатують взаємопов'язану роль засобів масової інформації та соціальних медіа у розвитку об'єктивованої Я-концепції в підлітків. Дослідники зазначають, що засоби масової інформації стимулюють розвиток об'єктивованої Я-концепції та особлива роль належить сайтам соціальних мереж. Результати засвідчили, що з мас-медіа, які сексуалізують, підлітки, розглядаючи ідеали зовнішнього вигляду, пропаговані у ЗМІ, приймали їх як власні стандарти, яких слід дотримуватися. Отож аргументовано показано, що інтерналізація ідеалів зовнішності була тісно пов'язана

з тенденцією стежити за привабливими однолітками в соціальних мережах. Самоприйняття зовнішності відбувалося за запропонованими засобами масової інформації стандартами сексуальності, привабливості, модності тощо, які активно впливали на самооб'єктивацію та спостереження підлітків за своїм тілом і тим самим формували об'єктивовану самоконцепцію [7].

K. A. Martin Ginis, J. J. Eng, K. P. Arbour, J. W. Hartman, S. M. Phillips піддають різноплановому аналізу статевої відмінності у взаємозв'язку між зміною образу тіла та суб'єктивними й об'єктивними фізичними змінами після 12-тижневої програми силових тренувань. Дослідники відзначають, що робота на тілом стимулює істотно кращу рецепцію його зображення, а отже відбувається покращення самоприйняття і підвищення самооцінки [6].

Серед оціночних складових такого розгалуженого конструкту як Я-концепція людини дуже важливе місце належить самоприйняттю. Самосприйняття людини та її самоопис виступають доволі складними поняттями для диференціації, оскільки вони виступають ледь не співмірними репрезентантами її самосвідомості. Для того, щоб почуватися щасливою та задоволеною власним Я, людина повинна прийняти себе, свою зовнішність. Внаслідок цього відбуваються позитивні сугесії на її благополуччя і здоров'я. Почуття індивідуальної цінності та власної гідності потрібно культивувати через активне практикування позитивних уявлень про власне Я, свою тілесність, зокрема через беззаперечне прийняття всіх своїх особливостей і параметрів. Реалістичне і без прикрас усвідомлення власного Я як конгломерату сильних і слабких сторін забезпечує цілісність та дає можливість протистояти тривогам, гнівові, агресії, депресії, фрустрації та іншим амортизаційним психостанам, особливо ж у час війни [1; 2].

Про необхідність позитивного й беззастережного само прийняття тілесності йдеться також у дослідженні Chamberlain, J. M., & Naaga, D. A., в якому стверджується, що психологічне здоров'я людини дуже значною мірою залежить від міри безумовності прийняття себе, свого тіла і душі. Крізь призму раціонально-емоційної та когнітивно-поведінкової терапії дослідники розглядають генезу свідомості як різнобічне

і якісне функціонування самосвідомості особистості у вільних поведінкових системах. Людині потрібно приймати себе вільно, прямо і беззастережно, тобто за будь-якого рівня розвитку системи самооцінювання. Дослідники перевірили таку гіпотезу на репрезентативній неклінічній вибірці дорослих людей за допомогою популярного опитувальника безумовного самоприйняття, який є традиційним інструментарієм психодіагностичної практики у США, й констатували, що самооцінка обернено корелює із симптомами тривоги і нарцисизму, натомість має позитивні кореляції з настроєм після уявного впливу несприятливих подій. Авторами встановлено, що такі прогнозовані й очікувані асоціації зі щастям, самообманом і депресією виявилися досить віддаленими й не очевидними. Також вони слабо корелювали й були незначущими у випадку врахування самооцінки. Узагальнення результатів дало підстави дослідникам стверджувати, що і самооцінка, і самосприйняття виступають невід'ємними складовими Я-концепції особистості, однак вони мають досить помітні операційні та концептуальні відмінності [5].

Про важливість і можливість досягнення людиною безумовного самоприйняття тілесності ведуть мову Carson, S. H., & Langer, E. J. У контексті когнітивної теорії уважності дослідники відзначають сприятливий вплив усвідомленої та безглуздої перспективи на беззаперечне самоприйняття людини. Когнітивна гнучкість і уважність посилюють гнучкість поведінки і спроможність людини швидко й осмислено адаптуватися до реалій дійсності. Детальному аналізу піддано різнобічні аспекти усвідомленості, оскільки вони напряду стосуються успішності особистісного самосприйняття. Зокрема відзначено важливість автентичності і прийняття себе внаслідок усвідомленого вибору, натомість описано шкоду, яку завдають самоприйняттю безглуздість соціального порівняння, тиранія оцінювання, домінування помилок, пастка жорстких категорій та інші деструктивні прийоми і практики [4].

Отож мілітарне самоприйняття курсантів доцільно розглядати насамперед крізь призму їхньої самоакцептації власної тілесності. Вважаємо, що мілітарне самоприйняття як рецепція своєї тілесності формується в результаті багаторівневого соціально-психологічного впливу, що ґрунтується

на поєднанні символічних атрибутів (наприклад, носіння уніфікованого військового одягу зі знаками розрізнення та державними, інституційними чи підрозділовими атрибутами, які виконують функцію маркерів статусу й приналежності), ритуалізованих практик та спільного досвіду стресових психофізичних ситуацій (тривалі марші, полігонні тренування, навчання з бойовою стрільбою тощо).

Список використаних джерел

1. Гошовська, Д. і Гошовський, Я. (2023). Сучасна мілітарна психологія : різновекторність досліджень. *Психологічні перспективи*. 42 (Груд 2023). С. 38–54. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-hos>.
2. Гошовський Я. Мілітарний досвід у легенді життєвого шляху особистості. *Психогенеза особистості: норма і девіація* : зб. наук. статей і тез; гол. ред. Я. Гошовський. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2024. С. 6–11.
3. Оржешко Д. Мілітарне самоприйняття курсантів військових закладів : теоретична парадигма. Організаційна психологія. *Економічна психологія*. 2024. № 31 (1), С. 60–68. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2024.1.31.5>
4. Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*. 24(1), 29–43. URL: <https://DOI:10.1007/s10942-006-0022-5>
5. Chamberlain J. M., Naaga D. A. F. (2001). Unconditional Self-acceptance and Psychological Health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behaviour Therapy*, 19(3), 163–176.
6. Martin Ginis K. A., Eng J. J., Arbour K. P., Hartman J. W., Phillips S. M. (2005). Mind over muscle? Sex differences in the relationship between body image change and subjective and objective physical changes following a 12-week strength-training program. *Body Image: An International Journal of Research*, 2, 363–372.
7. Vandenbosch L, Eggermont S. (2015). The interrelated roles of mass media and social media in adolescents' development of an objectified self-concept: A longitudinal study. *Communication Research*. 43(8). URL: <https://DOI:10.1177/0093650215600488>

В. І. Осьодло,
професор кафедри психології,
доктор психологічних наук, професор
(Державний торговельно-економічний університет)

Д. О. Матвєєва,
ад'юнкт
(Національний університет оборони України)

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ВІЙСЬКОВОГО ЛІКАРЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ТА ВИКЛИКИ ВІЙНИ

Повномасштабна війна, яка триває в Україні з 2022 року, зумовила появу нових викликів для системи військової медицини. Висока інтенсивність бойових дій, масштабні людські втрати та постійне застосування важкого озброєння спричинили суттєве зростання навантаження на військово-медичну службу. Військові лікарі працюють в умовах дефіциту ресурсів, високого професійного стресу та систематичного контакту з травматичними подіями. Такі фактори формують передумови для розвитку емоційного вигорання, що проявляється психоемоційним виснаженням, когнітивними порушеннями, зниженням емпатії та втратою професійної мотивації. Повномасштабна війна стала випробуванням не лише для стійкості Збройних Сил України, а й для витривалості системи охорони здоров'я та держави загалом.

Тож, у контексті таких викликів особливого значення набуває військова медицина, яка стає ключовим чинником, що безпосередньо впливає на збереження життя військовослужбовців, швидкість їхнього повернення у стрій та морально-психологічний стан особового складу.

У сучасних реаліях військовий лікар є не лише висококваліфікованим медичним фахівцем, а й одним із ключових елементів обороноздатності держави. Його професійна діяльність інтегрує медичні знання, військово-організаційні навички та психологічну підтримку в єдину систему забезпечення боєздатності.

Війна ставить надзвичайно високі вимоги не лише до фізичної, а й до психічної стійкості військових лікарів. Вони щодня опиняються у ситуаціях, що поєднують високе професійне

навантаження, брак ресурсів та постійний контакт із травматичними подіями. Це створює умови для розвитку емоційного вигорання – стану психоемоційного виснаження, зниження емпатії, професійної ефективності та соматизації стресу.

Під емоційним вигоранням військових лікарів будемо розуміти тривалий психоемоційний стан виснаження, який проявляється зниженням професійної мотивації, втратами емпатії та здатності до ефективної взаємодії з пацієнтами, порушенням когнітивної концентрації та появою соматичних симптомів, що виникають під впливом постійного професійного та бойового стресу. Цей феномен відображає не лише внутрішнє виснаження особистості, а й загрозу безпечній та ефективній діяльності у системі військової медицини.

У межах авторського дослідження, проведеного серед військових лікарів ($n = 80$) різних спеціалізацій у зоні бойових дій із застосуванням авторського інтерв'ю та Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-25), встановлено, що понад половина опитаних виявили середній рівень резильєнтності, близько третини – високий, а лише незначний відсоток респондентів продемонстрував низькі показники. Отримані результати свідчать про наявність достатнього потенціалу адаптаційних ресурсів у даної професійної групи.

Враховуючи результати дослідження, до основних чинників емоційного вигорання у військових лікарів віднесемо наступні:

1) хронічний стрес зумовлений довготривалим перебуванням у зоні бойових дій;

2) вторинну травматизацію, яка формується внаслідок систематичного контакту з пораненими та травмованими;

3) моральні дилеми та прояви «моральної травми», які виникають у разі неможливості забезпечити належну медичну допомогу;

4) професійне перевантаження та дефіцит можливостей для відновлення психофізіологічних ресурсів військових лікарів які виконують спеціальні завдання з медичного забезпечення в зоні бойових дій і залучені до угруповання сил та засобів.

Враховуючи зазначене, наслідки емоційного вигорання проявляються у трьох взаємопов'язаних площинах:

1) емоційній – відчуття внутрішнього виснаження, ослаблення емпатії та емоційного залучення;

2) когнітивній – порушення концентрації, когнітивна втома та підвищена ймовірність помилкових рішень;

3) мотиваційно-поведінковій – зниження професійної ефективності, психологічне дистанціювання від пацієнтів і формування цинічного ставлення до професійних обов'язків.

В умовах війни російської федерації проти України відновлення особового складу здійснюється за надзвичайно обмежених ресурсів та у стислий термін, що зумовлено специфікою бойових дій: значною протяжністю фронту, високою інтенсивністю зіткнень та великими обсягами залучених ресурсів. У такому контексті критично важливим стає не лише фізичне відновлення особового складу, а й комплексна психоемоційна підтримка, особливо для військових лікарів. Пошук ефективних психологічних методів корекції та профілактики емоційного вигорання дозволяє забезпечити професійну ефективність, стабільність психічного стану та морально-психологічну готовність медичного персоналу до виконання завдань за призначенням.

У зв'язку з цим доцільним є розгляд методів профілактики та корекції емоційного вигорання як багаторівневої системи, яка інтегрує взаємодію на індивідуальному, груповому та організаційному рівнях, забезпечуючи комплексний підхід до збереження психоемоційного здоров'я медичного персоналу.

Індивідуальний рівень передбачає використання когнітивно-поведінкових стратегій, технік саморегуляції, тренінгів розвитку стресостійкості (резильєнтності) та майндфулнес-практик, що сприяють формуванню внутрішніх ресурсів особистості та підвищенню здатності до ефективного подолання стресових ситуацій.

Груповий рівень акцентує увагу на міжособистісній взаємодії, включаючи організацію психологічної підтримки в колективі, проведення супервізійних груп та розвиток культури взаємодопомоги (наставництва), що дозволяє зменшити соціальну ізоляцію та посилити колективну стійкість.

Організаційний рівень передбачає системне впровадження заходів, серед яких чітке планування ротації персоналу, створення умов для відновлення, забезпечення доступності мобільних психологічних служб та інтеграція програм розвитку резильєнтності у професійну підготовку, що дозволяє сформувавши сприятливе робоче середовище та підвищити загальну ефективність діяльності.

Ефективними психологічними методами превентивного характеру, спрямованими на зміцнення внутрішніх ресурсів військових лікарів для подолання емоційного вигорання в сучасних умовах, а також на запобігання розвитку посттравматичних станів та порушень психічного здоров'я, вважаємо наступні:

- 1) Психоедукація та програми (тренінги) резильєнтності:
 - навчання лікарів навичкам управління стресом, розвитку когнітивної гнучкості та практик відновлення психоемоційного стану;
 - використання методик Battlemind training (адаптованих для України) та програм формування стресостійкості.
- 2) Методи саморегуляції:
 - техніки дихання, майндфулнес, релаксаційні вправи (як варіант ВВМ – body, breath, mind);
 - ведення «щоденників емоцій» для зниження рівня внутрішнього напруження.
- 3) Супервізія (наставництво) та групи підтримки:
 - регулярні обговорення клінічних та емоційно важких випадків;
 - розвиток командної взаємопідтримки як захисного фактора.
- 4) Когнітивно-поведінкові підходи:
 - корекція дисфункціональних переконань («я не маю права на слабкість»);
 - формування адаптивних моделей мислення.
- 5) Організаційні заходи:
 - ротація персоналу для запобігання виснаженню;
 - доступ до мобільних психологічних служб;
 - створення умов для відпочинку навіть у бойових умовах [3].

У разі формування емоційного вигорання застосовуються корекційні методи, що включають:

1) індивідуальне психологічне консультування (переважно КПТ та методи підтримуючої психотерапії);

2) групову терапію (метод дебрифінгу, кризові інтервенції);

3) роботу з феноменом моральної травми через наративний підхід, відновлення ціннісних орієнтацій;

4) фармакотерапію (у випадку супутніх тривожних чи депресивних розладів) у співпраці з психіатрами або медичними психологами та кардіологами, оскільки хронічний стрес і вигорання тісно пов'язані з серцево-судинними ризиками.

Підсумовуючи, вважаємо за потрібне зазначити, що сучасні бойові дії створюють значне психоемоційне навантаження на військових лікарів, підвищуючи ризик розвитку емоційного вигорання, зниження професійної ефективності та психоемоційної стійкості.

Вплив екстремального стресу може мати як негативні, так і позитивні наслідки, що визначається умовами підтримки та можливостями відновлення. Тривалий бойовий стрес призводить до дистресу, який проявляється психоемоційним виснаженням, зниженням мотивації та ефективності роботи, безпосередньо впливаючи на якість медичної допомоги.

Особливо важливим є впровадження комплексних психологічних методів профілактики та корекції вигорання, які поєднують індивідуальні, групові та організаційні заходи. Своєчасна психологічна підтримка на ранніх етапах впливу бойового травмування сприяє запобіганню розвитку посттравматичних наслідків та зміцненню морально-психологічної готовності медичного персоналу.

Емоційне вигорання військових лікарів є не лише психологічною, а й медико-соціальною проблемою, що потребує системного підходу до профілактики та корекції. Інтеграція зазначених заходів у систему професійної підготовки та психологічного супроводу військових медиків із урахуванням міжнародного досвіду та українського контексту бойових дій сприяє збереженню психічного здоров'я персоналу, підвищенню якості медичної допомоги та формуванню стійкості й ефективності професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с. ISBN 978-617-7745-24-1.
2. Асонов Д. Емоційне вигорання медичних працівників: моделі, фактори ризику та протективні фактори // Національний медичний університет імені О. О. Богомольця, м. Київ. URL: [https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2021/10\(131\)/nn21_10_28-33.pdf](https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2021/10(131)/nn21_10_28-33.pdf).
3. Лукомська С. О. Посттравматичне зростання: теоретичні підходи, емпіричні методики та практичні рекомендації // Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 277–300. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/706770/>.
4. Гордовська Т. І. Конструкт моральної травми та його концептуальний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 4, 2021. С. 122–128.

І. М. Охріменко,
завідувач кафедри юридичної психології,
доктор юридичних наук, професор
(Національна академія внутрішніх справ)

СИМПТОМАТИКА СТРЕСУ У ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Службова діяльність правоохоронців зазвичай відбувається в екстремальних умовах, і, особливо, зараз, під час дії в країні правового режиму воєнного стану. Професійне середовище оперативно-службової діяльності потребує від працівників поліції особливої психічної стійкості. Негативні емоції деформують риси особистості поліцейського, а в найбільш складних випадках провокувати психосоматичні захворювання. У той час, вчені [1–4] стверджують, що постійний професійний стрес здатен спричинити професійну деформацію особистості, підвищити конфліктність у колективі, зменшити ефективність праці, негативно позначатися на здоров'ї персоналу та їх близьких. Відсутність у поліцейських належної психологічної підготовки та адаптивних властивостей до стресу, зазвичай, може стати джерелом негативних наслідків для їх психічного та фізичного здоров'я. Це засвідчують й результати проведеного нами дослідження.

Дослідження проводилося у 2024–2025 роках. Було залучено 103 офіцера поліції віком до 30 років ($n=35$), до 40 років ($n=41$), понад 40 років ($n=27$), які проходили службу на різних посадах. Оцінювання симптомів стресу у поліцейських здійснювалося до та після відрядження (ротацій) у зону бойових дій (тривалість – 3–6 місяців).

Аналіз динаміки інтелектуальних симптомів стресу у поліцейських під час відрядження для виконання спеціальних завдань у зону ведення бойових дій (ротації тривалістю 3–6 місяців) свідчить про суттєве погіршення рівня прояву інтелектуальних симптомів стресу. Виявлено, що найбільш вираженими інтелектуальними симптомами стресу в офіцерів поліції є: погані сни – рівень прояву даного симптому погіршився з 14,3–18,5% до 57,1–59,3% залежно від віку; постійне, безплідне обертання думок навколо проблеми – з 7,4–9,8% до 51,8–

54,3%; підвищене відволікання – з 11,1–12,2% до 48,1–48,8%; труднощі прийняття рішень – з 3,7–5,7% до 44,4–51,4% та інші.

Симптоми, які характеризують когнітивні функції (показники пам'яті, зосередженості, логічне мислення), також мають тенденцію до погіршення у процесі службово-бойової діяльності в умовах воєнного стану, однак величина змін у рівнях їх прояву є дещо меншою, порівняно з інтелектуальними симптомами. Необхідно підкреслити, що у офіцерів поліції різних вікових груп суттєвих розбіжностей у рівнях прояву інтелектуальних симптомів стресу не виявлено, що свідчить про однаково негативний вплив стресу на правоохоронців різного віку; основним показником негативного впливу стрес-чинників виступає саме тривалість перебування у стресогенних умовах. Крім того, спираючись на висновки деяких дослідників [5, 6], слід додати, що ступінь впливу стрес-чинників на організм правоохоронців визначається також силою дії чинників, рівнем стресостійкості особистості, її індивідуально-психологічними особливостями, а також уміннями й навичками застосовувати доступні засоби й методи протидії стресу в умовах визначеної діяльності.

Оцінювання поведінкових симптомів стресу в офіцерів поліції засвідчило, що вони, як і інтелектуальні симптоми, мають тенденцію до погіршення у процесі службово-бойової діяльності. Разом із тим, у поліцейських усі симптоми є більш вираженими, що обумовлено тривалістю їх перебування в умовах постійної дії стрес-чинників та складністю виконуваних завдань. Серед поведінкових симптомів стресу у правоохоронців найбільш вираженими є: порушення сну, безсоння – з 11,4–14,8% до 48,6–51,9% залежно від віку; втрата апетиту або переїдання – з 3,7–7,3% до 45,7–48,1%; зниження продуктивності діяльності – з 8,6–11,1% до 34,3–40,7%; антисоціальна, конфліктна поведінка – з 5,7–7,3% до 37,0–39,0%; хронічна нестача часу – з 14,8–17,1% до 31,4–37,1%; більш інтенсивне куріння, вживання алкоголю – з 8,6–11,1% до 25,7–29,6%; зростання помилок при виконанні звичних (типових) дій – з 2,9–7,4% до 18,5–20,0%.

Крім того, вираженість окремих поведінкових симптомів в офіцерів поліції до відрядження свідчить про наявність у них певного рівня стресу під час виконання завдань

повсякденної діяльності. У процесі відрядження під постійним впливом стрес-чинників службово-бойової діяльності рівень прояву симптомів значно збільшився, що свідчить про збільшення рівня стресу упродовж виконання спеціальних і бойових завдань. Як і за інтелектуальними симптомами, рівень прояву поведінкових симптомів стресу в офіцерів різних вікових груп практично не відрізняється, що підтверджує наші попередні висновки.

Аналіз емоційних симптомів стресу у поліцейських під час службово-бойової діяльності підтвердив наявність негативної динаміки прояву більшості емоційних симптомів упродовж відрядження. Найбільш вираженими виявилися такі емоційні симптоми стресу, як: похмурий настрій – рівень прояву даного симптому погіршився з 21,9–22,9% до 54,3–59,3% залежно від віку; дратівливість, напади гніву – з 17,1–22,2% до 51,4–55,5%; відчуття постійної туги, депресія – з 12,2–14,8% до 37,1–40,7%; занепокоєння, тривожність – з 20,0–25,9% до 41,5–44,4%; зменшення задоволеності життям – з 9,8–14,8% до 37,0–39,0%; зниження самооцінки, невдоволення собою – з 8,6–11,1% до 20,0–25,9%.

Дослідження динаміки прояву фізіологічних симптомів стресу у поліцейських після відрядження продемонструвало, що найбільш вираженими фізіологічними симптомами стресу в офіцерів поліції, прояв яких має негативну динаміку у процесі службово-бойової діяльності, є: збільшення або втрата ваги тіла – рівень прояву даного симптому погіршився з 11,4–14,8% до 45,7–59,3% залежно від віку; зниження імунітету, часті нездужання – з 8,6–14,8% до 54,3–59,3%; підвищена стомлюваність – з 14,3–22,2% до 45,7–48,1%; порушення процесів травлення – з 14,3–18,5% до 42,9–44,4%; болі невизначеного характеру, головний біль – з 8,6–18,5% до 40,0–51,9%; відчуття напруження у м'язах – з 8,6–14,8% до 34,1–37,0%.

Після виконання завдань службово-бойової діяльності у всіх групах досліджуваних осіб виявлено статистично вірогідне погіршення рівня стресу ($p \leq 0,05$ – $0,001$).

Таким чином, проведене нами дослідження засвідчило динаміку прояву інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних симптомів стресу у правоохоронців під час службово-службової діяльності в умовах воєнного стану.

Найбільш вагомими показниками їх відображення є якраз об'єктивні умови – тривалість перебування правоохоронців у критичних стресогенних умовах та сила дії стрес-фактору. З'ясовано, що суб'єктивні показники особистості (вік, стать, досвід, сфера діяльності тощо) носять похідний характер. Доведено необхідність формування стресостійкості правоохоронців для забезпечення ефективності їх службово-бойової діяльності в умовах війни, а також у формуванні навичок застосування доступних засобів у профілактиці стресових явищ під час виконання професійних завдань.

Список використаних джерел

1. Cieślak, I., Kielan, A., Olejniczak, D., Panczyk, M., Jaworski, M., Gałązkowski, R., Pękala, J. R., Iwanow, L., Zarzeka, A., Gotlib, J., & Mikos, M. (2020). Stress at work: The case of municipal police officers. *Work* (Reading, Mass.), 65(1), 145–152. <https://doi.org/10.3233/WOR-193067>
2. Martenko, Y. I., Malysenko, Y. L., Bushai, I. M., Rivchachenko, O. A., Shcherbakova, I. V., Mirshuk, O. E., & Okhrimenko, I. M. (2025). Impact of stressors of academic activities under martial law on the cadets' mental health. *Polski Merkuriusz Lekarski*, 53(2), 250–255. <https://doi.org/10.36740/Merkur202502114>
3. Galanis, P., Fragkou, D., & Katsoulas, T. A. (2021). Risk factors for stress among police officers: A systematic literature review. *Work* (Reading, Mass.), 68(4), 1255–1272. <https://doi.org/10.3233/WOR-213455>
4. Queirós, C., Passos, F., Bártolo, A., Marques, A. J., da Silva, C. F., & Pereira, A. (2020). Burnout and stress measurement in police officers: Literature review and a study with the operational police stress questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 11, 587. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00587>
5. Van Ha, S., Sun, I., Wu, Y., Anonymous, A. (2025). Media distortion, behavioral adjustment and occupational stress: The moderating effect of self-legitimacy among Chinese police officers. *Policing: An International Journal*, 1–19. <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-03-2025-0051>
6. Shvets, D., Yevdokimova, O., Korniienko, M. (2024). Self-regulation and a regulatory focus of combatant police officers. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 11, 283–299. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-15>

В. А. Павловська-Кравчук,
доцент кафедри соціології та психології
навчально-наукового інституту № 5,
кандидат юридичних наук
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ТРАНЗАКТНИЙ АНАЛІЗ У РОБОТІ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

Травматичний досвід є однією з найскладніших подій у житті людини, особливо коли йдеться про військовослужбовців, учасників бойових дій чи цивільних, які зазнали впливу війни. Психічні наслідки травми – посттравматичний стресовий розлад, відчуття втрати контролю, емоційне виснаження чи відчуження – суттєво впливають на якість життя, міжособистісні стосунки та професійну діяльність. Традиційні підходи до психотерапевтичної допомоги довгий час зосереджувалися на подоланні симптомів та стабілізації стану, однак сучасна наука пропонує розширене бачення, орієнтоване на розкриття внутрішніх ресурсів людини та відновлення її цілісності.

У цьому контексті особливого значення набуває транзактний аналіз як інтегративний метод, що дозволяє глибше зрозуміти взаємодію Его-станів та виявити приховані сценарні заборони, які посилюють травматичні прояви. Робота з Критичним Батьком, Вразливою Дитиною та Дорослим створює умови для усвідомлення внутрішніх конфліктів і формування нових сценарних рішень, які допомагають людині подолати наслідки травматизації. Такий підхід не обмежується усуненням симптомів посттравматичного стресового розладу, а спрямований на відновлення життєвої активності, емоційної рівноваги та здатності будувати безпечні стосунки.

Транзактний аналіз у роботі з травмою поєднує аналітичний та гуманістичний підходи: він відкриває можливість символічно та вербально опрацювати травматичний досвід, інтегрувати його у життєву історію та надати нових сенсів. Завдяки цьому психологічний супровід стає не лише процесом зцілення, але й інструментом для розвитку особистості, що дозволяє досягти глибшого розуміння себе й підвищити рівень психологічної стійкості в умовах кризового досвіду.

Історія осмислення феномена травми бере свій початок із класичних праць З. Фрейда, а також робіт Ж. М. Шарко та Ж. Брейєра. У психоаналітичній концепції Фрейд розглядав травму як афект, глибоко вкорінений у несвідомому, що має патогенний вплив на психіку та стає підґрунтям невротичних розладів. Джерело травми він убачав не стільки у зовнішній події, скільки у внутрішньому розщепленні Его, спричиненому травматичною тривогою та несвідомими фантазіями [1, с. 27].

Сучасні підходи, зокрема транзакційний аналіз, дозволяють розширити це бачення, розглядаючи травму як фактор, що змінює структуру Его-станів, порушує баланс між «Батьком», «Дорослим» та «Дитиною» та спричиняє формування дисфункційних сценаріїв. У роботі з травматичним досвідом транзакційний аналіз надає можливість виявити приховані «травматичні угоди» і трансформувати їх у більш адаптивні сценарії взаємодії, що відкриває перспективи для відновлення цілісності особистості та інтеграції травматичного досвіду.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) розглядається як комплекс психофізіологічних реакцій на пережиту травматичну подію, що супроводжується відчуттям страху, жаху та безпорадності. Це насамперед ситуації, коли людина особисто зіштовхується із загрозою власному життю, стає свідком смерті чи поранення інших, особливо близьких людей, у контексті надзвичайних або бойових обставин. Особливість ПТСР полягає в тому, що його симптоми можуть з'являтися як одразу після травматичного досвіду, так і через багато місяців чи навіть років [1, с. 190].

У межах транзакційного аналізу ПТСР можна розглядати як стан, що дезорганізує систему Его-станів і сприяє активації дисфункційних сценаріїв взаємодії. Травматичні події «фіксують» людину в ролях чи життєвих позиціях, які відтворюють досвід безпорадності та втрати контролю. Робота з цими сценаріями в рамках ТА відкриває можливість усвідомлення прихованих травматичних угод, відновлення функціонування «Дорослого» Его-стану та формування нових способів подолання травматичного досвіду.

Було встановлено, що найефективнішими у подоланні наслідків ПТСР є три взаємопов'язані стратегії:

- повернення до спогадів про травматичну подію з метою їх усвідомлення й інтеграції у власну життєву історію;

– переосмислення значення травми як досвіду, що не лише зруйнував відчуття безпеки, але й може стати ресурсом для подальшого розвитку;

– реадаптація та формування навичок самопомоги у процесі професійної психологічної підтримки [3, с. 29].

З позицій транзакційного аналізу окреслені стратегії відкривають нові можливості: робота зі спогадами пов'язується з аналізом сценарних рішень та «травматичних угод»; переосмислення події відбувається через трансформацію життєвих позицій і відновлення функціонування Его-стану «Дорослий»; а реадаптація включає створення нових, більш адаптивних транзакцій у взаємодії з оточенням. У такому підході ТА виступає не лише інструментом інтеграції травматичного досвіду, а й засобом побудови оновленого життєвого сценарію, позбавленого деструктивних повторів [4, с. 45].

У частини осіб психотравмуючі переживання набувають хронічного характеру внаслідок множинної травматизації. У таких випадках формується складніша клінічна картина, що визначається як комплексний посттравматичний стресовий розлад (КПТСР). Цей стан відзначається більш вираженими наслідками для особистості, що впливають не лише на емоційну сферу, а й на структуру міжособистісних стосунків та життєвих сценаріїв.

У психологічній науці виділяють три основні групи симптомів ПТСР:

1. Повторне переживання – нав'язливі негативні спогади, кошмарні сни, флешбеки, інтенсивний стрес при нагадуванні про подію.

2. Уникнення – свідоме чи несвідоме уникання думок, почуттів і діяльності, пов'язаної з травмою; втрата інтересу до значущих сфер; емоційне відчуження та зниження орієнтації на майбутнє.

3. Підвищена збудливість – безсоння, дратівливість, труднощі концентрації, надпильність, вибухові реакції, посилена фізіологічна відповідь на тригери [2, с. 122].

Якщо розглядати симптоматику КПТСР крізь призму транзакційного аналізу, то стає очевидним, що травматичний досвід трансформує сценарні рішення та дезорганізує баланс між Батьком, Дорослим і Дитиною. Флешбеки та нічні жахіття

підтримують фіксацію у стані Дитини, уникнення блокує контакт із Дорослим, а надмірна збудливість посилює контроль і тривогу з боку Батьківських структур [5, с. 26].

Аналіз проблеми травматичного досвіду у військовому та цивільному контексті демонструє складність психічних наслідків, які охоплюють не лише посттравматичний стресовий розлад, але й хронічні форми комплексного посттравматичного розладу. Симптоми повторного переживання, уникнення та підвищеної збудливості свідчать про глибокі зміни у внутрішній структурі особистості, що відображаються на її життєвих сценаріях, міжособистісних стосунках і професійній діяльності. У такій перспективі транзакційний аналіз постає як метод, здатний не лише діагностувати порушення у взаємодії Его-станів, але й надати інструменти для трансформації деструктивних патернів.

Застосування транзакційного аналізу у роботі з травмою дозволяє поєднувати аналітичний та гуманістичний підходи, що відкриває шлях до інтеграції травматичного досвіду у життєву історію людини, відновлення її психологічної цілісності та побудови більш адаптивних сценаріїв взаємодії. Це робить транзакційний аналіз перспективним напрямом у сфері психотерапевтичної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та цивільним, які пережили наслідки війни, оскільки він спрямований не лише на зцілення, а й на розвиток внутрішніх ресурсів, підвищення стійкості та формування нових смислів життя.

Список використаних джерел

1. Герасименко Л. О. Посттравматичний стресовий розлад. *НейроNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2021. № 8. С. 27–32. URL: <https://repository.pdmu.edu.ua/items/fd841ee7-e2b2-4b20-b1d8-ccb0e122878>
2. Черненко І. І., Чухно І. А. Психологічна підтримка військовослужбовців з симптомами ПТСР. *Вісник Національної академії внутрішніх справ*. 2021. № 1. С. 122–128.
3. Чорна В., Серебреннікова О., Коломієць В., Гозак С., Єлізарова О., Рибінський М., Ангельська В., Павленко Н. Посттравматичний стресовий розлад під час повномасштабної війни у військовослужбовців. *Молодий вчений*. 2023. № 12 (124). С. 28–39. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-28>

4. Білоус С. В. Транзакційний аналіз як метод психологічної допомоги в роботі з травмою. *Психологічний журнал*. 2020. № 3. С. 45–51.

5. Білова М. Е. Транзакційний аналіз у психологічній практиці : метод. рек. до курсу «Транзакційний аналіз у психологічній практиці». Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2023. 26 с. URL: https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/fpsr/navchalni_materialy/metodychne_zabezpechenya/053_magistr/mv_tranzaktnyi_analiz.pdf

О. М. Парфенюк,
аспірантка 3 курсу Інституту психології
імені Г. С. Костюка
(НАПН України)

ОСОБЛИВОСТІ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ФАХІВЦІВ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація

У статті аналізується феномен психологічної підтримки в сучасній науково-психологічній думці, розглядаючи його як багатоаспектний процес, що виходить за рамки індивідуалізованої допомоги. Особлива увага приділяється адаптації світових теоретичних підходів (гуманістичного, когнітивно-поведінкового, системного) до реалій українського суспільства, що перебуває в умовах воєнного стану. На основі цього аналізу представлена інтегрована модель психологічної підтримки для фахівців допомагаючих професій. Модель базується на принципах профілактичної спрямованості, доказовості, індивідуалізованого підходу, розвитку резиліентності та міждисциплінарної співпраці. Вона спрямована на запобігання професійному вигоранню та вторинній травматизації, забезпечуючи стійкість і професійне зростання фахівців у критичних умовах.

Ключові слова: психологічна підтримка, допомагаючі професії, воєнний стан, інтегрована модель, резильєнтність, психологічна реабілітація.

Актуальність

Робота фахівців допомагаючих професій – психологів, лікарів, соціальних працівників, педагогів, рятувальників, волонтерів – є однією з найскладніших і найвідповідальніших. Вона вимагає не лише глибоких професійних знань, а й значних психоемоційних витрат, адже ці спеціалісти щодня стикаються з людським болем, стражданнями, травмами та кризовими ситуаціями. Це створює постійне високе навантаження на їхню психіку, посилюючи ризик професійного вигорання [13] та вторинної травматизації [1]. Усе це створює

унікальний набір психологічних викликів, які потребують спеціалізованих підходів для збереження їхнього власного ментального здоров'я. У світлі сучасних викликів, особливо в умовах повномасштабної війни, наявність чіткої та всеосяжної моделі психологічної підтримки для цих фахівців є критично важливою. Така модель має бути проактивною, профілактичною та системною, щоб забезпечити неперервність та ефективність надання допомоги населенню, адже психічне благополуччя цих спеціалістів є фундаментом для відновлення та стабілізації суспільства.

Мета

Метою даної статті є аналіз основних теоретичних підходів до психологічної підтримки, виокремлення її ключових особливостей в умовах сучасних викликів та розробка інтегрованої моделі, адаптованої до унікальних потреб фахівців допомагаючих професій в українських реаліях воєнного стану та посттравматичної реабілітації.

Вступ

В умовах воєнного стану та посттравматичної реабілітації потреба в ефективній психологічній підтримці набуває особливої гостроти. Це стосується не лише постраждалого населення, але й, в першу чергу, фахівців ризикозабезпечених та допомагаючих професій, які щоденно стикаються з травматичним досвідом. Психологічна підтримка, яка раніше сприймалася як інструмент індивідуального втручання, сьогодні трансформується в критичний елемент системи національної безпеки та суспільного благополуччя.

Психологічна підтримка постає як багатоаспектний і багатовимірний феномен, що охоплює широкий спектр теоретичних парадигм та практичних застосувань. З наукової точки зору, вона розглядається як процес, що включає емпатійне слухання, емоційну валідацію, мобілізацію внутрішніх ресурсів та розвиток копінг-стратегій для подолання життєвих труднощів та сприяння психологічному зростанню [4; 7].

Різноманіття підходів до підтримки відображає складність людської психіки. Так, **гуманістична парадигма** [14] визначає підтримку як каталітичний процес, спрямований на створення умов для самоактуалізації. Натомість, **когнітивно-поведінковий підхід** [9] фокусується на корекції

дисфункціональних когніцій та дезадаптивних поведінкових патернів, розглядаючи підтримку як інструмент навчання ефективним стратегіям.

Інші важливі підходи розширюють це розуміння. **Системний підхід** [2] підкреслює вирішальну роль соціального оточення та взаємодопомоги у забезпеченні резильєнтності особистості [3]. У контексті травми, психологічна підтримка є ключовим елементом подолання наслідків посттравматичних стресових розладів, сприяючи відновленню відчуття безпеки та реінтеграції. Еверлі і Мітчелл наголошують на ролі підтримки у зменшенні впливу стресу та наданні першої психологічної допомоги у кризових ситуаціях [11].

Українська наукова думка не лише адаптує світовий досвід, але й активно розвиває власні концепції підтримки, що враховують соціокультурні та травматичні чинники. Українські психологи акцентують **на активуючій та розвиваючій функції підтримки**. А. Маслюк підкреслює унікальність української гуманістичної психологічної традиції, що ґрунтується на волелюбному індивідуалізмі [5]. Т. Титаренко розглядає життєстійкість як ключову мету підтримки в кризових умовах, а саму підтримку – як засіб мобілізації внутрішніх ресурсів особистості [7].

Здійснений концептуальний аналіз дав змогу виокремити такі ключові риси психологічної підтримки як:

Емпатія, а саме здатність фахівця глибоко розуміти та відчувати емоції, думки та переживання клієнта, не втрачаючи при цьому власної об'єктивності [14].

Безумовне позитивне ставлення, коли терапевтом здійснюється повне прийняття клієнта таким, яким він є, без осуду чи оцінки, що є визначальним для формування атмосфери безпеки [14].

Конгруентність (автентичність), до якої відносяться справжність і щирість фахівця у взаємодії з клієнтом, що підвищує довіру та ефективність комунікації [14].

Повага до автономії, а саме визнання права клієнта на самовизначення та прийняття власних рішень [10].

Недирективність, коли фахівець утримується від прямих вказівок чи порад, натомість створюючи умови для самостійного пошуку рішень.

Психологічна підтримка також характеризується надзвичайною гнучкістю у виборі форм і методів роботи, включаючи індивідуальне та групове консультування, кризову допомогу та онлайн-підтримку. Методи часто інтегрують техніки з різних психологічних шкіл, включаючи активне слухання, рефреймінг, розвиток копінг-стратегій та психоосвіту. Така сфокусованість робить підтримку більш доступною та швидкою у наданні, особливо в умовах гострої потреби [8].

Одним з найважливіших довгострокових результатів та цілей психологічної підтримки є **підвищення резильєнтності (життєстійкості)** індивіда. Психологічна підтримка сприяє розвитку цієї якості через навчання ефективним копінг-стратегіям, мобілізацію внутрішніх ресурсів та формування позитивного самосприйняття [12]. В українському контексті, особливо в умовах тривалого стресу та війни, розвиток резильєнтності набуває особливого значення, що підтверджується дослідженнями [7]. Таке різноманіття цільових груп підкреслює гнучкість та адаптивність психологічної підтримки як інструменту для підвищення психічного благополуччя у всьому суспільстві.

Висновки

Психологічна підтримка в сучасних умовах є багатовимірним і динамічним процесом, який трансформується з індивідуалізованої послуги в невід'ємний елемент системи національної безпеки та суспільного благополуччя. Аналіз різних теоретичних парадигм підкреслює її активний, каталітичний та стратегічний характер, а також важливі принципи, такі як емпатія, недирективність і гнучкість. Розроблена інтегрована модель, заснована на доказових принципах та адаптована до специфіки роботи фахівців допомагаючих професій в умовах воєнного стану, є ефективним інструментом для запобігання професійному вигоранню та вторинній травматизації, а також для підвищення їхньої життєстійкості. Вона забезпечує комплексний та системний підхід, що враховує не лише психологічні, але й соціальні, юридичні та медичні аспекти. Таким чином, психологічна підтримка стає ключовим фактором збереження кадрового потенціалу та забезпечення стійкості суспільства.

Список використаної літератури

1. Ігнатів О. М., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. Психологія професійної діагностики та професійного консультування : практичний посібник / за ред. О. М. Ігнатів. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 225 с.
2. Карамушка Л. М., Худякова Н. Ю. Мотивація підприємницької діяльності : монографія. К. Львів : Сполом, 2011. 208 с.
3. Коваль Д. О. Психологічні особливості резильєнтності цивільних осіб в умовах шокової травми війни: спец. 053 «Психологія» / Поліський нац. ун-т, каф. психології; наук. кер. Можаровська Т. В. Житомир. 2023. 98 с.
4. Максименко, С. Д. (2006). Генеза здійснення особистості. Видавництво ТОВ «КММ».
5. Маслюк, А.М. (2018). Українська гуманістична психологічна традиція. Київ : Видавничий дім «Слово».
6. Москаленко, В. В. (2008). Соціальна психологія. Київ : Центр учбової літератури.
7. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Природа життєстійкості та умови її формування, структура життєстійкості. Київ, 2009. С. 24–32.
8. Bernard, J. M., & Goodyear, R. K. (2014). Fundamentals of clinical supervision. *Pearson Education*.
9. Beck, J. S. (2011). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. New York: The Guilford Press.
10. Corey, G. (2017). Theory and practice of counseling and psychotherapy. *Cengage Learning*.
11. Everly, G. S., & Mitchell, J. T. (1997). Critical incident stress management (CISM): A new era and standard of care in crisis intervention. Ellicott City, MD: Chevrone.
12. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *Springer Publishing Company*.
13. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. *Jossey-Bass*.
14. Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), Psychology: A Study of a Science, Vol. 3: Formulations of the Person and the Social Context. New York : McGraw Hill.

А. В. Пасікун,
здобувач вищої освіти другого (магістерського)
рівня першого року навчання кафедри психології
(ХНПУ імені Г. С. Сковороди)

Т. В. Жванія,
доцент кафедри практичної психології,
кандидат психологічних наук,
(ХНПУ імені Г. С. Сковороди)

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Вступ Сучасні військові конфлікти характеризуються підвищеною інтенсивністю бойових дій, високим ступенем невизначеності та психологічного напруження. Військова служба, особливо в умовах бойових дій, створює унікальне психологічне середовище з високими фізичними та емоційними навантаженнями. Розуміння особливостей психоемоційних станів військовослужбовців критично важливе для підтримки їхньої бойової ефективності, профілактики психологічних травм та реабілітації після повернення до мирного життя.

Основні психоемоційні стани Психоемоційні стани військовослужбовців варіюються залежно від етапу служби, особистісних характеристик та бойової ситуації. У мирний час переважає адаптаційний стрес, пов'язаний з пристосуванням до військової дисципліни, що характеризується підвищеною тривожністю та психоемоційним напруженням. Передбойові стани характеризуються значним емоційним напруженням і «бойовою настороженістю» – специфічним станом підвищеної уваги та готовності до негайної реакції на загрозу. Бойова психічна травма проявляється в гострій формі (заціпеніння, дереалізація, деперсоналізація, панічні атаки) або хронічній формі (ПТСР з нав'язливими спогадами, уникненням ситуацій, пов'язаних з травмою, та підвищеною реактивністю нервової системи).

Чинники впливу На психоемоційний стан впливають зовнішні (інтенсивність бойових дій, умови перебування, соціальна підтримка) та внутрішні чинники (психологічна стійкість, рівень нейротизму, попередній досвід). Тривале перебування в зоні бойових дій (30–45 днів) значно

підвищує ризик розвитку психологічних розладів через виснаження адаптаційних механізмів. Соціальна підтримка з боку товаришів, командирів, сім'ї та суспільства є ключовим чинником, що підвищує психологічну стійкість військових.

Етапи військової служби На етапі підготовки домінують адаптаційний стрес, тривога і бойова мобілізація. Під час бойових дій характерні інтенсивні емоційні реакції, звуження свідомості, формування захисних механізмів (емоційне відсторонення, раціоналізація, гумор) та чергування підвищеної активності з апатією. Повернення до мирного життя супроводжується складними процесами реадаптації, можливими симптомами ПТСР, відчуженістю від цивільного суспільства, внутрішнім напруженням, проблемами зі сном та спалахами агресії.

Діагностика та корекція Ефективна діагностика включає спостереження, психологічне тестування, клінічне інтерв'ю та аналіз поведінкових маркерів. Психологічна підтримка базується на принципах оперативності, наближеності до місця служби, простоти та очікування на відновлення. Ефективні методи: кризова інтервенція, когнітивно-поведінкова терапія, техніки управління стресом та психоедукація. Система реабілітації має включати комплексну оцінку стану, індивідуальну та групову терапію, соціальну підтримку та роботу з сім'ями військовослужбовців.

Висновки Психоемоційні стани військовослужбовців – складний динамічний феномен, що змінюється на різних етапах військової служби. Ефективна система психологічного забезпечення повинна включати профілактику негативних станів, оперативну допомогу під час бойових дій та комплексну реабілітацію після повернення до мирного життя. Особливу увагу слід приділяти роботі з бойовим стресом, психологічними травмами та формуванню психологічної стійкості військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Бойова психічна травма : монографія. Київ : Талком, 2019. 246 с.
2. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2020. 170 с.

3. Осьодло В. І., Хміляр О. Ф., Красницька О. В. Військова психологія та педагогіка: інноваційний підхід : підручник. Київ : НУОУ, 2022. 620 с.

4. Тімченко О. В. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2019. 248 с.

5. van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York : Penguin Books, 2021. 464 p.

О. М. Пасько,
професор кафедри психології та педагогіки,
доктор юридичних наук, професор
(Одеський державний університет внутрішніх справ)

КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ СТРУКТУРНИХ ЕЛЕМЕНТІВ КОМУНІКАТИВНО-ПЕРЦЕПТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Сучасний етап становлення та розвитку України відбувається в умовах воєнного стану, що суттєво впливає на всі сфери розвитку суспільства: економічні, соціальні, політичні та ін. Особливої уваги у цих умовах привертає на себе освітня сфера, яка повинна підтримувати найвищий рівень з метою подолання всіх перешкод (робота в укритті в умовах повітряної тривоги, блек даунів, стресових умовах та ін.) та забезпечення високого рівня підготовки висококваліфікованих, конкурентоспроможних та компетентних професіоналів.

Актуальним питанням є підготовка у закладах вищої освіти працівників соціономічної сфери діяльності, які в умовах сьогодення забезпечують сектор професійних завдань у діяльності «людина – людина». Важливим викликом сьогодення є підготовка компетентних психологів, оскільки виклики війни потребують велику кількість фахівців у допомозі збереженню та відновленню ментального здоров'я українців.

У розрізі формування високого рівня компетентності здобувачів вищої освіти майбутніх психологів є питання спроможності ефективно взаємодіяти психологу із клієнтом та встановленню психологічного контакту, з метою надання допомоги.

Встановлено, що для того, щоб стати професійним психологом, людина повинна володіти низкою необхідних психологічних навичок, таких як комунікативна компетентність, що реалізується у володінні вербальними та невербальними засобами спілкування, здатністю ініціювати та підтримувати контакт.

При розгляді прояву комунікативної компетентності, колектив авторів наукової статті O. Batsylyeva, I. Puz, V. Astakhov, S. Yalanska, N. Atamanchuk, N. Saiko розглянули її зв'язок

з когнітивними процесами, зокрема сприйняттям і мисленням, про що ще говорив Ж. Піаже, підкреслюючи, що нездатність зрозуміти точку зору іншої людини зумовлена загостренням суб'єктивізму, нездатністю відокремити себе від оточення, суб'єктивним нереалістичним сприйняттям реальності, у тому числі і комунікативної ситуації, що перешкодою для ефективного спілкування. Формування комунікативної компетентності у майбутніх психологів на етапі професійної підготовки передбачає не лише оволодіння комплексом актуальних комунікативних знань, навичок та вмінь, але й готовність адекватно та ефективно їх використовувати під час виконання професійних завдань [1].

Так, В. Казібекова комунікативну компетентність розглядає як цілісне, відносно стійке, цілісне утворення, що виявляється в особистісно-психологічних особливостях поведінки і спілкування і включає в себе сукупність знань, досвіду, якостей, здібностей особистості, які дозволяють ефективно виконувати комунікативні функції [2].

Колектив авторів M. Menzel, S. Philipp, K. Schulz, T. Fankhänel, S. Rehmer, S. Hardecker, D. Portius, S. Ramminger, U. Zergiebel, M. Schochow, H. Paridon, S. Sängler, A. Trummer, A. Ernst, S. Meusel, K. Wick у спільній науковій статті описали результати проведення комунікативного тренінгу та провели самооцінку комунікативної самоефективності студентів програми бакалаврату з психології до та після завершення тренінгу з комунікації. Комунікативний тренінг також був оцінений студентами, і були зафіксовані як позитивні відгуки, так і пропозиції щодо вдосконалення. Тому комунікативна підготовка вже повинна бути включена в програму бакалаврату, щоб вона могла сприяти обов'язковому викладанню в університеті, заснованому на практиці та навичках, який може бути побудований далі в магістерській програмі з клінічної психології та психотерапії [3].

Доцільно визначати саме комунікативно-перецептивну компетентність майбутнього психолога, яка забезпечується сприйняттям іншої людини. Термін слова перцепція походить від лат. *perceptio* – уява, сприйняття. Під комунікативно-перецептивною компетентністю ми розуміємо спроможність до сприйняття у спілкуванні із клієнтами. Значення для роботи психолога дана компетентність проявляється у створенні

довіри та встановленню емоційного контакту; коректному розумінні проблеми клієнта без спотворень; запобігання помилкам у діагностиці; ефективному консультуванні та психотерапії та ін.

Визначаємо, що комунікативно-перцептивна компетентність – це спроможність майбутнього психолога сприймати, інтерпретувати й адекватно розуміти внутрішній світ іншої людини через зовнішні прояви її поведінки (мову, міміку, жести, інтонації, емоційні реакції) через призму знань психологічних особливостей спілкування із клієнтами та вмінь налагоджувати міжособистісний контакт.

Розглянемо детальніше структурні елементи комунікативно-перцептивної компетентності майбутніх психологів.

1. Емоційно-емпатійна складова – передбачає здатність до емпатії, співпереживання, емоційної чутливості. Вона формує основу довірливого контакту та сприяє поглибленню діагностики психоемоційних станів.

2. Перцептивно-діагностична складова – охоплює уміння нейронного віддзеркалення невербальних сигналів, визначати емоційний стан співрозмовника, помічати невідповідність між словами та поведінкою, інтерпретувати приховані сенси, здійснювати аудіовізуальну психодіагностику брехні та ін.

3. Інтерактивна складова – розкривається у здатності встановлювати контакт, підтримувати ефективний діалог, володіти навичками активного слухання, використовувати різні комунікативні техніки для уточнення інформації.

4. Рефлексивна складова – характеризується умінням аналізувати власні комунікативні дії, бачити себе очима клієнта, здійснювати самокорекцію. Вона сприяє професійному зростанню та підвищенню ефективності взаємодії.

5. Етична складова – охоплює дотримання етичних принципів психологічної практики: конфіденційності, поваги до особистості, недопустимості маніпуляцій та психологічного тиску.

6. Мовленнєво-комунікативна складова – вміння володіти техніками усного та писемного мовлення. Вона спрямована на адаптацію стилю і рівня мови до особливостей клієнта та використання професійної термінології й зрозумілих для співрозмовника пояснень.

7. Мотиваційна складова – спроможність установки на ефективне професійне спілкування. Пов'язана із готовністю до співпраці й налагодження діалогу.

8. Креативна (творча) складова – здатність психолога до гнучкості у підходах до комунікації. Вона обумовлюється вмінням використовувати інноваційні методи встановлення психологічного контакту та спроможністю адаптувати стратегії взаємодії до різних типів клієнтів.

Таким чином, комунікативно-перцептивна компетентність є мультимодальним об'єднанням, яке поєднує емоційно-емпатійну, перцептивно-діагностичну, інтерактивну, рефлексивну, етичну, мовленнєво-комунікативну, мотиваційну та креативну (творчу) складову. Для майбутніх психологів вона виступає необхідною умовою професійної діяльності, оскільки без глибокого й точного розуміння внутрішнього світу клієнта неможливо досягти позитивних результатів у консультуванні та психотерапії.

Потребує подальшого дослідження питання щодо розширення складових комунікативно-перцептивної компетентності, оскільки це сприятиме високому рівню компетентності психолога. Розвиток та формування професійної компетентності здобувачів вищої освіти у навчальному процесі є запорукою високого рівня становлення особистості фахівця.

Список використаних джерел

1. Batsylyeva O., Puz I., Astakhov V., Yalanska S., Atamanchuk N., Saiko N. Competence as a component of the professional development of psychology. *Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. № 12. P. 89-104. DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/12.3/222>
2. Казібекова В.Ф. Психологічні особливості комунікативної компетентності майбутніх фахівців. *Інсайд: психологічні виміри суспільства*. 2019. № 2. С. 64–71. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-2-9>
3. Menzel M., Philipp S., Schulz K., Fankhänel T., Rehmer S., Hardecker S., Portius D., Ramminger S., Zergiebel U., Schochow M., Paridon H., Sängler S., Trummer A., Ernst A., Meusel S., Wick K. Evaluation of skills lab communication training in a bachelor's programme in psychology based on communicative self-efficacy. *GMS J Med Educ*. 2025. № 2. Doi: <https://doi.org/10.3205/zma001746>

А. В. Пелипецька,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»
(Одеський державний університет
внутрішніх справ)

Науковий керівник: **Е. Б. Лебединський,**
доцент кафедри психології та педагогіки,
кандидат психологічних наук
(Одеський державний університет
внутрішніх справ)

СИНДРОМ ПРОЛОНГОВАНОГО ГОРЯ: ПРОЯВИ, МЕХАНІЗМИ ТА РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Розлад тривалого горя в умовах воєнного стану [1] в Україні слід розглядати як закономірну психологічну реакцію на масштабні втрати та руйнування соціального буття. Масова загибель людей, вимушені розлуки з рідними, втрата домівок і неможливість здійснити традиційні ритуали прощання формують підґрунтя для затяжного й травматичного перебігу горювання.

В умовах війни симптоматика значно посилюється, оскільки людина часто зіштовхується з повторними втратами та позбавлена можливості попроситися із загиблими. Це поглиблює відчуття безпорадності та соціальної ізоляції, що робить розлад тривалого горя поширеним і закономірним явищем у сучасному українському суспільстві.

Чарльз Дарвін став одним із перших дослідників, хто звернув увагу на феномен горювання. У 1872 році він опублікував працю «Вираження емоцій у людей і тварин», де розглянув особливості прояву скорботи як у людини, так і у тварин. Учений наводив приклади поведінки тварин, подібної до людського горювання: плач, мовчазність або тривалі періоди апатії після втрати близьких чи важливих членів соціальної групи. Таким чином, за Дарвіном, горе є не лише психологічним феноменом, а й емоційним процесом із глибоким біологічним підґрунтям, що сприяє підтриманню соціальних зв'язків як у тварин, так і в людей [2, с. 6].

Теорія пролонгованого горя є поясненням чому процес переживання втрати близької людини триває значно довше і важче, чим зазвичай. Не зважаючи на те, що факт втрати є незмінним, емоційний стан горя може залишатись глибоким і заважати людині повернутись до повсякденного життя. Війна ж створює додаткові труднощі на шляху до відновлення, оскільки травматичні дії не завершуються, а продовжуються і нагадують про втрату знову і знову.

Швейцарсько-американська психіатриня Елізабет Кюблер-Росс однією з перших систематизувала досвід переживання втрати. Вона описала п'ять ключових стадій горювання: спершу заперечення, коли людина не готова прийняти факт події; далі виникає гнів, що проявляється у відчуттях злості, роздратування й несправедливості; наступним кроком є торг, коли особа намагається знайти спосіб змінити ситуацію, звертаючись до себе, вищих сил чи оточення; після цього часто настає депресія, яка супроводжується глибоким смутком і відчаєм через усвідомлення безповоротності втрати; завершальною стадією є прийняття – момент, коли людина поступово примиряється з реальністю та починає пристосовуватися до нового життя [3, с. 96].

Особлива увага у літературі приділена перетину симптоматики розладу тривалого горя із проявами посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та депресії. Результати численних досліджень чітко вказують на самостійність діагнозу розладу тривалого горя та відмінності його проявів як від депресії, так і від ПТСР й тривожних розладів. Разом із тим, перебіг розладів може мати супутній характер. До симптомів, що властиві як депресивному епізоду, так розладу тривалого горя, належать смуток, плач, соціальне відсторонення та замкнутість, труднощі зі сном, відчуття власної нікчемності й провини, а також суїцидальні думки. В умовах воєнних подій та високої ймовірності зіткнення з психотравмуючими обставинами особливо важливим є дослідження співіснування та відмежування розладу тривалого горя і ПТСР. Їхні спільні риси можуть проявлятися у вигляді нав'язливих спогадів чи образів, пов'язаних зі смертю, уникання ситуацій і тригерів, що нагадують про втрату близької людини, а також у стані емоційного заціпеніння. Для обох станів характерні розлади сну та

суїцидальні думки. Водночас головна відмінність полягає у провідних емоціях: для ПТСР визначальною є реакція страху, тоді як для розладу тривалого горя – відчуття смутку й туги [4, ст. 8].

Скорбота є абсолютно природним процесом у якому симптоми з часом зменшуються, тим часом як при депресії вони стають стійкими, сильними, охоплюючи різні сфери життя, а при ПТСР існує чіткий зв'язок з минулими травматичними спогадами, що проявляється у флешбеках і униканні.

У загальному вигляді флешбек як психічний феномен можна інтерпретувати як пов'язаний зі спогадами психотравмуючої події, мимовільний, часто повторюваний тривожний стан людини, що може ставати нав'язливим. Даний феномен являє собою один з видів посттравматичного синдрому. Такі спогади як правило не тривалі: від декількох секунд до декількох хвилин. Їх частоту чи інтенсивність людина не може контролювати, тому дане явище належить до групи психопатологічних розладів [5, ст. 55].

Розладу тривалого горя впливає не лише на психіку людини, а й на соціальні функції і повсякденне життя, тому підтримка повинна бути комплексною, тобто, окрім професійної допомоги важливу роль відіграють оточуючі: родина, друзі та соціальні контакти. Така підтримка може проявлятися по-різному: емоційна підтримка (емпатія, розуміння, співчуття), інформаційна (поради, власний досвід, рекомендації з подолання труднощів), практична (допомога в щоденних справах, побутових проблемах).

Феномен горя втрати є складним і багатогранним психологічним процесом, що вимагає глибокого розуміння різних теоретичних підходів, що дозволяють інтерпретувати його прояви на фізичному, емоційному та когнітивному рівнях. Теорії таких вчених, як Ч. Дарвін, З. Фрейд, В. Франкл, Е. Ліндерманн, Дж. Боулбі, Е. Кюблер-Росс і В. Ворден, пропонують різні підходи до горювання, але всі вони підкреслюють його важливість як процесу адаптації до нової реальності після втрати важливої людини чи об'єкта прив'язаності [6, ст. 10]

У той же час, слід враховувати, що хоча соціальна підтримка і є досить важливою, втрата близької чи коханої людини

призводить до дефіциту підтримки, яка не може бути компенсована.

Зокрема Д. Боулбі стверджував, що фігура прикріплення є унікальною і дає відчуття безпеки. Людина, яка пережила втрату, відчуває, що світ загалом є небезпечний і ніхто з оточуючих не може взяти на себе цю функцію.

Розмежував соціальну та емоційну самотність Р. Вейс. Соціальна самотність – це відчуття відсутності зацікавленої соціальної мережі та відсутності соціальної інтеграції, а також впевненість, що навколо нема нікого, на кого можна було б розраховувати та від кого можна отримати підтримку. Емоційна самотність – відчуття повної ізоляції та самотності, незалежно від доступності інших [7, ст. 65].

Отже, для успішного подолання розладу тривалого горя в умовах воєнного стану в Україні необхідно застосовувати цілісний підхід, який поєднує психотерапевтичні методи, зокрема когнітивно-поведінкову терапію, спрямовану на опрацювання травматичних спогадів і прийняття втрати, та підходи, засновані на теорії прихильності Джона Боулбі, для зменшення емоційної та соціальної ізоляції. Організація груп підтримки для людей, які переживають втрату, допоможе знизити відчуття самотності та сприятиме обміну досвідом. Важливо проводити точну диференційну діагностику, щоб відрізнити розлад тривалого горя від посттравматичного стресового розладу та депресії, звертаючи увагу на переважаючі емоції, такі як смуток у випадку горя.

Залучення родини, друзів і місцевої громади до надання емоційної, інформаційної та практичної підтримки допоможе зменшити відчуття безпорадності та полегшить повсякденне життя. Проведення просвітницької роботи серед населення про природу горя, його прояви та способи подолання сприятиме підвищенню обізнаності та зменшенню стигматизації психологічної допомоги. Продовження досліджень взаємозв'язку розладу тривалого горя з іншими психологічними станами в умовах війни дозволить удосконалити методи діагностики та терапії, сприяючи психологічному відновленню та адаптації до нових умов життя в посттравматичному суспільстві.

Список використаних джерел

1. Закон України про правовий режим воєнного стану (дата створення 20.08.2025). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text>
2. Найдюк Н. О. Особливості переживання горя втрати родичами загиблих на війні : кваліфікаційна р-та освітнього ступеня «магістр», студентки II курсу, 61 групи, спец. 053 «Психологія» / керівник: к. псих. н., доцент І. М. Ющенко / Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи; Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока. Чернігів, 2024. 61 с. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/11067?mode=full>
3. Томачинський, Б., Церковна, О. Психологічна допомога у важкі моменти: як пережити втрату, подолати горе, впоратися з емоційним болем і знайти шляхи до відновлення та нових смислів у житті. *Universum*. 2024. Вересень. № 12. С. 92–99. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1211>.
4. Лещук, І., Бут, Т. Актуальні питання дослідження горювання після втрати близької людини. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9. № 4. С. 19. URL: <http://ir.library.nmu.com/handle/123456789/15101>
5. Старик, В. Характеристика дисоціативних станів при подоланні психічної травми. *Молодий вчений*. 2018. № 1 (53). С. 54–57. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5238>.
6. Найдюк, Н. О. Особливості переживання горя втрати родичами загиблих на війні : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» : 053 «Психологія» ; наук. керівник І. М. Ющенко ; Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи, каф. загальної, вікової та соціальної психології ім. М. А. Скока. Чернігів, 2024. 61 с. URL: <http://epub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/11067>.
7. Rybyk, L. (2018). The psychological help during experiencing of loss – can we help people to experience their grief?. *Psychological journal*. 4(10), 61–77. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2018.10.20.4>

Н. Є. Пенькова,
доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін
факультету забезпечення державної безпеки,
кандидат психологічних наук, доцент
(Київський інститут Національної гвардії України)

**ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ
«ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ЛЮДИНИ
ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ»
У НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ
ТА ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ЇЇ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

Готовність до діяльності в екстремальних умовах – одна з найважливіших умов забезпечення особистої безпеки кожної людини і суспільства в цілому. Сьогодні ця проблема є безмежно актуальною у зв'язку зі збройною агресією російської федерації. Тенденція збільшення кількості вітальних загроз обумовлює необхідність формування у особового складу НГУ навичок безпечної поведінки та психологічної готовності до дій в екстремальних умовах.

У межах екстремальної психології прийнято розрізняти поняття особливих, екстремальних та критичних умов діяльності, які пов'язані з підвищеним рівнем психофізіологічного навантаження та загрозою для особистості. Під особливими умовами діяльності розуміють такі умови, що пред'являють підвищені вимоги до суб'єкта діяльності внаслідок впливу зовнішніх або внутрішніх ускладнюючих факторів. Серед них зазвичай виділяють:

- виконання завдань в умовах реальної загрози для життя;
- підвищену відповідальність за прийняття рішень і їх наслідки;
- ускладнення професійних функцій або зростання їхньої складності;
- значне пришвидшення темпу діяльності;
- монотонність або одноманітність операцій;
- необхідність одночасного виконання дій, що мають різні цілі;
- обробку значних обсягів інформації в обмежений термін;

- інформаційне перевантаження та часовий дефіцит;
- несприятливі зовнішні умови середовища (шум, температура, тиск тощо).

Ці особливі умови можуть змінюватися за частотою та тривалістю впливу екстремальних факторів, що дозволяє розрізняти:

- власне особливі умови діяльності – коли екстремальні фактори діють періодично чи епізодично;
- екстремальні умови діяльності – коли діяльність здійснюється під постійним або тривалим впливом екстремальних чинників і набуває стійкого характеру.

Екстремальність розглядається як комплексне об'єктивно-суб'єктивне явище. Об'єктивно вона виявляється у наявності реальних загроз, небезпек, ускладнень і нестандартних обставин. Суб'єктивно ж вона визначається тим, як конкретна особа чи соціальна група сприймає ці загрози: як деструктивний чинник або як професійну норму, що потребує відповідного ставлення. У другому випадку людина здатна перебудовувати вектор власної поведінки з уникання екстремальної ситуації на її конструктивне подолання шляхом аналізу, осмислення та прийняття умов діяльності. У такому контексті екстремальні фактори стають не лише викликом, а й необхідним компонентом професійної життєдіяльності.

Серед основних факторів, що зумовлюють екстремальність ситуації, виділяють:

- емоційгенні впливи, пов'язані з небезпекою, невизначеністю або новизною ситуації;
- дефіцит критично важливої інформації або перевантаження суперечливими повідомленнями;
- надмірне психоемоційне, фізичне та когнітивне напруження;
- несприятливі метеорологічні та кліматичні умови (надмірна спека, холод, киснева недостатність тощо);
- стан голоду, спраги, сенсорної або соціальної депривації.

Традиційно діяльність в особливих і екстремальних умовах вивчається шляхом аналізу взаємозв'язків тріади параметрів: характеристик екстремальних факторів (зовнішніх умов діяльності); психічних станів і властивостей особистості (внутрішніх умов діяльності); показників (результатів)

діяльності. У цій тріаді ключовим є питання про субординацію зовнішніх (об'єктивних) і внутрішніх (суб'єктивних) факторів, або, інакше кажучи, умов діяльності.

Психологічна готовність військовослужбовця до діяльності в екстремальних умовах є станом, що настає після певного процесу, при якому психологічні ресурси людини досягають найвищого рівня, які взаємопов'язані з комплексом необхідних професійно важливих якостей, знань, умінь і навичок, що сприяють настанню стану психологічної готовності для успішного виконання СБЗ. Психологічна готовність військовослужбовця до виконання бойових завдань має складну динамічну структуру, що включає сукупність емоційних, вольових, мотиваційних, інтелектуальних, операціональних процесів та властивостей особистості, психічних станів людини в їхньому співвідношенні з зовнішніми ситуаційними умовами виконання бойових завдань.

Тривала дія стресогених факторів, наявність постійної вітальної загрози, висока вірогідність поранення та травмування пред'являють високі вимоги не лише до рівня професійної підготовки, але й до психологічних якостей особистості, які обумовлюють психологічну готовність до діяльності в надзвичайних умовах.

Екстремальна психологія досліджує три основних типи психологічної готовності до діяльності в надзвичайних умовах – довгострокову, оперативну та колективну психологічну готовність.

Психологічна готовність розглядається більшістю авторів в рамках екстремальної психології у тісному взаємозв'язку з такими поняттями, як психологічна підготовка, психологічна підготовленість надійність психіки, психологічний стан, психологічний відбір, прогнозування станів та екстремальна ситуація.

Взагалі виділяють п'ять основних компонентів психологічної готовності до діяльності в екстремальних та надзвичайних ситуаціях: мотиваційний, вольовий, емоційно-регуляторний, інформаційно-пізнавальний, типологічний.

До мотиваційного компоненту входять: розуміння державної важливості вирішуваних завдань, сумлінне виконання службового обов'язку, відповідальність, прагнення

досягти успіху, індивідуально-особистісні мотиви. Вольовий компонент складається з наступних якостей: наполегливість, рішучість, завзятість, витриманість, самовладання, стресостійкість, емоційно-вольова витривалість. До складу емоційно-регуляторного компоненту належать: здатність керувати своїми почуттями, емоціями та поведінкою, самоконтроль, здатність регулювати власну поведінку, стримувати негативні емоції та страх. До інформаційно-пізнавального компоненту належать: прагнення дізнатися нове про майбутні труднощі, умовах виконання завдань, прийомах і засобах діяльності супротивника, аналіз інформації. типологічний компонент містить: тип нервової системи, сила та врівноваженість нервових процесів, нервово-психологічна стійкість та самовладання, адаптаційні здібності.

Сутність психологічної готовності визначається через специфіку діяльності, відносно якої вона виникає, тобто в нашому випадку, психологічну готовність до виконання бойових завдань. Ситуативна (оперативна) і тривала (постійна) психологічна готовність перебувають в єдності та взаємопов'язані. Оперативна психологічна готовність – це функціональне ядро тривалої психологічної готовності, що підвищує її дієвість. Виникнення оперативної психологічної готовності як стану, залежить від тривалої готовності, у свою чергу, ситуативна психологічна готовність визначає продуктивність тривалої психологічної готовності в конкретних обставинах.

Список використаних джерел

1. Александров Д. О. Формування психологічної готовності працівників органів внутрішніх справ до дій в екстремальних ситуаціях затримання озброєного злочинця : наук.-практ. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. 96 с.
2. Екстремальна психологія: підруч. / О. П. Євсюков, А. С. Куфлієвський, Д. В. Лебедев та ін. ; за ред. О. В. Тімченка. Київ : Август Трейд, 2007. 502 с.
3. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
4. Кириченко А. В. Феноменологія категорії «психологічна готовність особистості до діяльності» у наукових дослідженнях. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. пр. Київ : НУОУ, 2020. Вип. 1 (54). С. 114 – 121.

5. Осьодло В. І., Траверсе Т. М. Психологія і війна: незасвоєні уроки Постави Ле Бона : монографія. Київ : Парламентське видавництво, 2022. 216 с.
6. Пенькова Н. Є. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності у процесі проведення антитерористичної операції : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків : НАНГ України. Харків, 2015. 215 с.
7. Психологічна готовність до ризику військовослужбовців Національної гвардії України : монографія / Колесніченко О. С., Мацегора Я. В. Приходько І. І. та ін. Харків : Національна академія НГУ, 2017. 308 с.

Н. С. Пересипкіна,
супроводжуюча зі стабілізації психологічного стану
(Центр соціально-психологічної допомоги біженцям,
м. Дюссельдорф, Німеччина)

РОЛЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ЗВ'ЯЗКУ З ПОСТМІГРАЦІЙНИМИ ТРУДНОЩАМИ ТА ПТСР У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Під час повномасштабної війни рівень травматизації залишається критично високим, тоді як доступ до спеціалізованої допомоги обмеженим і нерівномірним. В умовах вимушеного переміщення, коли до травматичних подій додаються постміграційні життєві труднощі (ПМЖТ), ключового значення набувають саморегуляція та резильєнтність. Дослідження свідчать, що симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) мають 32,9% непереміщених громадян, 39,4% внутрішньо переміщених осіб і 47,2% вимушених переселенців за кордоном [1] та послідовно демонструють, що саме ПМЖТ (економічні, соціальні, правові, дискримінаційні, адаптаційні, психоемоційні та ідентичнісні) пов'язані з інтенсивністю симптомів ПТСР, депресії й тривоги, причому їхній вплив може посилюватися з часом [2]. Дані українських вибірок підтверджують асоціації як із ПТСР, так і з комплексним ПТСР [3]. Теоретично ця динаміка узгоджується з моделлю ADAPT (Adaptation and Development After Persecution and Trauma) Д. Сілова, що описує системні порушення «стовпів» безпеки, соціальних зв'язків, справедливості, ролей і сенсу [4], а також із теорією збереження ресурсів С. Е. Хобфолла, у межах якої тривалий стрес спричиняє спіраль втрат за відсутності своєчасного поповнення ресурсів [5].

У такому контексті саморегуляція (керування збудженням, увагою та поведінкою) і резильєнтність (багатофакторний феномен, у розвитку якого поєднуються когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні чинники) виконують подвійну функцію. Сучасні концепції резильєнтності пояснюють, чому частина людей після екстремальних подій зберігає функціонування або відновлюється швидше: йдеться не про відсутність страждання, а про здатність системно модулювати ре-

акцію на загрозу, підтримувати соціальні зв'язки та залучати ресурси [6]. Центральним механізмом у цій динаміці виступає емоційна регуляція, як когнітивне переоцінювання, гнучке перемикавання уваги, гальмування неадаптивних імпульсів і відновлення після піків збудження [7]. На практиці це означає, що дихальні вправи з подовженим видихом, техніки «заземлення», майндфулнес і поведінкова активація не є другорядними, а безпосередньо зменшують гіперактивацію, підвищують переносимість тригерів і готують до травмофокусованої роботи. На мою думку, ключовий механізм, що поєднує навички саморегуляції та експозиційних технік описує модель інгібіторного навчання, коли під час повторних зіткнень із тригерами формуються нові асоціації безпеки, що гальмують первинні сліди страху, а не «стирають» їх, завдяки чому знижується потреба в «поведінці безпеки», полегшується перенос терапевтичних змін у повсякденне життя та створюються умови для ефективного застосування травмофокусованих протоколів [8].

У контексті вимушеного переміщення саморегуляція і резильєнтність виконують подвійну функцію. По-перше, вони пом'якшують негативний вплив ПМЖТ на психічне здоров'я, знижуючи ймовірність ПТСР і депресії. По-друге, вони змінюють сам профіль труднощів: проактивні стратегії копінгу сприяють ефективнішому розв'язанню житлових, правових і побутових проблем, унаслідок чого зменшується суб'єктивне навантаження постміграційних стресорів. Метааналіз стратегій емоційної регуляції показує, що уникання та румінація пов'язані з більш вираженою симптоматикою, тоді як переоцінювання та проблемно-орієнтований копінг асоціюються з кращими психологічними наслідками [9]. Це свідчить не лише про буферну роль саморегуляції та резильєнтності, а й про їхній точковий вплив на траєкторію від ПМЖТ до ПТСР та коморбідних розладів.

На базі Центру соціально-психологічної допомоги біженцям у м. Дюссельдорф (Німеччина) мною було проведено дослідження спрямоване на оцінку взаємозв'язків між ПМЖТ та симптомами ПТСР та депресії, суб'єктивним психологічним благополуччям, копінг стратегіями і резильєнтністю у вибірці вимушено переміщених українців, що мають статус тимчасового захисту в країнах ЄС, з метою розробки

психодіагностичного комплексу для виявлення додаткових факторів впливу на посилення ПТСР у вимушено переміщених осіб. Збір даних здійснювався протягом липня 2025 року. У дослідженні взяли участь 97 респондентів, для подальшого поглибленого аналізу психологічних змінних було сформовано аналітичну підвибірку – 72 жінки віком 25–54 років. Саме ця група відповідає реальній соціальній структурі вимушено переміщених українців в країнах ЄС, отже є більш репрезентативною та дозволяє дослідити особливості адаптації респондентів основного працездатного віку. Оцінювання проводилося валідованими інструментами: «Опитувальник симптомів ПТСР, PCL-5», «Опитувальник оцінки здоров'я пацієнта, PHQ – 9», «Індекс благополуччя, WHO-5», «Коротка шкала стійкого подолання труднощів» та «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10». Також мною модифіковано перелік ПМЖТ, відповідно до специфічних труднощів, що притаманні сучасному досвіду українських тимчасово переміщених осіб у країнах ЄС.

Клінічно значущі прояви ПТСР мали 59,7% респонденток, депресивність середнього рівня й вище виявлено у 67,1% учасниць, а знижене благополуччя – у 79%. При цьому копінг-профіль мав визначальне значення: у групі з домінуванням унікаючих стратегій частка ймовірного ПТСР становила 62,5% респонденток, тоді як за проблемно-орієнтованого копінг-профілю – лише 38,2%. Частка поясненої дисперсії між ПМЖТ та ПТСР становить 14,6%, а між ПМЖТ та депресією – 22,9%. Водночас учасниці з високим рівнем резильєнтності демонстрували приблизно на 27% нижчу інтенсивність симптомів. Тож, отримані емпіричні дані підтримують наведені вище міркування та підсилюють тезу, що інвестиції у навички саморегуляції не лише пом'якшують вплив ПМЖТ, а й опосередковано зменшують ризик виникнення ПТСР та депресивної коморбідності.

Отже, з практичної точки зору, доцільною є ступінчаста організація психологічної допомоги. Початковий етап має включати перелічені вище короткі техніки саморегуляції з метою зниження гіперактивності та підвищення переносимості тригерів. Наступним етапом є цілеспрямована адресація ПМЖТ через проблемно-орієнтовані підходи та соціальну навігацію у координації з відповідними організаціями для покращення

динаміки реабілітації. Після досягнення стабілізації, слід переходити до застосування рекомендованих МОЗ травмофокусованих підходів (КПТ, ТЕ, EMDR, ТФ-КПТ) із рутинним моніторингом за допомогою описаних нами вище валідованих шкал, які поєднують симптомні індикатори із показниками благополуччя та резильєнтності, що дає, на наш погляд, більш цілісну картину відновлення, ніж фокус лише на редукції симптомів. І на завершення – програми реінтеграції. За такого підходу психолог виступає не лише як терапевт, а й як координатор процесу психосоціальної реабілітації, що розгортається на межі внутрішніх психічних механізмів та зовнішнього соціального контексту.

Узагальнюючи, у воєнному та поствоєнному контексті саморегуляція й резильєнтність мають статус ключових мішеней психологічної допомоги. Вони визначають не лише інтенсивність клінічних проявів, а й траєкторію переходу від накопичення ПМЖТ до формування ПТСР і коморбідних станів. Інтеграція коротких навичкових модулів, цілеспрямованої роботи з життєвими труднощами та травмофокусованих втручань, у логіці ресурсно орієнтованих підходів і на підставі емпіричних даних, створює умови для стійкої адаптації та відновлення функціональної автономії.

Список використаних джерел

1. Lushchak O., Velykodna M., Bolman S., Strilbytska O., Berezovskyi V., Storey K. B. Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: a nationwide cross-sectional study. *The Lancet Regional Health – Europe*. 2024. Vol. 36.
2. Wu S., Renzaho A. M. N., Hall B. J., Shi L., Ling L., Chen W. Time-varying associations of pre-migration and post-migration stressors in refugees' mental health during resettlement: a longitudinal study in Australia. *The Lancet Psychiatry*. 2021. Vol. 8, № 1. P. 36–47.
3. Karstoft K.-I., Bjørndal L. D., Pedersen A. A., Korchakova N., Power S. A., Morton T. A., Koushede V. J., Thøgersen M. H., Hall B. J. Associations of war exposures, post-migration living difficulties and social support with (complex) PTSD: a cohort study of Ukrainian refugees resettled in Denmark. *Social Science & Medicine*. 2025. Vol. 376. Art. 118080.
4. Silove D., Sinnerbrink I., Field A., Manicavasagar V., Steel Z. Anxiety, depression and PTSD in asylum-seekers: associations with pre-migration trauma and post-migration stressors. *British Journal of Psychiatry*. 1997. Vol. 170. P. 351–357

5. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, № 3. P. 513–524.
6. Kalisch R., Müller M. B., Tüscher O. A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behavioral and Brain Sciences*. 2017. Vol. 38. P. 1–21.
7. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, № 1. P. 1–26.
8. Craske M. G., Treanor M., Conway C. C., Zbozinek T. D., Vervliet B. Maximizing exposure therapy: an inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*. 2014. Vol. 58. P. 10–23.
9. Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30. № 2. P. 217–237.

М. М. Петренко,
науковий співробітник
відділу проблем інформаційно-аналітичного
забезпечення в сфері освітньої діяльності
Науково-дослідного центру Військового інституту
(Київський національний університет імені Тараса Шевченка)

АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПРАВОВИХ ПЕРЕДУМОВ ПРАВОВОЇ КУЛЬТУРИ ТА ПРАВОВОЇ СВІДОМОСТІ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА

Правова культура у сучасній науковій літературі здебільшого розглядається як частина культури загальної. Причому виділяється її індивідуальний, груповий та суспільний рівень. А оскільки правова культура є вираженням назовні рівня правосвідомості особи чи суспільства в цілому, вона неодмінно перетинається з безліччю соціальних чинників, які здійснюють вплив як на її формування, так і опосередковують її функціонування.

На сучасному етапі сталим є визнання права одним із найбільш важливих і дієвих важелів регулювання суспільних відносин. Однак, слід враховувати, що право як елемент надбудови не є ізольованим соціальним явищем, а перебуває весь час у русі та є невід'ємною складовою суспільних процесів. У зв'язку з цим варто зауважити, що право тісно пов'язане зі станом суспільного розвитку і у зв'язку зі змінами, які відбуваються в суспільстві, потребує відповідного реформування [8].

Також необхідно звернути увагу на те, що правова культура має особливу соціальну цінність, яка відображається на практиці суспільно-політичного життя. Правова культура спирається на юридичні засади суспільного функціонування, виховання поваги до нормативно-правових актів, у такий спосіб впливає на свідомість громадськості для утримання її від незаконних дій» [6]. Отже, коріння правової культури, а так само і правової свідомості, варто шукати у різних площинах: політичній, економічній, психологічній, ментальній, культурній, які хоча й межують з правовою системою, здійснюють безпосередній вплив на неї, але не співпадають з нею.

На думку представників соціологічної школи, основна проблема полягає в тому, що закон не в змозі передбачити

всі можливі особливості правозастосування, контраверсійні труднощі й форс-мажорні обставини, а лише юридична практика (зокрема, судова діяльність) наповнює правові норми реальним змістом. Тому, на переконання представників соціологічного напрямку, в питаннях права загалом та правозастосування зокрема вирішального значення набувають аспекти особливостей суспільних відносин, правової політики і правового регулювання правосвідомості. Саме ці детермінативні аспекти мають першочергове значення і потребують пріоритетної уваги [1].

Соціальну обумовленість права можна назвати тією основою, яка в подальшому і формує його ефективність. Саме врахування (або, навпаки, не врахування), під час проектування норм соціальних чинників, включає позитивні або негативні аспекти соціального механізму дії права, тобто сукупності суспільних детермінант, які впливають на його дію.

Проте соціальний механізм дії права працює не відокремлено, а знаходиться у постійній та безперервній взаємодії із психологічним механізмом дії права та юридичним механізмом дії права (або, як його ще називають, механізмом правового регулювання), як справедливо зазначається багатьма відомими теоретиками права. Таким чином, кожне суспільне явище (яке впливає або може певним чином вплинути на сферу права) сприймається особою (а точніше, її психікою). Можна сказати, що на цьому етапі відбувається точка зіткнення соціального та психологічного механізму дії права. А оскільки правосвідомість складає ядро психологічного механізму дії права, всі соціальні передумови на свідомому чи підсвідомому рівні перетікають у неї.

Слід зазначити, що низький рівень правової культури може виражатися як у неправомірних діях, так і в таких, що безпосередньо до цієї категорії не відносяться, наприклад, у зловживанні суб'єктивними правами. Також він виявлятиметься у зовнішній стороні юридичної грамотності населення, тобто наявності знань, куди звернутися з певною скаргою, як поводитися у певних правових ситуаціях, у грамотності складання документів юридичного характеру [4].

Правова культура суспільства також безпосередньо залежить від якості нормативно-правових актів, яка в результаті

впливає на їх ефективність. Але і в цьому питанні неможливо відійти від соціальної складової. Тому абсолютно вірним представляється судження, відповідно до якого «важливою передумовою, що робить відносну уніфікацію правових уявлень не лише необхідною, але в значній мірі й можливою, є найбільш загальні соціологічні та природні закономірності, що виявляються у будь-якому суспільстві, в тому числі в юридичній нормативності» [5]. На підставі цього можна зробити висновок про наявність соціальної складової у самій природі правової норми.

На соціально-економічному контексті права робить наголос і О.П.Васильченко, який стверджує, що економічна криза, яка стала новою політичною реальністю, призводить до режиму суворой економії, що загрожує суспільній солідарності і посиленню системи захисту прав людини [2, с. 3]. Право є ефективним тоді, коли воно відповідає сутності та змісту процесів, що відбуваються в економіці. У той же час, якщо соціально-економічні гарантії з боку держави матимуть об'єктивне економічне підґрунтя, то вони знайдуть практичну реалізацію [7].

Отже, наявність соціальної складової у всіх аспектах формування та дії права на сучасному етапі є майже аксіомою для демократичних держав, що виявляється і в методології його дослідження, у якій значну частину складають методи соціологічні (зокрема, опитування).

Тим не менше, специфіка права як соціального явища є настільки суттєвою, що абстрагуватися повністю від власне юридичних якостей норм, процесів та вчинків не представляється можливим. Проте, необхідно знаходити баланс між аналізом власне юридичного у праві та соціальної складової (що домінує у дослідженнях зараз). Оскільки правова культура є одночасно соціальним та юридичним явищем, її дослідження повинні враховувати таку особливість даного інституту, що неодмінно повинно знаходити вираження у методології.

Викладене дозволяє зробити висновки, що практична реалізація тих чи інших дій у сфері права (правова культура) є відзеркаленням відповідного рівня правосвідомості особи, яка є породженням комплексу здебільшого неюридичних факторів.

Але, на відміну від правосвідомості, які включається до психологічного механізму дії права, правова культура

належить одночасно до соціального та юридичного механізму дії права. Тому саме в цій площині варто шукати витоки ефективності права, обов'язково враховуючи взаємний вплив правосвідомості населення та його правової культури на ефективність дії правових норм, і навпаки, ефективність дії права як чинник підвищення рівня правосвідомості та правової культури.

Також не зайвим буде звернути увагу на розробку проблематики функціонування правової культури, її видів та рівнів, що зумовило існування окремого напрямку вивчення феномену правової культури, а саме правової культури окремих соціальних, вікових, професійних груп та корпорацій. Ще одним актуальним напрямом подальших теоретико-правових досліджень предмета правової культури, поряд із зазначеними вище, вважаємо дослідження правової культури окремих професійних груп, зокрема військовослужбовців Збройних Сил України, інших військових/воєнізованих формувань в умовах та з урахуванням досвіду протистояння російській терористичній агресії [3]. Тобто аналіз національного контексту правової культури та правової свідомості буде неповним, якщо не розкрити особливості групової правової культури, яка у соціально-правовій реальності України наразі характеризується низьким рівнем внаслідок переважання деформованої правової свідомості окремих соціальних (в тому числі, професійних) груп. Причому до соціальних груп, які традиційно демонструють та уособлюють деформовані типи правосвідомості (а саме, маргінальні шари населення, криміналітет тощо), в нашій державі додаються військовослужбовці, поліція, пенсіонери, молодь та інші. Деформації правової свідомості кожної з перелічених соціальних груп характеризуються власними особливостями та по-різному впливають на національну правову культуру та національну правову реальність як таку.

Але найбільш значущою проблематикою нашої держави визнаються деформовані типи правосвідомості молоді. Країна, в якій молоде покоління не бачить перспектив, не відчуває себе захищеним, не бачить можливостей для самореалізації та соціальних ліфтів, – не має майбутнього. На тлі ж скорочення населення країни, міграційних та глобалізаційних тенденцій зазначене виглядає особливо загрозливо. І знов-таки,

підвищення рівня правової культури молоді є не тільки і не стільки завданням юриспруденції, в рівній мірі це стосується соціально-економічної сфери (як то, забезпеченість молоді житлом, гідні умови праці та гідний рівень заробітної плати, наявність соціальних гарантій та працюючих соціальних ліфтів).

Список використаних джерел

5. Бандура О. О., Бублик С. А., Заїчковський М. Л. Філософія права : навч посібник / за ред. М. В. Костицького, Б. Ф. Чміля. Київ : Юрінком Інтер, 2000. 336 с.
6. Васильченко О. П. Вплив економічної кризи на соціальні та економічні права людини. *Право і суспільство*. 2018. №1. С. 3–8.
7. Коба М. Правова культура як предмет вивчення теоретико-правовою наукою. *Підприємництво, господарство і право*. 2019. № 4. С. 178–182.
8. Суходоля М. Соціальні та правові передумови аналізу правової культури. *Economic and Law Paradigm of Modern Society*. 2018. №3. С. 57–61.
9. Михайліна Т. В. Роль інтегративного потенціалу правосвідомості у реформуванні правової системи : монографія. Вінниця : Дон НУ імені Василя Стуса, 2018. 312 с.
10. Назаренко О. А. Науково-теоретична характеристика правової культури. *Право і суспільство*. 2017. №6. С. 19–23.
11. Плавич В. П. Правове регулювання трансформаційної економіки України і розвиток національного законодавства. Київ : Ін-т держави і права ім. В. М. Корецького НАН України, 2002. 144 с.
12. Plavich V. Law and economics in the context of globalization (main development trends). *Market economy: modern theory and management practice*. T. 15 Vol. 1 (32): collection of scientific papers. Odessa : Odessa National I. I. Mechnikov University. 2016. 244 p.

О. В. Петрик,
доцент кафедри педагогічної та вікової психології
факультету психології,
кандидат психологічних наук
(Волинський національний університет
імені Лесі Українки)

ДОВІРА ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЙ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА

Сучасне українське суспільство переживає глибокі трансформаційні процеси, зумовлені як соціально-економічними змінами, так і трагічними подіями війни. В умовах постійної невизначеності, загрози та втрат саме довіра постає як ключовий психологічний ресурс, що забезпечує внутрішню стійкість та здатність до адаптації особистості. Довіра сприяє збереженню відчуття безпеки, підтримує соціальні зв'язки та формує основу для колективної взаємодопомоги. Водночас у період війни вона набуває особливого значення, оскільки стає механізмом подолання тривоги та мобілізації психологічних сил. Тому вивчення феномену довіри є завданням сучасної психології, що має як теоретичне, так і практичне значення для розвитку особистості та суспільства.

Актуальність. В умовах війни та суспільних трансформацій довіра постає важливим психологічним ресурсом, що забезпечує стійкість і життєздатність особистості.

Мета. Теоретичний огляд проблеми довіри як психологічного ресурсу особистості в умовах трансформацій українського суспільства.

Завдання. Проаналізувати наукові підходи до розуміння феномену довіри в психології. Розкрити функції довіри у збереженні психологічної стійкості особистості. Визначити особливості довіри в умовах війни та соціальних змін в Україні. Окреслити перспективи подальших досліджень проблеми довіри в сучасному українському контексті.

У своєму науковому дослідженні Шевченко О. М. розглядає психологічні особливості розвитку довіри до себе в старшому юнацькому віці. Автор акцентує увагу на тому,

що саме в цей період формуються ключові аспекти самосприйняття, самооцінки та впевненості в особистісних можливостях. Дослідження підкреслює вплив соціального середовища, міжособистісних стосунків та життєвого досвіду на становлення внутрішньої довіри. Робота має практичне значення для розробки психологічних програм підтримки юнаків у період становлення їхньої особистості [6].

У дослідженнях Чуйко Г. В. та Чапак Я. В. розглядається міжособистісна довіра як передумова партнерських стосунків між людьми. Автори підкреслюють, що довіра є фундаментом для формування відкритих, стабільних і гармонійних взаємин. У роботі проаналізовано психологічні чинники, що впливають на рівень довіри, зокрема емоційна відкритість, надійність партнера та попередній досвід взаємодії. Дослідження також окреслює механізми виникнення і руйнування довіри в міжособистісному контексті. Результати мають прикладне значення для розвитку ефективної комунікації в міжособистісних і професійних стосунках [5].

У своєму дослідженні Саранчук Д. розглядає психологічну роль довіри в розвитку особистості. Акцентується увага на тому, що довіра виступає базовою умовою для формування позитивного «Я-образу», самореалізації та емоційного благополуччя. У роботі досліджуються джерела довіри – зокрема, вплив раннього дитинства, родинного виховання та соціального середовища. Саранчук підкреслює, що високий рівень довіри сприяє відкритості до нового досвіду, формуванню стійких цінностей і здатності будувати здорові стосунки. Дослідження має теоретичне та практичне значення для психологічної підтримки особистісного розвитку в різні вікові періоди [4].

У науковому дослідженні Кравців В. В. та Тавровецької Н. І. представлено теоретичну модель розвитку міжособистісної довіри. Автори розкривають структуру довіри як складного психологічного утворення. В моделі підкреслюється роль соціального досвіду, індивідуально-психологічних особливостей та контексту взаємодії у формуванні довірливих відносин. Дослідники також акцентують на динамічному характері довіри, яка змінюється залежно від життєвих ситуацій та якості комунікації. Результати дослідження мають значення

для подальшої розробки практичних програм розвитку міжособистісної довіри в різних соціальних контекстах [2].

У науковому дослідженні Губи Н. О. розкривається тема «Міжособистісна довіра: сутність, види та функції». Визначено міжособистісну довіру як складне соціально-психологічне явище, що базується на впевненості в надійності, чесності та доброзичливості іншої людини. У роботі виокремлено основні види довіри – раціональну, емоційну та ситуативну, – кожна з яких виконує специфічні функції в комунікації. Окрема увага приділяється ролі довіри у формуванні стабільних соціальних зв'язків, розвитку співпраці та зниженні міжособистісної напруги. Дослідження має практичне значення для налагодження ефективної взаємодії в різних сферах суспільного життя [1].

У науковому дослідженні Мосол Н. О. аналізуються психологічні аспекти міжособистісної довіри здобувачів і викладачів у закладах вищої освіти. Феномен довіри подано як важливий чинник ефективної взаємодії та навчального процесу, що впливає на академічну мотивацію та психологічний комфорт студентів. Особлива увага приділяється ролі емоційної відкритості, комунікативної компетентності та авторитету викладача у формуванні довірливих відносин. У дослідженні також виявлено бар'єри, які перешкоджають формуванню довіри в освітньому середовищі. Результати роботи можуть бути використані для оптимізації взаємодії між учасниками освітнього процесу та створення сприятливого психологічного клімату в закладах вищої освіти [3].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведений пілотно-теоретичний огляд проблеми засвідчив, що довіра є ключовим психологічним ресурсом, який сприяє адаптації особистості до соціальних трансформацій. У контексті сучасних викликів, зокрема війни, нестабільності та реформ, довіра стає чинником збереження психічного здоров'я та соціальної єдності. Встановлено, що довіра виступає основою міжособистісних відносин, підтримує відчуття безпеки, сприяє конструктивному спілкуванню та розвитку ідентичності. Особлива увага приділяється диференціації між базовою довірою до світу, міжособистісною довірою та інституційною довірою. Психологічна стійкість особистості безпосередньо пов'язана з рівнем довіри до себе та інших.

Під час трансформаційних змін довіра виконує роль адаптивного механізму, що забезпечує внутрішню цілісність та готовність до нових соціальних умов. Проте виявлено недостатню кількість емпіричних досліджень, що висвітлюють механізми формування довіри в кризових умовах. Це відкриває перспективу для подальших наукових пошуків у напрямку вивчення довіри як динамічного явища. Доцільно дослідити вікові, гендерні та культурні особливості прояву довіри в українському соціокультурному контексті. Також перспективним є аналіз зв'язку між довірою та іншими психологічними ресурсами, зокрема емоційною зрілістю, самооцінкою та емпатією. Подальші дослідження можуть бути орієнтовані на розробку психотерапевтичних і соціально-психологічних програм зміцнення довіри як ресурсу особистісного зростання. Таким чином, довіра постає не лише як індикатор психологічного стану, а як важливий чинник сталого розвитку особистості та суспільства загалом.

Список використаних джерел

1. Губа Н. О. Міжособистісна довіра: сутність, види та функції. *Слобожанський науковий вісник. Серія : Психологія*. 2024. № 1. С. 33–37. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.6>
2. Кравців В. В., Тавровецька Н. І. Теоретична модель розвитку міжособистісної довіри. *Науковий вісник ХДУ. Серія : Психологічні науки*. Херсон, 2024. № 1. С. 10–17. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1312>.
3. Мосол Н. О. Психологічні аспекти міжособистісної довіри здобувачів і викладачів у закладах вищої освіти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2024. № 3. С. 60–63. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.11>
4. Саранчук Д. Психологічна роль довіри в розвитку особистості. *Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності людини в сучасному суспільстві* : матеріали Всеукр. наук.-теорет. інтернет-конф. (м. Миколаїв, 24 листоп. 2021 р.). Миколаїв, 2021. С. 388–392.
5. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Міжособистісна довіра як передумова партнерських стосунків між людьми. *Психологічний часопис* : зб. наук. пр. / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2020. Т. 6. Вип. 1. С. 29–39.
6. Шевченко О. М. Психологічні особливості розвитку довіри до себе в старшому юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 180–184.

В. М. Платонов,
науковий співробітник навчально-наукової
лабораторії екстремальної та кризової психології
навчально-наукового інституту
оперативно-рятувальних сил,
доктор філософії (Ph.D) з психології
(Національний університет цивільного захисту України)

РОЛЬ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ В ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦІВ АВАРІЙНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДСНС УКРАЇНИ

В умовах воєнного сьогодення діяльність фахівців екстремального профілю супроводжується як професійними, так і стрес-факторами, що зумовлені наслідками активних бойових дій [2]. У наукових публікаціях неодноразово підкреслюється, що небезпеки воєнного характеру мають значно більший вплив на моральний і фізичний стан фахівців екстремального профілю, зокрема фахівців аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України [6].

Тривала дія зазначених стрес-факторів створює додаткове психологічне навантаження, що прискорює настання відчуття втоми, виснаження та негативних емоційних станів, таких як страх, агресія і дратівливість. Тобто окрім основної діяльності в екстремальних ситуаціях, на фахівців аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України додатково впливають фактори небезпеки, спричинені військовими діями [5].

У сучасних психологічних дослідженнях актуальною проблемою є збереження та підтримка психічного здоров'я особистості фахівця екстремального профілю [1].

Під терміном «психічне здоров'я особистості» у нормативно-правовій базі подано таке тлумачення: «Психічне здоров'я – це складова загального здоров'я та стан благополуччя, а не лише відсутність психічних та поведінкових розладів, за якого кожна особа може реалізувати власний потенціал, упоратися із життєвими труднощами, продуктивно навчатися та працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти» згідно із Законом України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» [4].

Для збереження психічного здоров'я в умовах екстремальної діяльності майбутній фахівець має володіти сформованими та розвиненими індивідуально-психологічними особливостями, які дозволять протистояти впливу навантажень і стрес-факторів, що виникають у процесі виконання завдань. З метою визначення наявності та рівня розвитку необхідних індивідуально-психологічних якостей застосовується процедура професійно-психологічного відбору кандидатів, які за своїм профілем відповідають вимогам професії у межах ДСНС України.

Система професійно-психологічного відбору дозволяє визначати кандидатів, які за своїми якостями здатні витримувати навантаження, працювати під їхнім впливом та швидко відновлюватися після виконання завдань за призначенням.

Виходячи з тлумачення поняття «психічне здоров'я», окрім його збереження важливою є також можливість реалізації особистості, її продуктивності та здатності до швидкого відновлення. У контексті діяльності фахівців аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України можна стверджувати, що збереження їхнього психічного здоров'я залежить не лише від дотримання безпеки, а й від наявності та розвитку певних індивідуально-психологічних якостей, рівень яких суттєво перевищує середньостатистичний.

Тому реалізація процедури професійно-психологічного відбору виконує подвійну функцію:

по-перше – це визначення рівня індивідуально-психологічних якостей, які забезпечують готовність кандидатів до дій в екстремальних умовах;

по-друге – превентивний захід щодо збереження їхнього психічного здоров'я у майбутньому.

Важливо підкреслити, що система відбору не лише визначає здатність кандидата витримувати психічні навантаження, а й орієнтує на виявлення ризиків розвитку негативних психічних станів (симптомів посттравматичного стресового розладу, професійного вигорання, тривожних і депресивних симптомів, переживання відчуття страху, пов'язаного з професійними завданнями) [7]. Окрім відповідності професійно-психологічних якостей, до кандидатів висуваються вимоги щодо рівня моральних здібностей, упевненості в собі,

адекватної самооцінки, уміння ставити й досягати цілі у кар'єрі, розвитку механізмів саморегуляції, переключення та концентрації уваги. Ці якості мають бути розвиненими ще до вступу на службу, що у подальшому проходженні служби й професійному зростанні полегшує їхнє удосконалення. Це дозволяє легше долати стресові та травмуючі події, які виникають у діяльності фахівців аварійно-рятувальних підрозділів. Результати професійно-психологічного відбору кандидатів стають основою для подальшої психопрофілактичної роботи та психологічного супроводу, що здійснюються з працівниками аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України [3].

Таким чином, професійно-психологічний відбір відіграє ключову роль у доборі кандидатів на службу в ДСНС України, де вони зможуть ефективно реалізовувати себе. При цьому визначаються їхні індивідуально-психологічні властивості, які сприяють збереженню психічного здоров'я, швидкому відновленню та адаптації до впливу стрес-факторів. Це дає можливість розробляти та застосовувати відповідні заходи, доречні для конкретного фахівця.

Список використаних джерел

1. Грінько М. М. Збереження психічного здоров'я працівників ДСНС після їх участі в ліквідації надзвичайних ситуацій. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя* : матер. Міжнар. наук.-практич.конфер., (м. Одеса, 14-15 вересня 2023 р.). Одеса : Міжнародний гуманітарний університет. С. 84–89. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26373>
2. Левченко Ю. А. Теоретичні аспекти питання психічного здоров'я майбутніх фахівців оперативно-рятувальної служби України. *Проблеми та перспективи забезпечення цивільного захисту* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Черкаси : НУЦЗУ, 2025. С. 317. Українською та англійською.
3. Платонов В. М. Професійний психологічний відбір як передумова психологічного супроводу фахівця-піротехніка державної служби України з надзвичайних ситуацій. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України* : збірник тез доп. II Всеукр. міжвід. психол. Форуму (м. Київ, 30 травня 2023 р.). Київ : ДНДІ МВС України, 2023. 166–168 с.
4. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні : Закон України від 15.01.2025 № 4223-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text> (дата звернення: 12.09.2025).

5. Похілько Д., Сичевський А. Психологічне забезпечення підрозділів ДСНС під час війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 2 (8). С. 42–49. URL: <https://doi.org/10.52363/dcpr-2024.2.4>

6. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції : монографія / С. Ю. Лебєдева, О. О. Назаров, Я. О. Овсяннікова, Н. В. Оніщенко, Д. С. Похілько, В. О. Тімченко, О. В. Тімченко, В. Є. Христенко. / за заг. ред. Н. В. Оніщенко, О. В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2019. 174 с.

7. Юрса М. А., Афанасьєва Н. Є. Особливості професійного стресу у рятувальників. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (м. Одеса, 17 травня 2024 року). Одеса, 2024. С. 88–92.

Я. С. Пономаренко,
доцентка кафедри соціології та психології ННІ № 5,
докторка психологічних наук, доцентка
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ДО ПРОБЛЕМИ ВИМІРЮВАННЯ МОРАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ТА ПОСТВОЄННОГО КОНТЕКСТІВ

Воєнний і поствоєнний контексти радикально підвищують етичну ціну рішень у силових професіях. Кожне рішення військового, поліцейського чи рятувальника має не лише функціональне, а й моральне значення: воно здатне зберегти життя або, навпаки, спричинити втрати, відновити довіру чи підірвати її. В умовах повномасштабного воєнного конфлікту особливо гостро постає проблема морального вибору, відповідальності й внутрішньої готовності діяти відповідно до етичних стандартів навіть під тиском екстремальних обставин.

Досвід України переконливо демонструє: поряд із технічною та професійною компетентністю критичною стає *внутрішня психологічна здатність діяти етично* у ситуаціях невідомості, високого ризику та моральних дилем. Саме тому у фокус досліджень виходить поняття **морального інтелекту (МІ)** – інтегральної здатності особистості діяти згідно з універсальними принципами честі, відповідальності, співчуття та прощення. МІ розглядається як ключовий ресурс, що визначає стресостійкість, моральну стійкість і здатність до етичної саморегуляції у ризиконебезпечних професіях.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що моральні виклики у секторі безпеки та оборони не обмежуються індивідуальними рішеннями окремих фахівців. Вони безпосередньо впливають на *колективний морально-психологічний клімат* у підрозділах, визначають рівень довіри між особовим складом і командирами, формують готовність до співпраці та здатність зберігати згуртованість навіть у критичних і небезпечних умовах. Низький рівень моральної компетентності в окремих представників сектору може спричиняти дисциплінарні порушення, внутрішні конфлікти та деморалізацію колективу.

Водночас високий рівень морального інтелекту виступає чинником зміцнення командного духу, розвитку етичного лідерства та підвищення ефективності виконання службових завдань.

З огляду на це, сучасна психологія дедалі активніше звертається до вивчення морального інтелекту. Хоча він набув поширення у зарубіжних теоретичних і прикладних дослідженнях [1; 3; 5], його операціоналізація у вітчизняному науковому полі залишається недостатньою. Особливо це стосується психодіагностики, адже наявні інструменти – Moral Competency Inventory (MCI), Moral Intelligence Scale, Moral Intelligence Scale for Healthcare Professionals – мають низку обмежень: вони здебільшого орієнтовані на цивільні вибірки, не враховують культурно-професійного контексту силових структур і переважно вимірюють рисові характеристики, тоді як здібнісні аспекти залишаються поза увагою [1; 3].

У цьому контексті розробка й апробація україномовного інструменту для вимірювання морального інтелекту у представників сектору безпеки та оборони (військових, поліцейських, рятувальників та інших фахівців ризиконебезпечних професій) постає як науково значуще та практично необхідне завдання. Вона здатна зробити вагомий внесок у формування сучасної системи морально-психологічної підтримки всього сектору безпеки та оборони.

Моральний інтелект можна визначити як інтегративну психологічну здатність усвідомлювати та інтерпретувати власну поведінку, регулювати її відповідно до внутрішніх етичних стандартів, здійснювати моральний вибір у складних умовах і брати відповідальність за його наслідки.

До його змістових компонентів належать моральна рефлексія, емпатія, справедливість, повага, толерантність і самоконтроль [5]. У зарубіжних дослідженнях МІ розглядається як внутрішня етична регуляторна система, що допомагає відрізнити правильне від неправильного та залишатися вірним моральним принципам [2]; як «моральний імунітет», здатний запобігати девіантній поведінці [3], а також як цілісна характеристика особистості, що забезпечує прийняття гуманних рішень і конструктивне вибудовування стосунків [5].

Особливу увагу в науковому дискурсі отримало поняття **моральної шкоди** – психологічного дистресу, що виникає внаслідок порушення базових переконань у бойових чи кризових умовах. Дослідження підтверджують її високу поширеність серед військовослужбовців і ветеранів [4], що робить розвиток та діагностику МІ ключовим чинником профілактики цього феномена.

Попри високий інтерес до проблематики, існуючі засоби вимірювання МІ мають низку обмежень. Найбільш відомий Moral Competency Inventory (MCI) охоплює чотири риси – доброчесність, відповідальність, співчуття та прощення. Він широко використовується у бізнес-контексті, проте дослідники наголошують на його низькій придатності для професій із високим моральним ризиком та слабкій культурній адаптації [1]. Серед новітніх розробок варто відзначити шкалу МІ для медичних працівників, що включає три домени (моральна чутливість, відданість і мужність) та показала високу надійність [3], а також Moral Intelligence Scale, яка охоплює сім вимірів, серед яких емпатія, совість і справедливість [1]. Проте огляди свідчать: усі зазначені інструменти залишаються орієнтованими на цивільні вибірки, фіксують переважно рисові характеристики й не охоплюють аспекти моральних здібностей, особливості бойового досвіду та організаційно-правовий контекст сектору безпеки [1; 5].

Враховуючи виявлені прогалини у вимірюванні морального інтелекту, ми здійснили адаптований переклад опитувальника Moral Competency Inventory (MCI) українською мовою, інтегрувавши його у військовий контекст та специфіку служби у секторі безпеки й оборони. Така адаптація була зумовлена потребою відобразити особливості бойового досвіду, морально-психологічної стійкості та культури довіри, які є визначальними у діяльності військовослужбовців, поліцейських та рятувальників. Оригінальна структура MCI (40 тверджень, 10 компетентностей) була збережена, однак формулювання питань і система інтерпретації результатів зазнали авторських модифікацій, спрямованих на підвищення змістової валідності та відповідності українському соціокультурному та правовому середовищу.

Опитувальник у новій редакції дозволяє оцінювати десять ключових компетентностей морального інтелекту: дотримання принципів і цінностей, правдивість, відвагу у відстоюванні правильного, надійність у виконанні обіцянок, відповідальність, визнання помилок, служіння іншим, турботу про інших, а також здатність до прощення себе і прощення інших. Для кожної компетентності розроблено шкалу інтерпретацій, яка враховує умови бойової служби. Високі бали вказують на моральну зрілість, лідерський потенціал і психологічну стійкість, тоді як низькі результати сигналізують про ризики моральної шкоди, втрату довіри чи підвищену вразливість у стресових ситуаціях.

Удосконалена інтерпретаційна модель надає змогу не лише визначати загальний рівень моральної компетентності (інтегральний показник MCI Score), але й формувати деталізований профіль респондента за десятьма блоками. Це створює прикладні можливості для (практичної діяльності кадрових служб та військових психологів): відбору та розвитку лідерів; планування тренінгів морально-психологічної підготовки; індивідуальної психологічної роботи, спрямованої на профілактику моральної шкоди та вигорання.

Таким чином, україномовна адаптація MCI у поєднанні з авторськими модифікаціями постає як **опитувальник морального інтелекту – МІ-УА (Моральний інтелект – Українська адаптація)**, орієнтований на сектор безпеки та оборони. Перспективи його подальшої апробації та валідазації відкривають можливість створення науково обґрунтованого, надійного та культурно релевантного інструмента для діагностики морального інтелекту. Це, у свою чергу, сприятиме підвищенню моральної стійкості особового складу, розвитку етичного лідерства та формуванню довіри в колективах ризиконебезпечних професій.

Отже, моральний інтелект можна розглядати як багатоаспектний психологічний ресурс, що забезпечує етичну стабільність, внутрішню цілісність та психологічне благополуччя фахівців силових структур. Розроблений опитувальник МІ-УА здатний заповнити наявну методологічну прогалину, надаючи науковцям і практикам валідний засіб для глибокої

діагностики та цілеспрямованого розвитку цього критично важливого конструкту у воєнному та поствоєнному контекстах.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на масштабну апробацію та підтвердження психометричних властивостей MI-UA, а також на визначення нормативних показників для різних категорій особового складу сектору безпеки та оборони. Важливим напрямом стане вивчення взаємозв'язку морального інтелекту з феноменами моральної шкоди, психологічної стійкості та ефективності службової діяльності. Інтеграція отриманих результатів у програми морально-психологічної підготовки, відбір і супровід кадрів сприятиме формуванню етичної культури, підвищенню довіри суспільства та зміцненню національної безпеки.

Список використаних джерел

1. Bagchi D., Srivastava A., Tushir B. Deciphering the global research trends and significance of moral intelligence via bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*. 2024. 15, e.1425341.
2. Lennick D., Kiel F. Moral Intelligence: Enhancing Business Performance and Leadership Success. *Wharton School Publishing*, 2015. 304 p.
3. Mohagheghi H., Farhadi M., Rashid K., Beiranvand A. Predicting moral behavior based on moral intelligence and personality traits: The mediating role of the structure self transcendence. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2021. № 23(4). P. 273–284.
4. Norman S. B., Nichter B., Maguen S., Na P. J., Schnurr P. P., Pietrzak R. H. Moral injury among U.S. combat veterans with and without PTSD and depression. *Journal of Psychiatric Research*. 2022. № 154. P. 190–197.
5. Yakut S., Yakut I. Moral intelligence scale. *Journal of International Social Research*. 2021. № 14(76). P. 836–842.

А. В. Поручник,
викладач кафедри тактики Сил підтримки
факультету Сил підтримки
(Національна академія сухопутних військ
ім. гетьмана П. Сагайдачного)

НОВІ ВИКЛИКИ ДЛЯ ФАХІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Війна змінила життя в Україні настільки, що навіть звичайні щоденні справи отримали інший сенс. Люди живуть у новій реальності, де безпека, спокій і майбутнє стали неочевидними. У цій реальності виник величезний запит на психологічну допомогу. Якщо раніше психолога сприймали як спеціаліста, до якого звертаються з окремими життєвими проблемами – сварки в родині, труднощі у навчанні, депресія чи професійне вигорання, то тепер масштаби зовсім інші. Війна створила ситуацію, коли майже вся нація отримала травматичний досвід.

Першим великим викликом для психологів стало те, що масштаби травми стали колективними. Раніше можна було говорити про «особистий» чи «сімейний» біль, але тепер він торкнувся мільйонів одночасно. Хтось втратив рідних, хтось залишився без дому, хтось мусив тікати у невідомість лише з валізою в руках. Навіть ті, хто фізично не постраждав, переживають постійний стрес від сирен, новин про втрати на фронті, економічної нестабільності. У таких умовах психологи доводиться працювати не з поодинокими випадками, а з цілими групами людей, громадами, сім'ями, які мають схожі переживання. Це вимагає зовсім інших методів: групових занять, масових просвітницьких проєктів, використання онлайн-платформ і коротких кризових консультацій.

Другою важливою сферою є допомога військовим і ветеранам. Люди, які щодня перебувають на фронті, бачать і відчувають те, що неможливо забути: смерть, поранення, втрату побратимів, виснажливі бої. Такий досвід часто призводить до посттравматичного стресового розладу, безсоння, агресії, відчуженості. Коли військовий повертається у мирне середовище, йому може бути важко пристосуватися: звичайні проблеми здаються дріб'язковими, а емоційні реакції

не відповідають очікуванням оточення. Завдання психолога – допомогти людині поступово відновити відчуття безпеки, знайти нові сенси й відновити контакт із близькими. Важливо також працювати з родинами військових, пояснювати їм, що зміни у поведінці близької людини – це наслідок травматичного досвіду, а не «поганий характер».

Не менш складна робота – з дітьми. Малеча, яка чує вибухи або бачить руйнування, може залишитися з цими спогадами на все життя. Діти реагують по-своєму: стають замкнутими, починають заїкатися, мають нічні кошмари або навпаки надмірну гіперактивність. Традиційні бесіди тут майже не працюють, тому психологи застосовують гру, малювання, казки, театральні вправи. Такі методики дозволяють дитині висловити свій страх символічно, а не словами, поступово знімають напруження й повертають почуття захищеності. Робота з дітьми є особливо важливою, бо саме вони – майбутнє країни, і від того, наскільки стійкими вони виростуть, залежить відновлення суспільства після війни.

Окремим напрямом стає підтримка внутрішньо переміщених осіб і біженців. Ті, хто змушений був залишити рідний дім, часто відчують втрату власного «я». Людина може переживати сором, провину або відчуття безпорадності. У нових громадах такі люди стикаються з адаптаційними труднощами: відмінності в культурі, інші правила, нові соціальні зв'язки. Психологи важливо допомогти їм віднайти відчуття цінності, розвивати навички пристосування, вчити будувати життя заново.

Ще один виклик, який раніше майже не був актуальним у такому масштабі, – це інформаційна війна. Потік новин, постійні повідомлення про втрати, суперечлива інформація й відверта ворожа пропаганда впливають на психіку не менше, ніж фізична небезпека. Люди стають роздратованими, тривожними, втрачають здатність критично мислити. Психолог повинен навчати клієнтів обмежувати час споживання новин, перевіряти інформацію, розрізняти фейки й не дозволяти інформаційним потокам керувати їхнім життям.

Не можна залишити без уваги й стан самих психологів. Постійна робота з чужим болем, надмірна кількість клієнтів, відсутність чіткого розмежування між робочим і особистим

життям призводять до емоційного виснаження. Тому серед нових завдань – турбота про професійну спільноту. Фахівці повинні мати можливість отримувати супервізію, брати участь у групах підтримки, навчатися технік самозбереження. Інакше навіть найкращий спеціаліст може «вигоріти» й втратити здатність допомагати іншим.

Важливо також, що війна змусила психологів бути гнучкими у формах роботи. Не завжди є можливість провести довгу консультацію у спокійному кабінеті. Часто допомога потрібна негайно: у бомбосховищі, під час евакуації, телефоном чи в месенджері. Це означає, що психологи мають освоювати короткі кризові методики, які дозволяють стабілізувати людину буквально за кілька хвилин. Такі техніки можуть бути простими – допомогти з диханням, переключити увагу, заземлити людину у «тут і тепер». Але вони рятують від паніки й запобігають більш серйозним наслідкам.

Ще одним важливим аспектом є просвітницька робота. У суспільстві все ще існує стереотип, що звертатися до психолога – це ознака слабкості. Тому спеціалісти повинні пояснювати, що психологічна допомога так само важлива, як і медична. Лекції, статті, відео, зустрічі у громадах – усе це формує нову культуру ставлення до психічного здоров'я. І чим більше людей будуть знати, як дбати про себе, тим легше буде суспільству справлятися з викликами війни.

Таким чином, нові виклики для психологів в умовах воєнного стану надзвичайно різноманітні. Вони стосуються і масштабності травми, і нових категорій клієнтів (військові, діти, переселенці), і нових форм роботи, і навіть турботи про самих спеціалістів. Усе це вимагає від фахівців великої гнучкості, швидкого навчання, здатності працювати у невизначених умовах. Сьогодні психолог – це не лише консультант чи терапевт, а й кризовий менеджер, освітянин, наставник і, певною мірою, захисник суспільної стійкості.

Список використаних джерел

1. Агаєва Н. В. Психологічна допомога в умовах воєнного конфлікту: досвід і перспективи. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2022, № 3. С. 45–52.

2. Широких А., Пантелеймонова Н. Психологічна підтримка військово-службовців із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). *Психологія: реальність і перспективи*, Рівненський державний гуманітарний університет, 2024, № 23, с. 187–194.

3. Нянько Л. Ю., Нянько, В. В. Психологічна підтримка в умовах війни. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*, 2024, № 1 (стаття в журналі).

К. В. Потравна,
курсантка,
*(Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького)*

Ю. Д. Адамчук,
старший викладач кафедри психології,
педагогіки та соціально-економічних дисциплін,
доктор філософії з освітніх, педагогічних наук
*(Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького)*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ

Повномасштабна агресія росії проти України, що розпочалася 24 лютого 2022 року, зумовила значне зростання кількості військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Цей психічний розлад виникає внаслідок переживання подій, які впливають на психіку людини та призводять до серйозних якісних змін свідомості. За даними міжнародних досліджень, у країнах з активними бойовими діями поширеність ПТСР серед військовослужбовців зростає вдвічі і сягає 15–20%. Проблема психологічної реабілітації військових набуває особливої актуальності, оскільки симптоми ПТСР розвиваються у близько 30% військовослужбовців, які перенесли бойову травму, однак значна частина з них не звертається за допомогою через побоювання зневаги, загрози військовій кар'єрі та стигматизації [2].

Основним теоретико-методологічним підходом до розуміння механізмів розвитку ПТСР є концепція алостазу. Надтривала напруга нейроендокринної регуляції призводить до збоїв в організмі, що позначається як «алостатичне навантаження», основним проявом якого є тривале підвищення концентрації глюкокортикоїдів. «Слабкими ланками» у центральній нервовій системі є гіпокамп, мигдалина і префронтальна кора, дія глюкокортикоїдів на які викликає когнітивні розлади [1].

Клінічна картина ПТСР у військовослужбовців характеризується специфічними особливостями. Дослідження з використанням Шкали клінічної діагностики ПТСР (CAPS) та Контрольного списку симптомів (SCL-90-R) виявили достовірні відмінності за шкалами соматизації, міжособистісної тривожності та депресії [1]. Діагностичні критерії для ПТСР відповідно до DSM-5 включають критерії А (вплив травматичної події), В (інтрузивні симптоми), С (уникання стимулів), D (негативні зміни когніцій та настрою), Е (зміни в активації та реактивності) [3]. Це підтверджує необхідність комплексного підходу до діагностики та лікування даного розладу. Ефективна психологічна реабілітація військовослужбовців з ПТСР повинна включати декілька етапів. На першому етапі проводяться діагностичні процедури для оцінки психологічного стану та ступеня вираженості розладу. Другий етап передбачає безпосередні корекційно-реабілітаційні заходи з використанням травмо-фокусованої когнітивно-поведінкової терапії (TF-CBT), яка має доказову базу ефективності [1].

Програма реабілітації має включати психологічні методи, техніки розслаблення та медитації, а також загальний руховий режим. Теоретичною основою корекційної роботи доцільно обирати травмо-фокусовану когнітивно-поведінкову терапію, яка спрямована на зменшення симптомів, пов'язаних з травматичною подією [1]. Важливими завданнями психологічної реабілітації є: нормалізація психологічного стану; відновлення постраждалих психічних функцій; примирення з власним «Я-образом» при наявності фізичних травм; налагодження зв'язку з оточенням; пошук нових цінностей та сенсів у житті; формування внутрішнього світу з урахуванням військового досвіду [2].

Нормативно-правове забезпечення психологічної реабілітації військовослужбовців в Україні регламентується Уніфікованим клінічним протоколом первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги з реакції на важкий стрес та розладів адаптації. Протокол визначає стандарти діагностики та лікування ПТСР, включаючи алгоритми надання допомоги на різних рівнях медичного забезпечення. Крім того, діяльність регулюється Наказом МО України «Про затвердження Положення про психологічну

реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України», Законом України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» та іншими нормативними документами, що забезпечують комплексний підхід до реабілітаційного процесу [4].

На відновному етапі застосовуються комплексні заходи, які включають медичний огляд, психодіагностику поточних станів, надання першої психологічної допомоги, проведення психокорекційних та психотерапевтичних заходів, профілактику психологічної деформації особистості [2].

Результати емпіричних досліджень свідчать про ефективність комплексного підходу. Після проходження корекційно-реабілітаційної програми у досліджуваних встановлено зниження інтенсивності проявів ПТСР за показниками соматизації, депресії, міжособистісної тривожності, тривожності та фобій [1]. Особливу увагу слід приділяти мультидисциплінарному підходу, який передбачає співпрацю військових психологів, медичних працівників, представників волонтерських організацій. Важливим аспектом є також врахування можливих ускладнень у вигляді суїцидальних тенденцій, залежності від психоактивних речовин, сексуальних розладів [2].

Таким чином, психологічна реабілітація військовослужбовців з ПТСР внаслідок воєнних дій потребує індивідуально-типологічного підходу, який враховує багаторівневу систему психологічних властивостей. Ефективність реабілітаційних заходів залежить від своєчасності їх проведення, комплексності підходу та використання доказово обґрунтованих методів психотерапії.

Список використаних джерел

1. Чистовська Ю. Ю. Особливості психічного здоров'я осіб із посттравматичним стресовим розладом. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2021. Том 32 (71). № 3. С. 45–49. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2021/9.pdf
2. Крук І. М., Григус І. М. Сучасний погляд на психологічну реабілітацію військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 15. С. 50–57. URL: <https://rehabrec.org/index.php/rehabilitation/article/view/339/292>

3. Діагностичні критерії для ПТСР згідно із DSM-5. DSM-5 Diagnostic Criteria for PTSD. *Офіційна публікація Міністерства у справах ветеранів США*. 2013. URL: <https://darnytsia.ua/doctors/ptsr/diahnostychni-kryteriyi-ptsr-kerivnytstva-z-diahnostyky-i-statystyky-psykhichnykh>

4. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. *Посттравматичний стресовий розлад*. 2016. URL: https://moz.gov.ua/storage/uploads/ec4ae01d-d0d3-4c0a-bf92-3cefbef633be/dn_1265_19072024_dod.pdf

О. А. Прокопенко,
доцент кафедри психології,
докт. філософ. наук галузі психології, доцент
навчально-наукового інституту права та психології
(Національна академія внутрішніх справ)

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах повномасштабної війни, система вищої освіти стикається з безпрецедентними викликами. Особливо гостро це відчувається у підготовці фахівців-психологів, які в майбутньому стануть ключовими фігурами у підтримці психічного здоров'я нації. Військові дії, постійний стрес, зміна освітніх форматів (перехід на дистанційне навчання), особистий травматичний досвід студентів – усе це значно ускладнює процес навчання. Відтак, завдання освітньої системи полягає не лише в передачі теоретичних знань, але й у цілеспрямованому **формуванні особистісної зрілості та професійної компетентності** майбутніх психологів. Ці два аспекти є взаємопов'язаними: без особистісної зрілості, що включає стійкість, емпатію та рефлексію, неможлива ефективна професійна діяльність, особливо в кризових умовах.

Особистісна зрілість у контексті професії психолога є фундаментом, на якому будується вся професійна діяльність. Вона охоплює здатність до саморегуляції, емоційну стійкість, відповідальність, автономію та усвідомлення своїх цінностей і обмежень [4]. В умовах війни ці риси набувають особливої значущості. Студенти-психологи, як і всі громадяни України, зазнають впливу травматичних подій, що може призводити до **вторинної травматизації**, емоційного вигорання та погіршення психічного стану.

Для подолання цих викликів освітній процес має включати три ключові компоненти. По-перше, це психологічну підтримку та супервізію. Регулярні зустрічі з психологами-практиками, які надають супервізію, допомагають студентам опрацювати власний досвід, а також навчають їх технікам самодопомоги. Дослідження показують, що супервізія значно знижує ризик професійного вигорання [1].

По-друге, важливо розвивати рефлексивні навички через аналіз кейсів та ведення щоденників саморефлексії тощо. Це дозволяє студентам усвідомити власні обмеження та підготуватися до роботи з травмованими клієнтами [5].

І, нарешті, необхідно забезпечити емпатійну підготовку за допомогою рольових ігор, симуляцій та волонтерської діяльності. Такий підхід дозволяє студентам навчитися відчувати чужий біль, що є критично важливим для роботи з людьми, які пережили травму.

Водночас, формування професійної компетентності в умовах воєнного стану вимагає переосмислення традиційних освітніх підходів. Професійні навички мають бути не лише теоретичними, а й практично застосовними в екстремальних умовах. Важливою є інтеграція знань з кризової психології, психології травми, та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) в основні навчальні курси.

Інтеграція кризової психології в навчальні програми: Навчальні програми мають бути оновлені з урахуванням сучасних викликів. Замість окремого курсу, елементи кризової психології та психології травми мають бути інтегровані в такі дисципліни, як «Загальна психологія», «Консультування» та «Психотерапія» так і дисципліна «Екстремальна та кризова психологія» «Кризова психологія» Це забезпечує більш глибоке розуміння того, як травматичні події впливають на психіку. А саме:

1. Використання симуляційних технологій. Використання віртуальних симуляцій, що імітують роботу з клієнтами, які пережили травматичний досвід, дозволяє студентам практикувати свої навички в безпечному середовищі. Це допомагає відпрацювати техніки першої психологічної допомоги та консультування.

2. Розширення практичної підготовки. Навчальна практика студентів-психологів має бути максимально наближеною до реальних потреб. Це включає стажування у військових госпіталях, реабілітаційних центрах, центрах допомоги внутрішньо переміщеним особам та робота в мобільних психологічних бригадах. Дослідження, проведене Національною академією педагогічних наук України, підкреслює важливість такої практики для набуття навичок роботи в кризових умовах [1].

Крім того, важливою є **розвиток цифрової компетентності**, оскільки значна частина роботи психолога в умовах війни може відбуватися дистанційно, через онлайн-консультації та телемедичні платформи [3]. Студенти повинні вміти не лише використовувати ці технології, але й дотримуватися етичних норм та протоколів безпеки при роботі з конфіденційною інформацією.

Формування особистісної зрілості та професійної компетентності студентів-психологів в умовах воєнного стану – це комплексний процес, що вимагає системного підходу та постійної адаптації до мінливих умов. Освітні установи України успішно справляються з цим викликом, впроваджуючи інноваційні методи та програми.

Ключовими напрямками для подальшого розвитку є:

- посилення практичної підготовки, що ґрунтується на реальних потребах суспільства;
- інтеграція психології травми в усі профільні дисципліни;
- розвиток у студентів навичок самодопомоги та саморегуляції;
- використання новітніх технологій, таких як симуляції та дистанційне навчання, для підвищення якості освіти.

Підготовка фахівців, які не лише володіють теоретичними знаннями, а й є особистісно зрілими та стійкими до стресу, є критично важливою для післявоєнної відбудови країни та відновлення психічного здоров'я нації. Це є місією української психологічної освіти на сучасному етапі.

Список використаних джерел

1. Аврамчук О. М. Практична підготовка студентів-психологів в умовах воєнного стану: виклики та можливості. *Збірник наукових праць Національної академії педагогічних наук України*. 2024. № 1. С. 67–74. (Пошук за назвою)
2. Бондаренко О. В. Супервізія як інструмент профілактики емоційного вигорання у студентів-психологів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка, Соціальна робота*. 2023. № 2. С. 24–28. URL: <https://ped.visnyk-uu.in.ua/article/view/290803>
3. Карамушка Л. М. Використання дистанційних технологій у психологічному консультуванні в умовах пандемії та криз. *Освіта і наука*. 2021. № 3. С. 112–119. URL: https://ojs.univer.kharkiv.ua/journal_osvita/article/view/3941

4. Кокун О. М. Психологічна допомога населенню в умовах війни: особливості та шляхи реалізації. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 57. С. 133–141. URL: <https://psyscience.in.ua/psykholohichna-dopomoha-naselenniu-v-umovakh-viyny-osoblyvosti-ta-shlyakhy-realizatsii/>

5. Нагорна А. С. Рефлексивні практики у підготовці психологів: досвід КНУ імені Тараса Шевченка. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 45–52. URL: <https://psy.univ.kiev.ua/visnyk/1-2023>

Л. С. Процик,
головний спеціаліст відділу
організації психологічного забезпечення,
кандидат психологічних наук
(Управління психологічного забезпечення МВС України)

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО РОБОТИ З ХРОНІЧНИМ СТРЕСОМ ТА ПОВТОРНОЮ ТРАВМАТИЗАЦІЄЮ

Хронічний стрес і повторна травматизація є ключовими детермінантами психічного та соматичного здоров'я людей, що живуть у тривалих умовах небезпеки. Особливо гостро ці явища проявляються в умовах війни, коли загроза стає частиною повсякденності. Тривала дія стресорів виснажує регуляторні системи організму, змінює роботу мозкових мереж і підвищує ризик розвитку посттравматичного та комплексного посттравматичного стресового розладу (ПТСР/кПТСР), а також інших коморбідних станів – депресії, тривожних і соматоформних розладів. У таких умовах стає очевидною потреба у цілісних, багаторівневих підходах, що поєднують біологічні, психологічні та соціальні механізми подолання і відновлення.

Хронічний стрес можна описати як тривалу перевантаженість організму, що веде до накопичення так званого «алостатичного навантаження» – зносу адаптивних систем і втрати ресурсів. [1; 2]. Хронічний стрес не лише виснажує ресурси, а й реорганізує нейронні мережі: посилює реакції страху та звужує когнітивний контроль. *Повторна травматизація* проявляється як через пряме повторне зіткнення з небезпекою, так і через непрямі форми – тригери, нагадування або ж контакт із чужим травматичним досвідом [3; 4]. Наприклад, професійні групи, які регулярно контактують з травматичним контентом (лікарі, журналісти, психологи, волонтери), часто демонструють ознаки *вторинної травматизації* та «співчуттєвої» втоми. Відповідно за умов тривалого стресу психіка переходить у «режим виживання», що знижує емпатію, підвищує ризик вигорання й депресивних розладів. Без належної підтримки та супервізії це призводить до вигорання і зниження ефективності допомоги іншим.

Причини розвитку хронічного стресу в умовах війни

1. *Тривале відчуття загрози* (сирени, новини, вибухи) підтримує стан настороженості та перевантажує алоstaticні системи.

2. *Невизначеність майбутнього та дефіцит ресурсів* (сон, безпека, соціальна підтримка) прискорюють «спіралі втрат» відповідно до теорії збереження ресурсів (COR).

3. *Кумулятивний ефект травми* зумовлює різні траєкторії адаптації: від відновлення до стійкої симптоматики, але й резилієнтність є поширеною і недооціненою траєкторією відповіді.

Механізми повторної травматизації та хронічного стресу

На біологічному рівні хронічний стрес змінює роботу гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі, що призводить до дисбалансу гормонів стресу, зокрема кортизолу. Порушуються циркадні ритми, з'являються проблеми зі сном, посилюється соматизація у вигляді головного болю, розладів травлення чи підвищеного тиску. Організм поступово накопичує «алостатичне навантаження» – знос адаптивних систем, що виснажує резерви і робить людину вразливішою до психічних та фізичних захворювань.

На психологічному рівні повторна травматизація підтримується дисфункційними інтерпретаціями досвіду, порушеннями у збереженні та обробці спогадів. Це формує відчуття постійної загрози, провокує уникання нагадувань про травму, сприяє дисоціації. У людей із тривалим або повторним впливом травми нерідко формується комплексний ПТСР, який характеризується не лише нав'язливими спогадами, а й афективною дисрегуляцією, негативним образом себе, труднощами у міжособистісних стосунках.

На соціальному рівні хронічний стрес і травматичний досвід впливають на якість взаємин і соціальну інтеграцію. Люди можуть втрачати довіру до інших, ізолюватися, уникаючи контактів, що посилює відчуття самотності та небезпеки.

Ефективна допомога людям, які перебувають у стані хронічного стресу чи пережили повторну травматизацію, має бути *поетапною та міждисциплінарною*. Це означає, що жоден спеціаліст чи форма підтримки не можуть повністю замінити інші, а лише доповнюють один одного.

Роль психолога чи психотерапевта полягає у роботі з переконаннями, емоційною регуляцією та формуванні безпечного простору для опрацювання травматичного досвіду. Використовуються методи з доведеною ефективністю: травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія, EMDR, а також фазові моделі для комплексного ПТСР, де на першому етапі формується навичка афективної та міжособистісної регуляції, а вже потім відбувається поступова робота з травматичними спогадами.

Психіатр забезпечує диференційну діагностику, допомагає відокремити симптоми ПТСР від депресії чи інших психічних розладів, визначає потребу у фармакологічній підтримці. Ліки можуть стати важливим ресурсом у випадках тяжкої тривоги, безсоння чи депресії, але вони не підміняють психотерапію, а створюють умови для її більшої ефективності.

Соціальне оточення (родина, друзі, громада, професійні спільноти) виконує роль захисного середовища. Воно забезпечує практичну допомогу та емоційну підтримку, сприяє відновленню почуття безпеки й належності. Водночас близькі не повинні брати на себе роль терапевтів або «супервізорів», аби уникнути ризику вторинної травматизації та «переливу» емоцій.

Ефективна допомога завжди інтегрує біологічні, психологічні та соціальні втручання. Її логіка ґрунтується на принципі поетапності: *stabilize → process → integrate*.

– *Стабілізація*. Відновлення базових умов життя: безпечне середовище, план безпеки, гігієна сну, структурованість побуту, обмеження тривожного контенту. Це створює «опору» для наступних етапів.

– *Робота з тілом*. Тілесна саморегуляція через дихальні практики, вагус-орієнтовані техніки (наприклад, спокійне співання, повільний подовжений видих, короткі занурення обличчя у прохолодну воду), соматосенсорне «заземлення» для повернення у «тут і тепер». Допоміжними можуть бути тілесні практики, що знижують напругу (наприклад, TRE).

– *Емоційна стабілізація*. Формування навичок розпізнавання та маркування емоцій, розширення «вікна толерантності» до дистресу, використання технік «контейнеризації», розвитку самоспівчуття та нормалізації власних переживань.

– *Когнітивна інтеграція*. Опрацювання негативних переконань та інтеграція травматичних спогадів за допомогою доказових методів психотерапії. Цей етап дозволяє поступово повернути відчуття контролю, цілісності та сенсу.

Важливим чинником відновлення на всіх етапах є соціальна підтримка. Мережі «рівний-рівному», підтримка сім'ї, громади та професійних груп значно знижують ризик вигорання й вторинної травматизації. Повернення до щоденних ритуалів і сенсових практик – ведення щоденника, планування дня, регулярна фізична активність – допомагає зупинити «спіралі втрат» ресурсів і формує резилієнтність.

Таким чином, хронічний стрес і повторна травматизація мають багаторівневу природу, що охоплює нейробіологічні, психологічні й соціальні механізми. Їхні наслідки не можна розглядати одновимірно – лише інтегрований підхід, що поєднує тілесні практики, доказову психотерапію та соціальну підтримку, здатен зменшити ризики та прискорити відновлення.

Список використаних джерел

1. McEwen B. S. Protective and damaging effects of stress mediators. *The New England Journal of Medicine*. 1998. Vol. 338, № 3. P. 171–179. DOI: 10.1056/NEJM199801153380307. URL: https://www.psychiatry.wisc.edu/courses/Nitschke/seminar/mcewen_njm_1998.pdf
2. McEwen B. S. Allostasis and allostatic load: Implications for neuropsychopharmacology. *Neuropsychopharmacology*. 2000. Vol. 22. P. 108–124. URL: <https://www.nature.com/articles/1395453.pdf>
3. Figley C. R. (ed.) *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*. New York : Brunner/Mazel, 1995. 292 p. URL: <https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9780203777381/compassion-fatigue-charles-figley>
4. Stamm B. H. *The ProQOL Manual (Version 5)*. Pocatello, ID : ProQOL.org, 2010. URL: <https://proqol.org/proqol-manual>

Л. М. Прудка,
доцент кафедри психології та педагогіки,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Одеський державний університет
внутрішніх справ)*

ПРИНЦИП ПОЗИТИВНОСТІ В ПРАКТИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ: ТРАНСФОРМАЦІЯ КРИЗИ В РЕСУРС ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Багаторічний досвід прикладної психології переконливо демонструє, що застосування принципу позитивності забезпечує значний ефект як у підвищенні соціальної ефективності особистості та групи, так і у поліпшенні їхнього внутрішнього психологічного комфорту та рівня задоволеності життям.

Концептуальні засади принципу позитивності в психології ґрунтуються на наукових доробках низки вітчизняних та зарубіжних учених. Зокрема М. Селігман [1], Б. Фредріксон [2], М. Фредріксон [3] та К. Нессер [3], наголошували на ролі позитивного мислення та емоцій у підвищенні психологічної стійкості, адаптації та життєвої ефективності особистості. В Україні цю проблематику вивчали Н. Гриньова, В. Завірюха, Є. Карпенко, Н. Пеньковська, Л. Сердюк, С. Слободян, О. Чиханцова, Р. Шептицький та ін., які звертали увагу на позитивні ресурси особистості та групи у подоланні кризових станів та розвитку соціальної ефективності. Узагальнення результатів цих досліджень підтверджує значущість принципу позитивності як ефективного інструменту психологічної підтримки.

Метою статті є аналіз принципу позитивності як інструменту практичної психології, дослідження його впливу на соціальну ефективність і психологічний комфорт особистості та групи, а також опис алгоритму його застосування в роботі психолога з урахуванням кризових станів клієнта.

Позитивна психотерапія – це психодинамічний метод з екзистенційно-гуманістичним баченням природи людини, збагачений транскультуральним підходом і поведінковими техніками [4, с. 189]. Позитивна психотерапія – це сучасна система методів, що спрямовані на відновлення, підтримку психічного здоров'я і розвиток потенціалу людини. Такий підхід

спрямований як на психологічну допомогу (психотерапевтичний аспект), так і на виховання (педагогічний аспект), навчання дорослих (андрагогічний аспект), соціальну роботу (соціальний аспект), розвиток міжкультурної свідомості (кроскультурний аспект), взаємодію та інтеграцію різних психотерапевтичних напрямків (інтердисциплінарний аспект) [5, с. 46].

Метою терапевтичного процесу є сприяння розвитку рефлексивних здібностей клієнта та гармонізація його повсякденного функціонування. Проблеми розглядаються крізь призму позитивного підходу, що дозволяє змінити фокус із дефіцитарності на потенціал і можливості для зростання. Завдяки використанню наративних технік, включаючи терапевтичні історії, метафори та крос-культурні паралелі, клієнт формує нове розуміння власного досвіду та активну позицію у власному житті.

Сутність самого принципу позитивності реалізується у двох ключових аспектах психологічної роботи. По-перше, він передбачає центрування психолога і клієнта на позитивному досвіді, де одним з перших кроків у процесі взаємодії є пошук позитивних смислів у проблемному стані. Виявлення таких смислів надає клієнтові можливість переосмислити власну ситуацію, відкрити приховані ресурси та розглянути перспективи подальшого розвитку. Цей етап виступає важливою умовою переходу від фіксації на проблемі до формування нових стратегій адаптації.

По-друге, психологічна робота ґрунтується на врахуванні життєвого досвіду, автентичності повсякденного знання та життєвої мудрості. Таке підґрунтя забезпечує надійну основу для підтримки особистості, сприяє інтеграції отриманого досвіду в подальший життєвий шлях та зміцнює зв'язок із реальністю.

Часто як індивід, так і група, що є об'єктом психологічної допомоги, перебувають у дисбалансованому стані, який ними сприймається як «негативний» чи «проблемний». Виявлення позитивних елементів у подібній ситуації може стати початковим кроком до її трансформації: завдяки позитивному ставленню та підтримці система переходить із кризового стану до якісно вищого рівня інтеграції та функціонування. У цьому контексті позитивна установка психолога у взаємодії

з клієнтом або групою набуває статусу ефективного інструменту та методу психологічної роботи.

Алгоритм реалізації принципу позитивності у взаємодії з клієнтом передбачає кілька послідовних етапів. На першому етапі відбувається усвідомлення актуального стану особистості чи групи та визначення детермінант кризової ситуації, що забезпечує рефлексію вихідного стану системи. Другий етап полягає в емпатійному зануренні у проблемну ситуацію, яке передбачає часткове ототожнення з клієнтом або групою. Далі здійснюється постановка спільної мети, визначення внутрішньої стратегії і тактики та психотехнологічне наповнення процесу трансформації, що можна розглядати як моделювання перспективного стану системи. Завершальним етапом є практичне вирішення проблеми й здійснення позитивного переналаштування, яке переводить систему у збалансований стан на якісно вищому рівні інтеграції.

Кризові стани особистості та групи мають подвійний характер: вони можуть виступати каталізатором розвитку, але водночас становлять загрозу деструктивних змін. Позитивні зрушення спостерігаються переважно на початкових етапах, коли активізуються внутрішні ресурси, спрямовані на відновлення рівноваги. Надмірна інтенсивність або тривалість травмуючої ситуації призводить до зриву адаптаційних механізмів, виснаження життєвої енергії та зниження соціальної ефективності. За відсутності зовнішньої підтримки і рефлексивної позиції висока ймовірність фіксації на негативних аспектах досвіду, що спричинює розвиток тривожності, депресивних і апатичних станів, а також може призвести до патологічних змін. На груповому рівні криза здатна спричинити руйнування інтеграційних механізмів, формування деструктивного психологічного клімату та розпад спільноти.

Застосування принципу позитивності виправдане тим, що людина, налаштована на позитивні стани, характеризується високим рівнем життєвої енергії, здатністю до самоактуалізації та активною присутністю у соціумі та творчій діяльності. Принцип позитивності у практичній психології відповідає позиції активного співчуття: психолог усвідомлює власні можливості та обмеження й вибудовує процес роботи відповідно до стану, ресурсів і потенціалу клієнта.

Список використаних джерел

1. Seligman, M. E. P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York : Free Press, 2002. 336 p.
2. Fredrickson, B. L. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Emotions. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, № 3. P. 218–226.
3. Nesser K., Fredrickson M. Positive emotions and resilience: New perspectives in applied psychology. *Journal of Positive Psychology*. 2010, vol. 5, № 2, pp. 89–102.
4. Сердюк Л. З., Завірюха В. В. Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. Том IX. Випуск 11. Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2018. С. 185–193.
5. Гриньова Н., Слободян С. Дослідження психотравм особистості та шляхи їх корекції у форматі позитивної психотерапії. *Психологічний журнал*. № 3. Умань : ВПЦ Візаві, С. 42–50.

Н. О. Ребенюк,
доцент кафедри психології,
кандидат юридичних наук, доцент
навчально-наукового інституту права та психології
(Національна академія внутрішніх справ)

ЕТИЧНІ ВИКЛИКИ КОНСУЛЬТУВАННЯ ВІЙСЬКОВИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Сучасна етична парадигма професійної діяльності психолога в Україні зазнала трансформації, зумовленої умовами воєнного стану. Це створило підґрунтя для виникнення низки специфічних етичних дилем, що потребують наукового осмислення та практичної адаптації.

Традиційні етичні засади, які в мирний час зосереджені на принципах конфіденційності, автономії та благополуччя клієнта, виявилися недостатніми для регуляції професійної взаємодії з військовослужбовцями та їхніми родинами. Хронічний стрес, екзистенційна невизначеність та безпосередня загроза життю актуалізують нові виклики.

Інформація, отримана в процесі консультування, може мати критичне значення для безпеки клієнта, його оточення або успішності виконання бойових завдань, що створює конфлікт між принципом конфіденційності та обов'язком захисту. Водночас психолог, інтегрований у військове середовище, може відчувати тиск, пов'язаний з необхідністю поєднувати роль фахівця та члена колективу, що потенційно порушує професійні межі та об'єктивність. Це породжує дилему подвійної лояльності, яка потребує ретельного аналізу та опрацювання.

Крім того, забезпечення психологічної підтримки в умовах, де ризики виходять за межі традиційного кабінету, вимагає від психолога ширшого усвідомлення своєї ролі та потенційних наслідків втручання. Це розширення сфери професійної відповідальності. Таким чином, врахування військового контексту є імперативом для збереження як психологічного благополуччя клієнта, так і професійної ідентичності та етичної цілісності фахівця.

Таким чином, врахування військового контексту є важливим для збереження як психологічного благополуччя клієнта, так і професійної ідентичності та етичної цілісності фахівця.

У процесі консультування військових та їхніх сімей психологи стикаються з етичними проблемами, які не мають аналогів у мирний час. Однією з найгостріших є проблема конфіденційності. Згідно з класичними етичними принципами, психолог зобов'язаний зберігати таємницю. Однак, у військовому середовищі виникають ситуації, коли інформація про психологічний стан військового (наприклад, суїцидальні наміри, наявність неконтрольованої агресії) може становити загрозу для нього самого, побратимів або виконання бойового завдання. В таких випадках етична дилема полягає в протиставленні інтересів клієнта та безпеки групи. Дослідження, що проводяться в Україні, наголошують на необхідності чітких протоколів для таких ситуацій, що дозволять фахівцю діяти в інтересах більшої безпеки, дотримуючись при цьому принципу «не нашкодь» [1].

Іншим важливим етичним викликом є уникнення подвійної ролі. У військовому колективі психолог часто є не тільки фахівцем, а й товаришем, підлеглим або керівником. Це створює ґрунт для порушення професійних меж, маніпуляцій та зниження довіри до психолога як об'єктивного консультанта. Запобігання цим ризикам вимагає від психолога підвищеної рефлексії та постійного звернення до супервізії. Як зазначають вітчизняні автори [2] ефективна супервізія в умовах війни має бути адаптована до специфічних викликів, включаючи роботу з травмою, уникненням емоційного вигорання та обговоренням складних етичних кейсів.

Також, критично важливим є питання компетентності та інформованої згоди. Психолог, що працює з військовими, повинен мати спеціальну підготовку, орієнтовану на специфіку бойової травми та військового побуту. Інформована згода, яка є основою терапевтичних відносин, у цьому контексті набуває нових аспектів, оскільки військовослужбовець може перебувати під тиском обставин, а не приймати рішення вільно.

Етичні виклики консультування в умовах воєнного стану вимагають розробки адаптованих етичних стандартів та протоколів для психологів, що працюють у цій сфері. Вирішення цих викликів можливе через посилення супервізійної практики, розвиток спеціалізованих навчальних програм та створення національних етичних рекомендацій, що враховуватимуть специфіку українського військового досвіду.

Список використаних джерел

1. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.

2. Каліщук С. М. Генеза смислової архітекτονіки свідомості майбутніх психологівконсультантів : монографія. Львів : СПОЛОМ, 2020. 492 с.

М. О. Редько,
курсант факультету забезпечення
оперативно-службової діяльності
(Національна академія Державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького)

В. В. Гула,
старший викладач кафедри прикордонного контролю
(Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького)

АДАПТАЦІЯ СИСТЕМИ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДО СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ ВОЄННОГО ЧАСУ

В сучасному світі, де існує велика кількість не вирішених питань і тривають численні конфлікти, головним залишається збройний конфлікт для нашої держави, для кожного українця. Щодня на території України проходить велика кількість масштабних боїв за збереження незалежності та суверенітету нашої держави. Водночас відбуваються динамічні зміни у суспільно-політичних процесах, трансформація організаційних та нормативних засад, що тривалий час залишалися незмінними. У результаті традиційні підходи та моделі поведінки стають неефективними для задоволення потреб сучасного суспільства і потребують змін.

Особливої актуальності набуває питання адаптації морально-психологічного забезпечення, адже цей аспект є невід'ємною складовою життестійкості та психологічної готовності для кожного військовослужбовця. Така ситуація зумовлює необхідність вироблення нових підходів до організації морально-психологічного забезпечення, які відповідали б сучасним реаліям воєнного часу. Йдеться не лише про психологічну підтримку військовослужбовців, а й зміцнення їхньої стійкості до впливу зовнішніх і внутрішніх чинників в умовах постійного стресу, протидії інформаційно-психологічним операціям противника та забезпечення належного рівня соціально-психологічної адаптації як самих воїнів, так і їхніх родин.

У сучасних умовах воєнного часу морально-психологічне забезпечення стикається з низкою нових викликів. По-перше, посилюється психологічний тиск на особовий склад через постійне знаходження в зоні бойових дій, ризик для власного життя і життя побратимів, що створює умови для високого рівня стресу. По-друге, активне використання противником інформаційно-психологічних операцій вимагає від військовослужбовців здатності критично оцінювати інформацію, протидіяти дезінформації та зберігати моральний дух.

Крім того, сучасні соціальні та культурні зміни зумовлюють необхідність перегляду традиційних моделей поведінки військовослужбовців. Психологічні підходи та методи, які працювали раніше вже втрачають свою ефективність та потребують перегляду їхніх компонентів. Тому адаптація морально-психологічного забезпечення передбачає інтеграцію нових методів психологічної підготовки особового складу, підтримку командирів та використання цифрових технологій для психологічного супроводу військовослужбовців та підтримки їх родин.

Якщо не почати зміни вже зараз, то наслідки для кожного військовослужбовця будуть тяжчими і з часом ставатиме складніше надавати їм необхідну допомогу. Це може призвести до виникнення ПТСР, тривожних та депресивних розладів, інсомнії та виникнення схильності до суїцидальних думок [1]. Тому вчасне впровадження адаптивних заходів морально-психологічного забезпечення є критично важливим для збереження психічного здоров'я військовослужбовців та підтримки їх бойової готовності. Крім того, такі заходи допоможуть у процесі згуртування колективу, знизить рівень деморалізації та підвищить довіру один до одного під час виконання завдань.

Адаптація системи морально-психологічного забезпечення потребує комплексного підходу, тобто поєднання різноманітних методів та форм роботи з особовим складом. Серед основних напрямів адаптації можна виділити наступні: психологічна підготовка повинна включати як загальні, так і спеціальні заходи, спрямовані на розвиток стійкості психіки, мотивації та професійних навичок військовослужбовців [2]. Це в свою чергу включає тренінги з подолання стресових

ситуацій, групову та індивідуальну психологічну підтримку, в також програми реабілітації після бойових дій.

Розвиток морального та лідерського потенціалу командирів допомагає встановити довіру між командиром та підлеглими, сформувати образ лідера та згуртувати підрозділ. Також слід додати, що підтримка бойового духу підрозділу, ефективна комунікація та прийняття рішень в умовах високого психологічного тиску теж певною мірою залежить від розвитку командира та його вміння керувати особовим складом [2].

Інформаційна та медіа підтримка передбачає собою доведення до підлеглого персоналу достовірної інформації та використання цифрових ресурсів для створення мобільних додатків, онлайн-консультацій, інформаційних платформ. Такі заходи призведуть до швидкого отримання допомоги, що в результаті зменшить вплив наслідків на військовослужбовців.

Психологічна підтримка родин військових сприяє зменшенню рівня тривожності та підвищенню рівня мотивації. Реалізувати цей аспект можна впроваджуючи соціальні програми, психологічні консультування, інформаційну підтримку та залучати до них військовослужбовців та їхні родини.

І не менш важливим є обмін досвідом. Адаптація МПЗ передбачає врахування передового досвіду армій-партнерів, зокрема практик НАТО та інших держав щодо психологічної підготовки, організації груп підтримки та інтеграції технологічних рішень у систему МПЗ.

Реалізація цих напрямів дозволяє забезпечити цілісну, гнучку та ефективну систему морально-психологічного забезпечення, яка дозволить швидко реагувати на зміни у військовослужбовцях та виклики, які ставить перед нами сьогодення.

Отже, розглянувши питання адаптації системи морально-психологічного забезпечення до сучасних викликів воєнного часу можна зробити висновки, що психологічна підготовка військовослужбовців потребує трансформацій та комплексного підходу. Звернувши увагу на це вже зараз ми зможемо запобігти небажаним наслідкам в майбутньому і допомогти військовим адаптуватися до будь яких умов, в особливо до цивільного життя після закінчення війни.

Список використаних джерел

1. Шемчук О., Васюкова Н., Дзеружинська Н., Шемчук В. Актуальні питання ментального здоров'я військовослужбовців сектору безпеки і оборони України. *Психологічна медицина та загальна практика*. 2023. Том 8. Вип. 4. С. 1–13.

2. Чайковський А., Толмачов О. Психологічна підготовка військових кадрів: сучасні методики та підходи в контексті державного управління у сфері безпеки. *Держава та регіони. Серія :публічне управління та адміністрування*. 2024. Вип. 1. С. 244–250.

Д. О. Резуненко,
старший викладач кафедри тактики Сил підтримки
(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)

А. В. Кузьмичев,
старший викладач кафедри тактики Сил підтримки
(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Психологічна готовність особистості до діяльності в особливих умовах є однією з ключових передумов успішного виконання завдань у Збройних Силах України. Вона визначає здатність воїна діяти в умовах ризику, стресу та обмеженого часу, що особливо актуально для військовослужбовців інженерних військ. Саме вони відповідають за мінування та розмінування територій, облаштування оборонних споруд, прокладання шляхів руху військ, подолання водних перешкод та інші завдання, що виконуються під вогневим впливом противника. Ці обставини формують унікальний спектр психологічних викликів, які необхідно враховувати в системі підготовки кадрів.

Специфіка психологічних викликів для інженерних військ.

- Постійна небезпека для життя. Робота з вибухонебезпечними предметами потребує максимальної концентрації та холоднокривності.

- Відповідальність за колектив. Помилка сапера може коштувати життя не лише йому, а й усьому підрозділу.

- Необхідність швидких рішень. В умовах бойових дій часто доводиться імпровізувати та діяти нестандартно.

- Виснаження та монотонність. Довготривала робота над фортифікаційними спорудами чи розмінуванням потребує високої витривалості й психологічної стійкості.

Складові психологічної готовності інженера-сапера.

1. Мотиваційна. Усвідомлення цінності власної роботи для збереження життя побратимів і цивільного населення.

2. Когнітивна. Глибокі спеціальні знання (мінно-вибухова справа, інженерні розрахунки) та вміння застосовувати їх у змінних обставинах.

3. Емоційно-вольова. Здатність зберігати самоконтроль під час роботи з мінами чи під вогнем противника.

4. Командна. Вміння взаємодіяти з підрозділом, довіряти побратимам і керівнику.

Методи формування психологічної готовності.

– Симуляційне навчання. Використання тренажерів і VR-технологій для відпрацювання небезпечних сценаріїв без ризику для життя.

– Бойове злагодження. Колективна підготовка формує довіру і взаємопідтримку, що критично важливо для саперів.

– Тренінги стресостійкості. Психологічні програми, спрямовані на контроль емоцій у момент небезпеки, зниження впливу страху.

– Наставництво. Передача бойового досвіду старшими військовими молодим воїнам формує стійкість і впевненість.

– Культурно-духовна підтримка. Патріотичне виховання, приклади героїв інженерних військ, залучення до військових традицій підсилюють ідентичність та мотивацію.

Приклади практичного досвіду.

– У процесі розмінування деокупованих територій на Харківщині та Херсонщині сапери демонстрували психологічну витривалість: робота тривала по 10–12 годин на день, у складних погодних і ворожих умовах.

– Використання дистанційних інженерних комплексів («Гуцулик», дрони для дистанційного мінування) знижує рівень ризику, однак вимагає нової підготовки, яка поєднує технічні й психологічні компоненти.

– Під час інженерного забезпечення наступальних операцій (форсування річок, облаштування переправ) особливе значення має взаємодія та колективна стійкість – саме вона дозволяє виконувати завдання в умовах обстрілів.

Формування психологічної готовності військовослужбовців інженерних військ є багатограним процесом, що включає спеціальну підготовку, психологічні тренінги, практичний досвід і духовно-моральні орієнтири. В умовах воєнного стану ця готовність стає запорукою не лише професійної ефективності,

а й збереження життя сотень воїнів та цивільних. Виховання психологічно стійкого інженера-сапера – це інвестиція у безпеку Збройних Сил України й майбутнє держави, адже саме інженерні війська забезпечують фундамент обороноздатності країни.

Список використаних джерел

1. Гриб М. І., Кузьмичев А. В., Резуненко Д. О. Досвід інженерних військ у протимінній боротьбі під час російсько-української війни. *Збірник наукових праць Національної академії сухопутних військ*. Львів, 2023.
2. Міністерство оборони України. Біла книга – Збройні Сили України 2022–2023. Київ : МОУ, 2023.
3. NATO Standard AJP-3.18. Allied Joint Doctrine for Countering Improvised Explosive Devices (C-IED). Brussels: NATO Standardization Office, 2022.
4. Лисенко О. В. Психологічна підготовка військовослужбовців: сучасні підходи в умовах воєнного стану. *Військово-науковий вісник*. 2023. № 45.

Д. О. Резуненко,

старший викладач кафедри тактики Сил підтримки
(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)

А. В. Кузьмичев,

старший викладач кафедри тактики Сил підтримки
(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Професійна ідентичність є ключовою характеристикою особистості фахівця, що визначає його готовність до виконання завдань, відповідальність перед суспільством та стійкість у кризових умовах. Війна докорінно змінила освітній простір України: тисячі студентів і викладачів були змушені адаптуватися до нових реалій – від навчання в укриттях до участі у волонтерській діяльності та бойових діях. В таких умовах формування професійної ідентичності виходить за межі традиційних освітніх практик.

Виклики формування ідентичності у воєнний час.

1. Травматичний досвід та стрес. Студенти і викладачі перебувають під впливом воєнної реальності, що ускладнює концентрацію на професійному становленні.

2. Перехід на дистанційне та змішане навчання. Це створює труднощі для формування колективної ідентичності, адже особистий контакт із викладачами та одногрупниками обмежений.

3. Підвищені вимоги до практичної підготовки. В умовах війни від фахівця вимагається не лише академічна компетентність, а й готовність діяти в екстремальних ситуаціях.

4. Ризик втрати мотивації. Нестабільність і невизначеність майбутнього можуть знижувати віру студентів у власну професійну перспективу.

Інноваційні підходи у формуванні професійної ідентичності.

– Моделювання бойових і кризових ситуацій. У військових і силових закладах освіти активно застосовуються симуляційні програми (JCATS, DELTA, VR-тренажери), які дозволяють майбутнім офіцерам та інженерам відчути реалії війни ще під час навчання.

– Інтеграція волонтерської та громадської діяльності. Студенти медичних, педагогічних, технічних і гуманітарних спеціальностей долучаються до волонтерських ініціатив, що формує у них не лише професійну, а й громадянську ідентичність.

– Менторські програми. Спілкування з ветеранами, практикуючими офіцерами, волонтерами і лідерами громад формує у студентів відчуття спадкоємності й усвідомлення значення власної майбутньої професії.

– Розвиток soft skills. Поряд із технічними знаннями важливою складовою стають комунікація, стресостійкість, лідерство, здатність працювати в команді.

Приклади українського досвіду.

– У Національному університеті оборони України розроблено програми для оперативного рівня підготовки, де ключовим елементом виступає формування ідентичності офіцера-лідера.

– У цивільних закладах освіти активно впроваджуються проекти психологічної підтримки студентів, що поєднують навчання і психотерапевтичні практики.

– Ініціативи на кшталт «Культурний десант» чи «UNBROKEN» залучають студентську молодь до інтегрованих програм реабілітації та культурної дипломатії, розширюючи межі професійного самовизначення.

Формування професійної ідентичності у закладах вищої освіти під час воєнного стану є процесом багатовимірним. Він включає не лише оволодіння професійними знаннями та навичками, а й усвідомлення місії служіння суспільству, готовність діяти в умовах невизначеності, стійкість до стресів і здатність до інновацій. Український досвід доводить, що в умовах війни професійна ідентичність стає не лише освітнім результатом, а й чинником виживання та розвитку держави.

Список використаних джерел:

1. Міністерство освіти і науки України. Вища освіта України в умовах воєнного стану: виклики та перспективи. Київ, 2023.
2. Erikson, E. Identity: Youth and Crisis. New York: W.W. Norton & Company, 1994.
3. Литвин А. В., Ситник Н. О. Формування професійної ідентичності студентів у кризових умовах. *Психологія і суспільство*. 2023. № 3.
4. UNDP Ukraine. Higher Education and Resilience in Times of War. UNDP Report, Kyiv, 2023.
5. Артюхова Т. В. Психологічні аспекти розвитку особистості у системі професійної підготовки. *Військово-науковий вісник*. 2023. № 46.

Д. О. Резуненко,
старший викладач кафедри тактики Сил підтримки
*(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)*

А. В. Кузьмичев,
старший викладач кафедри тактики Сил підтримки
*(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)*

ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО ТА ПОСТВОЄННОГО ЧАСУ

Повномасштабна війна Російської Федерації проти України поставила перед суспільством надзвичайні виклики. Одним із найгостріших є питання реабілітації військовослужбовців, правоохоронців і цивільних громадян, які отримали поранення, травми чи психологічні наслідки бойових дій. За оцінками Міністерства охорони здоров'я та міжнародних організацій, десятки тисяч українців потребують комплексної медичної, психологічної та соціальної допомоги. У цих умовах традиційні методи відновлення виявляються недостатніми. Виникає необхідність рошуку інноваційних форм реабілітації, що поєднує медичні технології, цифрові рішення, соціальну інтеграцію та культурні практики. Саме такий підхід дає змогу перетворити процес реабілітації з пасивного лікування на шлях до нової якості життя, формування нової ідентичності людини й суспільства загалом.

Інноваційні медичні та технологічні підходи. Серед сучасних практик ключове місце займають:

- Кіберпротези нового покоління. Вони виготовляються з використанням 3D-друку та біоінженерії, дозволяють виконувати точні рухи й інтегруються з нервовою системою. Українські стартапи та міжнародні партнери вже допомагають військовим отримувати протези, які не лише замінюють утрачену кінцівку, а й відкривають нові можливості.

- Віртуальна та доповнена реальність. Вони застосовуються для відновлення рухових функцій, зниження рівня тривожності, адаптації після бойових стресів. VR-тренажери дозволяють у безпечному середовищі відпрацьовувати ситуації,

що викликали травму, поступово знижуючи силу негативних переживань.

- Телемедицина та мобільні додатки. Умови воєнного часу часто унеможливають особисті зустрічі з лікарем чи психологом. Тому зростає значення мобільних застосунків для моніторингу стану, проведення консультацій і навіть групової психотерапії онлайн.

Окремої уваги заслуговує концепція «суперлюдей» («SUPERHUMANS»). «SUPERHUMANS» допомагає українським військовим і цивільним, які постраждали від війни, відновити здоров'я, фізичну активність і психологічний стан. Її сутність полягає в тому, що поранений боєць чи цивільний не розглядається як «інвалід», а як людина, яка завдяки сучасним технологіям і підтримці здатна стати сильнішою, ніж раніше. Кіберпротези, адаптивний спорт, нові професійні навички роблять людину не жертвою, а символом відродження і сили.

Такий підхід змінює не лише життя конкретного ветерана, а й суспільну свідомість: «UNBROKEN / НЕЗЛАМНІ» як приклад нової парадигми.

В Україні вже формується унікальна інфраструктура інноваційної реабілітації. Яскравим прикладом є львівський проєкт «UNBROKEN / НЕЗЛАМНІ», де поєднано медицину, протезування, психологічну допомогу, соціальну адаптацію та культурні практики. Тут людині допомагають не лише вилікуватися, а й знайти новий сенс життя: повернутися до спорту, здобути освіту, реалізувати творчі здібності. Це модель інтегрованої реабілітації, яка може стати основою для національної системи.

Креативні та культурні форми відновлення.

- Арт-терапія. Участь у малюванні, музикуванні, театральних виставах допомагає виражати травматичний досвід і трансформувати його у творчість.

- Анімалотерапія. Canis-терапія (собаки) й іпотерапія (верхова їзда) довели свою ефективність у зменшенні симптомів посттравматичного стресового розладу.

- Спортивні інновації. Адаптивний спорт, участь у міжнародних змаганнях на кшталт Invictus Games, марафони ветеранів створюють відчуття рівності, сили та можливості перемагати.

– Групова взаємопідтримка (peer-to-peer). Ветерани діляться досвідом із побратимами, створюючи атмосферу довіри, яку складно забезпечити в кабінеті психолога.

У центрі реабілітаційного процесу – ЛЮДИНА! До повноцінного життя поранених людей – величезний виклик, перед яким нині стоїть наша держава. Важкі травми тіла та кінцівок потребують комплексної реабілітації. Інноваційні форми реабілітації в умовах воєнного та поствоєнного часу – це поєднання медицини, технологій і культури. Вони дозволяють людині не просто повернутися до попереднього стану, а вийти на новий рівень життя, стати «суперлюдиною», прикладом незламності та сили для суспільства. Мінімальне завдання реабілітаційної команди – дати пацієнту всі необхідні інструменти, аби він міг повернутися до побуту і бути в ньому максимально самостійним. З пацієнтами працюють десятки спеціалістів, серед яких – лікарі фізичної реабілітаційної медицини, фізичні терапевти, ерготерапевти, фахівці мови та мовлення. Вони також співпрацюють з психологами та психотерапевтами, бо відновлення людини – це командна робота. Заняття відбуваються у сучасних реабілітаційних залах із залученням новітнього обладнання, зокрема, роботизованої системи ходьби та екзоскелетів. Досвід проекту «UNBROKEN» і «SUPERHUMANS» у Львові та інших ініціатив доводить: реабілітація в Україні перестає бути лише медичною процедурою і стає філософією відродження нації. Це стратегічний напрям, який визначатиме майбутнє країни у післявоєнний період і може стати взірцем для світу.

Список використаних джерел

1. Гриб М. І., Кузьмичев А. В., Резуненко Д. О. Досвід інженерних військ у протимінній боротьбі під час російсько-української війни. *Збірник наукових праць Національної академії сухопутних військ*. Львів, 2023.
2. Лисенко О. В. Психологічна підготовка військовослужбовців: сучасні підходи в умовах воєнного стану. *Військово-науковий вісник*. 2023. № 45.
3. UNDP Ukraine. Mental Health and Psychosocial Support in Ukraine during the War. UNDP Report. Kyiv, 2023.
4. Офіційний сайт «SUPERHUMANS». URL: <https://superhumans.com/>
5. Офіційний сайт «UNBROKEN». URL: <https://unbroken.org.ua/ua>.

В. І. Розов,
професор кафедри професійної психології,
кандидат психологічних наук, доцент
(Національна академія Служби безпеки України)

ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДЖЕННІ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

У сучасних умовах війни, які характеризуються масовими травматичними та соціальними змінами постає потреба у швидкій, доступній та персоналізованій психологічній допомозі, яку можуть забезпечити цифрові психотехнології. Сьогодні ми живемо в епоху, коли цифрові технології стають не лише інструментами комунікації чи освіти, а й повноцінними складниками системи охорони психічного здоров'я. Їх стрімкий розвиток може створити нові можливості для психологічної практики.

Мета дослідження є показати потенціал та обмеження цифрових психотехнологій у сфері психологічної допомоги та реабілітації, визначити напрями їхнього подальшого розвитку.

Цифрові психотехнології – це інтеграція психологічних методів з інформаційно-комунікаційними системами. Вони включають онлайн-психотерапію, мобільні застосунки, штучний інтелект, цифрові платформи групової підтримки. Складниками цифрових психотехнологій є, також, технології VR (Virtual Reality) та AR (Augmented Reality), які суттєво змінюють наше сприйняття та взаємодію з реальністю. VR занурує користувача у повністю штучне, змодельоване середовище, в той час, як AR доповнюючи реальний світ, накладає на нього окремі віртуальні елементи.

Закономірно розглядати цифрові психотехнології як комплекс методів, технік і програмних рішень, що реалізують психологічну допомогу за допомогою інформаційно-комунікаційних засобів. Йдеться не просто про використання комп'ютера чи смартфона як посередника, а про створення нових віртуальних середовищ для діагностики, консультування, психокорекції та реабілітації.

Основні напрями цифрових психотехнологій охоплюють: онлайн-психотерапію та консультування; використання мобільних застосунків для підтримки психічного здоров'я; віртуальну (AR) та доповнену (VR) реальності у психологічному супроводженні та забезпеченні; використання штучного інтелекту та чат-ботів у психологічній роботі та цифрові платформи групової психологічної підтримки та супроводу.

На цей час відомими є приклади застосування цифрових методів у форматах телепсихології, за допомогою яких створюється середовище для онлайн-консультування через захищені платформи. Активно застосовуються мобільні застосунки (MoodTools, Headspace, Woebot, а також сучасні українські розробки для військових й переселенців) для вдосконалення навичок психічної саморегуляції, самодопомоги, моніторингу психічного стану, подолання стресу тощо. Є приклади використання VR- технологій для роботи з фобіями, ПТСР, терапії когнітивних порушень. Відомі факти використання штучного інтелекту у чат-ботах для допоміжної підтримки психотерапевтичних сесій.

Потенціал цифрових інструментів у психологічній допомозі пов'язаний з їх доступністю. Комбатанти та інші особи можуть отримати підтримку незалежно від місця знаходження. Це критично важливо для віддалених пунктів та регіонів, що постраждали від воєнних дій. Використання цифрових психотехнологій є гнучким і персоналізованим. Алгоритми мобільних додатків можуть відстежувати динаміку та інтенсивність психічного стану та пропонувати індивідуалізовані вправи психічної саморегуляції. Також зростають позитивні ефекти та можливості залучення та підвищення мотивації тих, хто потребує допомоги. Використання інтерактивних форматів, ігор, віртуальної реальності зменшує опір й супротив та сприяє формуванню нових адаптивних поведінкових патернів.

Попри очевидні переваги, існують ризики, недоліки та обмеження, які необхідно зазначити. Це, по-перше, етичні проблеми, які пов'язані з конфіденційністю психологічної інформації та розмиті межі відповідальності цифрових алгоритмів. По-друге, наявність дефіциту емоційного контакту між клієнтом і фахівцем під час онлайн-формату спілкування.

Так само, слід сказати й про технічні обмеження. Не всі клієнти мають стабільний доступ до інтернету чи сучасних пристроїв. І, останнє – ще немає чітких протоколів використання цифрових технологій у психологічній та клінічній практиці.

Отже, етичні питання, брак «живого» емоційного контакту, технічні обмеження та потреба у стандартизації та доказовій базі ефективності потребують подальшої роботи та фундаментальних психологічних досліджень.

Щодо подальшого розвитку цього напрямку в психології та психотерапії можна припустити, що у майбутньому ми можемо спостерігати активну інтеграцію штучного інтелекту з біосенсорами для моніторингу психічних станів у реальному часі. Ймовірно будуть розроблені також гібридні моделі психологічної допомоги, які будуть об'єднувати очні та дистанційні формати сесій. Набуватимуть поширення геймифіковані платформи психологічної допомоги та реабілітації, які будуть одночасно діагностичними, терапевтичними та навчальними. Закономірно буде формуватися цифрова етика в психології та психотерапії, як окрема галузь етичного та нормативного регулювання.

Цифрові психотехнології поступово стають невіддільною частиною сучасної психології та психотерапії, повноцінним компонентом психологічної роботи в екстремальних ситуаціях.

В теперішній час цифрові психотехнології інтегруються у систему психологічного супроводження в умовах травматичного впливу війни. Вони дозволяють працювати з внутрішньо переміщеними особами, військовими, біженцями незалежно від їхніх локацій. Цифрові методи втручання використовуються для лікування фобій, тривожних розладів, ПТСР. Мобільні додатки містять функції моніторингу психічного стану й можуть допомогти швидко відреагувати на гострий стрес. Чат-боти із вбудованим штучним інтелектом здатні забезпечити психологічну підтримку 24/7 та контроль стресових станів у локаціях підвищеного стресу.

Отже, цифрові психотехнології у психологічному супроводженні учасників бойових дій та інших постраждалих – це, в наш час, комплексні платформи, віртуальні програми та мобільні додатки. Вони не можуть замінити «живу»

психотерапію, але, у більшості випадків, є вкрай важливими додатковими інструментами у тих ситуаціях, в яких вирішальне значення мають час та доступність.

Тому, цифрові психотехнології можуть відкрити нові горизонти доступності та ефективності, але потребують чітких стандартизованих, етичних й методичних регламентів.

Таким чином, ефективне впровадження цифрових психотехнологій вимагає поєднання наукових розробок, етичних стандартів та професійної підготовки психологів. Завдання сучасної психологічної науки полягають в адекватному використанні цих інструментів, формуванні нової культури психічного здоров'я у час цифровізації, забезпечення їх ефективності, доступності та безпеки для всіх, хто потребує психологічної допомоги.

Л. А. Руденко,
професор кафедри практичної психології та педагогіки,
доктор педагогічних наук, професор
*(Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності)*

А. В. Литвин,
професор кафедри практичної психології та педагогіки,
доктор педагогічних наук, професор
*(Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності)*

ДО ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Сучасна вища освіта характеризується прагненням до прагматизму, що означає поетапне наближення освітнього процесу до професійної діяльності, охоплення як теоретичного, так і практичного її аспектів. Зважаючи на це, професійна підготовка майбутніх практичних психологів до діяльності у надзвичайних ситуаціях має ґрунтуватися на принципах науковості, системності, індивідуального підходу, творчості, професійної спрямованості навчання та виховання, академічної автономії, студентоцентризму, органічного поєднання навчання з науковою, громадською та виробничою діяльністю, креативності й інноваційного розвитку [1, с. 116], що становлять методологічну основу діяльності вищої школи.

Сьогодні професія практичного психолога, здатного ефективно працювати в надзвичайних ситуаціях, особливо затребувана в Україні, зокрема зважаючи на воєнний стан, який триває вже майже чотири роки. У зв'язку з цим суттєво загострилося питання якісної професійної підготовки фахівців цього профілю, здатних ефективно працювати в екстремальних умовах, поєднувати високий професіоналізм з відповідальністю, навичками продуктивної міжособистісної взаємодії. Передусім професійна підготовка практичних психологів у ЗВО розглядається як цілеспрямований процес формування внутрішньої готовності здобувачів освіти до майбутньої трудової діяльності, зокрема в надзвичайних ситуаціях, одним

із важливих аспектів якої є їхнє особистісне становлення, досягнення належного рівня професійної компетентності.

Серед основних особливостей безперервного професійного становлення майбутніх практичних психологів потрібно звернути увагу на:

- активний характер розвитку (професійна сфера розвивається в результаті навчально-професійної діяльності, сприяє активному опануванню знань, виробленню вмінь і навичок для подальшої професійної діяльності, зокрема в надзвичайних ситуаціях);

- нерівномірний характер розвитку (в розвитку професійної компетентності спостерігаються латентні та кризові періоди, можна виділити стадії з еволюційним і революційним плином);

- імовірнісний характер розвитку (за рівних умов, створених закладом освіти, у здобувачів формуються різні типи професійної позиції, частина випускників після закінчення ЗВО планують працювати за фахом, інші обирають професії, не пов'язані зі спеціальністю, що здобувається);

- індивідуальний характер розвитку (формування професійної компетентності зумовлене індивідуальними особливостями, у тому числі, їх відповідністю професійним вимогам, залежить від мотивації навчально-професійної діяльності, цінностей і сенсів, що реалізуються в професії, активізації механізмів розвитку професійної позиції) [2, с. 64–65].

Зауважимо, що ефективність освітньої діяльності забезпечується взаємозв'язком усіх її компонентів: ставленням здобувачів до цілей і змісту навчання; відносинами між усіма суб'єктами освітнього процесу; умовами, в яких він реалізується. Для побудови взаємовідносин науково-педагогічних працівників зі здобувачами освіти в реаліях сьогодення останнім важливо не чекати, щоб викладачі запропонували щось цікаве й організували спільну діяльність (звісно, викладачі мають це робити, однак і самим здобувачам потрібно виявляти ініціативу). Для майбутніх практичних психологів, яким доведеться працювати в надзвичайних ситуаціях, потрібно навчитися по-всякчас проявляти власну активність, від якої в реальних екстремальних умовах може залежати життя людей.

У зв'язку з цим одним із важливих завдань педагога вищої школи є організація самостійної роботи здобувачів вищої освіти. Саме викладач має зацікавити майбутніх фахівців професією, підвищити їхню мотивацію, допомогти у визначенні напрямку спеціалізації, виборі найбільш ефективних методів роботи, а також аналізі власних резервів і рефлексії досягнутих результатів. Управління з боку викладача має поступово зміщуватися до самоуправління та самоорганізації здобувачів освіти. Тому професійну підготовку майбутніх практичних психологів, на наш погляд, доцільно здійснювати у двох напрямках:

1) організація навчально-професійної діяльності (ефективне засвоєння психологічних дисциплін, вироблення навичок самостійної навчальної роботи, успішне проходження практики за всіма видами професійної діяльності психолога);

2) формування особистості психолога, визначення його професійної позиції [2, с. 71].

Відповідно, специфіка процесу професійної підготовки практичних психологів до діяльності в надзвичайних ситуаціях у ЗВО потребує вивчення не лише особливостей їхньої професійної діяльності, а й вимог суспільства до фахівців цього профілю з урахуванням соціально-політичних реалій. У цьому контексті вартою уваги є думка Н. Шевченко [4], згідно з якою ядром психолого-педагогічної підготовки має бути феномен «професійної свідомості», що поєднує свідомість особистості (психологічний вимір) та майбутню діяльність (професійний вимір).

Процес навчання у ЗВО передбачає обов'язкове одержання практичного досвіду професійної діяльності. У зв'язку з цим наголосимо, що психологічна освіта має «навести мости», поєднати академічну наукову психологію та безпосередню психологічну практику. Цьому сприятиме реалізація психотехнічного підходу, суть якого полягає у впровадженні практики в теорію, а не навпаки (Ф. Василюк). За змістом психологічна освіта має, зберігши традиції природничо-наукового підходу, поєднати його з гуманітарним і філософським підходами. За типом і формами навчання вона має інтегрувати риси університету, медичного та творчого ЗВО [3, с. 242]. Це сприятиме формуванню у здобувачів твердої професійної позиції,

самоствердженню себе як суб'єкта суспільно значущої діяльності, розвитку прагнення неперервного самовдосконалення у професії.

Вважаємо, що найважливішою здатністю, яку має виробити майбутній практичний психолог під час навчання, є здатність до самоосвіти, яка вплине на його подальше професійне становлення і безперервне професійне зростання. Сформовані знання, набуті вміння та навички, а також здатність і готовність їх застосовувати, зокрема у надзвичайних ситуаціях, для випускників ЗВО є запорукою успішної професійної діяльності.

Наголосимо, що, на наше переконання, у професійній підготовці психологів лише інтегрування теорії, експериментальних досліджень і навчальної практики у ЗВО забезпечить розвиток внутрішнього світу здобувачів освіти, формування теоретико-методологічного мислення й опанування сучасними методами ефективної психологічної роботи [2, с. 71] у надзвичайних ситуаціях.

Отже, професійна підготовка майбутніх практичних психологів до діяльності у надзвичайних ситуаціях передбачає не лише формування теоретичного мислення та інших компонентів інтегрованої компетентності, а й передусім професійне становлення його особистості, спрямованої на активне професійне зростання та всебічний саморозвиток відповідно до викликів і потреб сучасного суспільства.

Список використаних джерел

1. Литвин А. В., Руденко Л. А. Деякі аспекти підготовки майбутніх практичних психологів до діяльності в надзвичайних ситуаціях. *Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки* : науковий журнал / Академія Державної пенітенціарної служби. Чернігів : Академія ДПтС, 2023. № 2(11). С. 111–124.
2. Литвин А. В., Руденко Л. А. Удосконалення підготовки психологів у закладах вищої освіти. *Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Кропивницький : ЛА НАУ, 2021. Вип. 9. С. 63–74.
3. Руденко Л., Бідюк Н. Проблеми професійної підготовки психологів у вищій школі. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки*. 2020. № 12 (21). С. 230–347.
4. Шевченко Н. Ф. Формування професійної свідомості практичних психологів у системі вищої освіти : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2006. 40 с.

К. Є. Руднева,
науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії
соціально-психологічного забезпечення,
супроводу та реабілітації працівників МВС
навчально-наукового інституту № 3
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

СКЛАДНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ЗАЗНАЛА ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Стрес – це термін, який зазвичай використовується для опису реакції на вимоги, з якими людина стикається щодня протягом життя, і він пов'язаний як з позитивним, так і з негативним досвідом. Стресори – це агенти, що викликають стрес. Стресори можуть бути фізичними, емоційними, екологічними чи теоретичними, і всі вони можуть однаково впливати на реакцію організму на стрес. У більшості ситуацій фізіологічні зміни, пов'язані з реакцією на стрес, є минулими, коли організм повертається до початкового стану після усунення стресора. Реакції на токсичний стрес включають тривалу або постійну аномальну фізіологічну реакцію на стресор із ризиком дисфункції багатьох органів. [1, 7].

Психологічний супровід особистості – це цілеспрямована професійна діяльність психолога, що створює умови для емоційного благополуччя, успішного розвитку, особистості, допомагаючи їй реалізувати свій потенціал в конкретному середовищі.

Як відомо, після тривалої травматизації внутрішніх ресурсів людини не вистачає. І саме супровід стає вагомим додатковим ресурсом у процесі відновлення її життєвих сил. **Водночас забезпечити стійку психологічну декомпресію людини, пом'якшити наслідки воєнної травматизації має насамперед соціально-психологічний супровід. Тому ми розглядатимемо його як вагому складову процесу відновлення і підтримання психологічного здоров'я особистості, її здатності відчувати психологічний добробут [3, 12].**

Науково-дослідною лабораторією соціально-психологічного забезпечення, супроводу та реабілітації працівників МВС Навчально-наукового інституту № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ у співробітництві з Головним управлінням морально психологічного забезпечення Збройних Сил України, Державною Установою «Інститут неврології, психіатрії та наркології Національної академії медичних наук України» та Університетом Північної Кароліни у Гринсборо (США), за сприяння Управління психологічного забезпечення МВС України, у 2024 році було проведено дослідження «Психологічне самопочуття, добробут та потреби у навчанні фахівців що надають послуги у сфері психічного здоров'я». У дослідженні прийняли участь фахівці що надають послуги у сфері психічного здоров'я системи МВС та ЗСУ. В якості інструментарію використовувалися 4 блоки запитань, одним із яких, був блок, який безпосередньо відносився до діяльності фахівців що надають послуги у сфері психічного здоров'я, зокрема питання стосувалося того, що було найскладнішим у роботі з клієнтами.

Враховуючи отримані дані можна сказати, що в процесі психологічного супроводу військовослужбовців в умовах війни є ряд складних аспектів надання психологічної допомоги, які пов'язані як із специфічними умовами в яких надається сама допомога, так і з негативними психічними та поведінковими станами самих клієнтів.

Так фахівці що надають послуги у сфері психічного здоров'я зазначають, що одними з найскладніших умов надання психологічної допомоги військовим є: неможливість повноцінного супроводження клієнта, яке пов'язане з довготривалим веденням бойових дій без ротацій та консультації в районах бойових дій коли обмежений час та є загроза небезпеки, що в результаті призводить до відсутності у них психічного та фізичного відновлення та зниження рівня стійкості до бойового стресу.

Труднощі у наданні психологічної допомоги також виникають через негативний психологічний стан у якому знаходяться самі військовослужбовці, зокрема підвищений рівень нервово-психічної напруги, тривожності, агресії, прояви депресивного стану, ускладнюють процес надання допомоги, оскільки людина знаходячись у такому стані важко іде

на контакт. Якщо рівень внутрішнього ресурсу і дозволяє людині отримати психологічну допомогу то інша проблема полягає у недостатній мотивації до взаємодії з психологом, яка пов'язана із так званим «страхом довіри», наявністю механізмів психологічного захисту психіки особистості таких, як опір та уникнення або відсутністю розуміння ролі та функції психолога у житті людини. Тому крім конструктивних практик допомоги клієнти на жаль обирають і деструктивні практики – типу алкоголізації.

Також найскладнішим у роботі з клієнтами зі слів фахівців сфери психологічного здоров'я було: робота з особами, які мали ознаки ПТСР; робота з втратою; стабілізація емоційного стану після травматичної ампутації; адаптація до цивільного життя після повернення із фронту та робота з залежностями різного типу (хімічні, нехімічні).

Окрім вищевикладеного хотілося ще звернути увагу на те, що складні аспекти роботи в умовах війни також негативно впливають і на самих фахівців, що надають послуги у сфері психічного здоров'я МВС та ЗСУ. Так, деякі з них зазначають, що після першого вимушеного переселення було важко консультувати у період власної адаптації. Одними з найпоширеніших проблем під час надання психологічної допомоги яка виникала у самих психологів були: тримати контроль емпатії під час роботи з клієнтами та постійне службове навантаження пов'язане із великою кількістю людей, яким необхідно було надавати психологічну допомогу.

Отже психологічний супровід є вагомим додатковим ресурсом у процесі відновлення життєвих сил особистості та в рамках роботи фахівців, що надають послуги у сфері психічного здоров'я МВС та ЗСУ має ряд складних аспектів, які пов'язані із специфічними умовами в яких знаходяться як клієнти так і самі психологи. Тому система надання психологічної допомоги військовослужбовцям потребує певної уваги та удосконалення.

Список використаних джерел

1. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посібник. Київ. Ніжин : Видавець П. П. Лисенко М. М., 2024. 260 с.

2. Максименко С. Д., Гришко О. Д. Психічний супровід і психічне здоров'я : навчальний посібник. Том. 2. Київ : Видавництво Людмила, 2024. 468 с.

3. Титаренко Т. М., Дворник М. С. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.

4. Тімченко О. В. Екстремальна психологія : підручник. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.

О. Рудницький,
аспірант кафедри педагогічної та вікової психології
(Волинський національний університет
імені Лесі Українки)

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА Я-КОНЦЕПЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ПОРІВНЯННЯ ФАКТОРНИХ ПРОФІЛІВ ЗА КРИТЕРІЄМ «ДЕПРИВАЦІЯ – НОРМА»

Ключовою лінією нашого дослідження є емпіричне вивчення впливу психоемоційного вигорання на особливості побудови Я-концепції депривованими людьми. Актуальність окресленої проблематики видається очевидною, оскільки в умовах воєнного часу зауважуються численні афективні розлади психосфери особистості, зокрема психоемоційне вигорання, фрустрація, тривожність, депресія тощо [1]. На базі трьох українських університетів ми провели розгалужене констатувальне дослідження, застосовувавши порівняльний диференціал «депривація – норма». Загальна експериментальна вибірка налічувала 234 особи (досліджувані групи «депривація» – $n=142$ та досліджувані групи «норма» – $n=92$). Зауважимо, що загалом рекрутація загальної вибірки відбувалася шляхом рандомізації, однак у групу «депривація» були включені ті досліджувані, які були сиротами або напівсиротами, мали досвід інтернатного виховання (до речі, значна частина з них була ВПО), у бесідах відзначали тривале відчуття власної різновидової депривованості тощо.

Укладені в пакет психодіагностичні методики були зведені у дві умовні підгрупи : 1) для різнобічного вивчення самосвідомості, образу Я, самооцінки, самоставлення, Я-концепції, тобто різних аспектів людської самості (методика «Хто Я?» (М. Куна і Т. Макпартленда), «Шкала самоповаги» (М. Розенберг), «Тест-опитувальник самоставлення» (В. Столін, Л. Пантелєєв), «Метод багатоаспектної квантифікації міжособистісних взаємин» (Т. Лірі), тест «Автопортрет» (Р. Бернс, інтерпретація О. С. Романової та О. Ф. Потьомкіної); 2) для багатогранного вивчення афективності особистості і психостанів

та симптомів, що можуть виступати індикаторами психоемоційного вигорання та наслідків перебування в умовах депривації (Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В.Бойко), «Шкала самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон), «Методика діагностики рівня невротизації» (за Л. Вассерманом), «Методика визначення тривожності» (Дж. Тейлор), «Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості» (Л. Вассерман (модифікація В. Бойка).

Результати емпіричного вивчення проблеми взаємозв'язку психоемоційного вигорання з деформацією Я-концепції особистості були піддані комплексному кореляційному, факторному та дисперсійному аналізу, що дало змогу отримати важливу інформацію про внутрішньопсихічні та соціально-поведінкові механізми, що детермінують специфіку самоусвідомлення особистості в умовах депривації, яка зазнає до того ж негативного впливу різних амортизацій воєнного часу. У результаті факторизації найбільше семантичне навантаження сконцентрували перші чотири виокремлені фактори, які акумулювали ключові індикатори психодіагностичних методик та постали змістовими маркерами досліджуваного явища. Сумарно виокремлені у цих чотирьох факторах показники презентували сутнісно-функціональні особливості впливу психоемоційного вигорання на структуру Я-концепції депривованої особистості. Як ми вже зазначали, було здійснено порівняльний аналіз факторних профілів за критерієм «депривація – норма».

Група «депривація»:

F 1 «дезадаптовано-інтрапсихічна вразливість» показники: «внутрішня конфліктність» (факторне навантаження 0.910); «незадоволеність собою» (0.843), «емоційно-моральна дезорієнтація» (0.725), образ «емоційного інтроверта» у проєктивному імажинарному малюнку (0.680), «поступливість – боязкість – пасивна покірність» (0.655) та зі знаком «-» «скептицизм – упертість – негативізм» (-0.640), «фізичне Я» (-0.550).

F 2 «рефлексивно-депресивне самозвинувачення» показники: «самозвинувачення» (0.712), «ознаки тривоги і депресії» (0.703), «рефлексивне Я» (0.631), «низький рівень самоповаги» (0.604), структурний малюнок, означений як «інтуїтивний інтроверт» (0.567), та індикатори з негативним факторним

навантаженням: «вимогливість – непримиренність – жорстокість» (-0.619), «шкала емоційної концентрації» (-0.611)

F 3 «тривожно-невротична самотність» показники: «високий рівень самотності» (0,777), «деперсоналізація» (0.691), «високий рівень тривожності» (0.646), «відображене самоставлення як дзеркальне «Я» (0.594), «високий рівень невротизації» (0.598), «добросердечність – несамостійність – конформність» (0.555), гаптичний малюнок, означений як «сенсорний інтроверт» (0.548).

F 4 «фрустраційно-безпорадна самоприв'язаність» показники: «підвищений рівень фрустрованості» (0.680), «відчуття загнаності в кут» (0.677), «самоприв'язаність» (0.576), «лідерство – владність – деспотизм» (- 0.596), «високий рівень самоповаги» (- 0.528).

Група «норма»:

F 1 «самовпевнено-владна самотність» показники: «самовпевненість» (0.926); «середній рівень самоповаги» (0.873), «лідерство – владність – деспотизм» (0.784), «високий рівень самотності» (0.712), «емоційний екстраверт» (0.580) та зі знаком «-» «довірливість – слухняність – залежність» (-0.704).

F 2 «фрустраційно-експресивна домінантність» показники: «помірний рівень фрустрації» (0.728), «вимогливість – непримиренність – жорстокість» (0.680), «мислительний екстраверт» (0.633) та зі знаком «-» «безкорисливість – чутливість – жертовність» (-0.656).

F 3 «тривожно-амбівалентна самоцінність» показники: «самоцінність» (0.752), «середній рівень невротизації» (0.736), «високий рівень тривожності» (0.680), «переживання травмуючих обставин» (0.584)

F 4 «скептично-закрита емоційність» показники: «розширення сфери економії емоцій» (0.700), «скептицизм – упертість – негативізм» (0.612) та зі знаком «-» «відвертість» (-0.601), «інтуїтивний екстраверт» (-0.548).

Також нами також було здійснено порівняння факторних структур (F 1+ F 2+F 3+ F 4) групи «депривація» та (F 1+ F 2+F 3+ F 4) групи «норма».

Зауважуємо, що вони досить своєрідно нібито віддзеркалюють одна одну, однак з різними змістово-функціональними

акцентами. Кореляційні відповідності засвідчують кілька основних «ліній перетину»:

1. Вразливість vs. Самовпевненість

У групі «депривація» F1 («дезадаптовано-інтрапсихічна вразливість») з її внутрішньою конфліктністю, незадоволеністю собою, боязкістю є протилежністю до F1 «норми» («самовпевнено-владна самотність»), де домінують самовпевненість, середній рівень самоповаги, лідерство.

По суті, перший фактор у групі «депривація» відображає своєрідну его-крихітку, а в групі «норма» – его-силу. Зауважуємо, що між ними формується обернена кореляція.

2. Самозвинувачення vs. Домінантність

F2 у групі «депривація» («рефлексивно-депресивне самозвинувачення») тяжіє до внутрішньої самокритики, тривоги і депресії.

Натомість F2 у групі «норма» («фрустраційно-експресивна домінантність») відображає певну екстеріоризацію напруги – фрустрацію, жорсткість, домінуюче вираження владності.

Зауважуємо досить помітну протилежність: у депривованих досліджуваних негатив спрямований усередину, у досліджуваних з групи «норма» – назовні. Можемо трактувати це як функціонально-обернені вектори.

3. Тривожна самотність vs. Тривожна самоцінність

F3 у групі «депривація» («тривожно-невротична самотність») акцентує на самотності, тривожності, деперсоналізації.

F3 у групі «норма» («тривожно-амбівалентна самоцінність») містить також тривогу і невротизацію, але водночас і самоцінність, тобто у досліджуваних збережений ресурс позитивного самоставлення до власного Я.

Якщо у депривованих досліджуваних тривога перетворюється на певну ізоляцію, то у досліджуваних групи «норма» вона тісно співіснує з доволі амбівалентним, але все ж таки позитивним Я.

4. Фрустрація та безпорадність vs. Емоційна закритість

F4 у групі «депривація» («фрустраційно-безпорадна самоприв'язаність») – це насамперед фрустрованість, депресивне відчуття загнаності, самоприв'язаність з мінусом на «лідерство» і «самоповагу».

Натомість F4 у групі «норма» («скептично-закрита емоційність») тлумачимо вже не як безпорадність, а скоріше застосовувана у спілкуванні та діяльності економія своїх емоцій, деякий скептицизм, показна закритість.

Можемо інтерпретувати це як перехід від дезорганізованої фрустрації в групі «депривація» до контрольованої афективно-емоційної економії в групі «норма».

Підсумовуючи, вважаємо доцільним відзначити таке:

1) у досліджуваних групи «депривація» основні виокремлені фактори радше трактувати як значною мірою внутрішньо-деструктивні (самозвинувачення, конфліктність, самотність, безпорадність);

2) у досліджуваних групи «норма» ключові чотири фактори проявляються як більш збалансовані або зовнішньо спрямовані конструкти (самовпевненість, домінантність, амбівалентна самоцінність, скептична емоційність). Слід констатувати, що між двома групами простежується не стільки лінійна кореляція, скільки структурно-опозиційна відповідність. Внаслідок такого підходу зауважуємо, що в досліджуваних групи «норма» це проявляється як певний психоенергетичний ресурс/потенціал або психозахисний механізм, а в досліджуваних групи «депривація» це проявляється як підвищена вразливість або дезадаптивний симптом. Підсумовуючи, зазначимо, що в умовах воєнного стану різновидова депривація здійснює негативний вплив на самосвідомість студентів, а психоемоційне вигорання виступає однією з найважливіших несприятливих детермінант побудови гармонійної Я-концепції та призводить до її деформації та загального сповільнення психо- і соціогенези.

Список використаних джерел

1. Гошовський Я. Психологія переживання особистістю на різних етапах онтогенезу типових травм і девіацій війни. *Психогенеза особистості: норма і девіація* : збірник наукових статей і тез. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2025. С. 7–12.

В. В. Сайфутдінов,
начальник відділу ювенальної превенції
(УПД ГУНП в Херсонській області)

ДО ПИТАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЛЮДЕЙ, КОТРІ ЗАЗНАЛИ НАСЛІДКІВ ТРАВМ ВІЙНИ

Внаслідок повномасштабної російської агресії, що розпочалася в лютому 2022 року, Україна зіткнулася з масштабною кризою, яка суттєво вплинула на здоров'я та працездатність її населення. Війна, що триває, не лише загрожує життю та фізичному благополуччю, але й призводить до значних психологічних наслідків, створюючи нові виклики для психічного здоров'я нації.

Військові дії спричинили різке зростання кризових ситуацій у житті українців, що може призвести до тривалих психологічних травм. Втрата звичних життєвих умов, загроза життю та здоров'ю, а також постійний стрес можуть викликати стійкі зміни особистості та порушити соціальне функціонування. Постійний стрес, небезпека та зміна умов життя негативно впливають на фізичне здоров'я, підвищуючи ризик розвитку хронічних захворювань. Люди переживають численні психологічні травми, пов'язані з втратою близьких, руйнуванням домівок, вимушеним переселенням та безпосередньою участю у бойових діях. Це може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних розладів, депресії та інших психічних станів.

Українські психологи зараз перебувають на передовій боротьби за відновлення ментального здоров'я нації. Їм доводиться вирішувати нові, безпрецедентні завдання, пов'язані з розробкою та впровадженням власної системи соціально-психологічної допомоги. Війна є комплексним і тривалим травмуючим чинником, що впливає на величезну кількість людей. На відміну від одноразових подій, війна є хронічним травмуючим фактором, що робить її наслідки непередбачуваними та поширеними на все населення. Люди раптово втрачають свої ресурси – як матеріальні (житло, майно), так і соціальні (втрата роботи, розрив соціальних зв'язків), що значно посилює психологічні наслідки травми [1; 2].

Таким чином, відновлення здоров'я та працездатності українців, які постраждали від наслідків війни, є одним з найактуальніших завдань сьогодення. Це потребує не лише зусиль окремих фахівців, але й створення всеохоплюючої, систематизованої державної підтримки в галузі психологічної допомоги.

Війна завдає психологічних травм, але їх характер і необхідна допомога різняться для різних груп. Кожна категорія постраждалих має унікальні потреби, що вимагають індивідуального підходу:

- **Внутрішньо переміщені особи (ВПО):** Для них головними викликами є соціальна та професійна адаптація. Вони змушені будувати нове життя в нових умовах, що включає пошук житла, роботи та інтеграцію в нову спільноту.

- **Люди, які пережили окупацію:** Ця група потребує допомоги в переживанні глибоких психологічних травм, пов'язаних з втратою близьких, насильством (у тому числі сексуальним) та постійною загрозою життю.

- **Військовослужбовці та цивільні з пораненнями:** Це найбільш вразлива група, що потребує комплексного підходу. Окрім психологічної підтримки, вони потребують тривалих медичних та реабілітаційних послуг для відновлення фізичного здоров'я та функціонування після тяжких поранень, контузій та ампутацій. [3].

Будь-який збройний конфлікт, що руйнує звичне життя, неминуче призводить до порушень соціальної адаптації, психічних розладів та психосоматичних захворювань. Ці наслідки стосуються як безпосередніх учасників бойових дій, так і мирного населення. Усі вони стикаються з цілим спектром проблем, що виходять за рамки суто психологічних:

- **Побутові:** Втрата житла, необхідність вирішення повсякденних питань у нових умовах.

- **Медичні:** Потреба в лікуванні, реабілітації, а також медикаментозній підтримці.

- **Соціальні та юридичні:** Потреба в соціальній підтримці, юридичних консультаціях.

Таким чином, проблема соціально-психологічної підтримки українських громадян, які опинилися в травматичній ситуації, є надзвичайно актуальною. Це питання не обмежується

лише наданням психологічної допомоги. Воно охоплює розробку ефективних механізмів для вирішення всіх нагальних проблем постраждалих, включаючи медичні, соціальні, юридичні та побутові.

Соціально-психологічний супровід розглядається як один з найбільш перспективних напрямків роботи з людьми, що перебувають у психотравмуючій ситуації. Це не просто надання разової допомоги, а тривала та цілеспрямована підтримка, яка поєднує в собі соціальну роботу та адресну психологічну допомогу:

- **Класична модель:** Соціально-психологічний супровід базується на класичній моделі соціальної роботи. Він спрямований на конкретну особу (комбатанти, члени їхніх родин, ВПО тощо) та враховує її індивідуальні потреби та наявні ресурси.

- **Синтез підтримки та допомоги:** Цей підхід є унікальним, оскільки поєднує соціальну підтримку (надання правових, соціально-економічних, інформаційних послуг) з психологічною допомогою. Це дозволяє вирішувати проблеми комплексно, охоплюючи різні сфери життя людини.

Основною метою є покращення життєвої ситуації, мінімізація негативних наслідків травми та відновлення психологічного здоров'я та працездатності. Це допомагає подолати депресію та тривогу, а також значно підвищити якість життя. Особлива увага в процесі супроводу має приділятися посттравматичному зростанню та соціальній активності постраждалих. Залучення людини до активного соціального життя і підсилення всіх позитивних змін, що відбуваються, допомагає:

- **Відновити цілісність особистості:** Переживаючи травму, людина може відчувати себе розгубленою та втраченою. Супровід допомагає віднайти внутрішню силу та цілісність.

- **Сприяти самореалізації:** Залучення до соціальної активності дає можливість знову відчувати себе повноцінним членом суспільства та знайти нові цілі.

Саме тому, соціально-психологічний супровід вважається найбільш ефективною системою для роботи з ветеранами та іншими людьми, які опинилися в складних життєвих обставинах, оскільки він орієнтований не лише на подолання наслідків травми, а й на сприяння позитивним змінам

і особистісному розвитку. Застосування соціального супроводу є ефективною моделлю роботи з ветеранами та іншими людьми, що опинилися у скрутних життєвих обставинах. Ця модель дозволяє комплексно підходити до вирішення проблем.

Ключовою складовою успішного соціального супроводу є залучення мультидисциплінарних команд. Такі команди складаються з фахівців різного профілю, що дозволяє надавати всебічну допомогу:

– **Комплексний підхід:** Замість того, щоб звертатися до кількох фахівців окремо, клієнт отримує допомогу від злагодженої команди. Це включає організаторів, соціальних педагогів, психологів, медиків та юристів.

– **Регулярна комунікація:** Кожен етап роботи – від планування до оцінки результатів – регулярно обговорюється фахівцями. Це забезпечує обмін інформацією, пошук найефективніших рішень та постійну супервзію.

Залучення до співпраці різних спеціалістів у кожному конкретному випадку допомагає досягти найкращого результату у вирішенні життєвих проблем ветерана та його сім'ї.

Список використаних джерел

1. Ломакін Г. І. Аналіз соціально-психологічних проявів ПТСР у учасників бойових дій Збройних Сил України в період перебігу криз зрілості. *Edukacja i społeczeństwo VIII. Zbiór prac naukowych* / Tetyana Nestorenko, Renata Bernatova, Aleksander Ostenda (red.). Akademia Śląska: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Technicznej w Katowicach, Polska. 251 s.

2. Лукомська С. Особливості психологічних травм Російсько-Української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 78–85 *Visnyk of the Lviv University. Series Psychological sciences. Special issue*. P. 78–85

3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

К. С. Саламатіна,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»
(Одеський державний університет
внутрішніх справ)

Науковий керівник: Е. Б. Лебединський,
доцент кафедри психології та педагогіки,
кандидат психологічних наук
(Одеський державний університет
внутрішніх справ)

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОГО ВІЙСЬКОВОГО ЛІДЕРСТВА В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Сучасні військові колективи діють в умовах підвищеної небезпеки, невизначеності та психологічного напруження. Кризові ситуації, що виникають у бойових умовах або під час надзвичайних обставин, вимагають не лише високого рівня професійної підготовки, але й ефективного лідерства. Саме лідер здатний згуртувати особовий склад, забезпечити прийняття виважених рішень та створити атмосферу довіри й впевненості серед військових.

О. П. Ковальчук визначає військове лідерство як цілеспрямовану активну участь особистості у професійній діяльності, здатність самостійно обирати дії та приймати рішення, а також проявляти креативність у роботі, зберігати незалежність суджень і брати відповідальність за свої дії та вчинки [1, с. 60].

В. Шатун підкреслює, що лідер приваблює послідовників своєю здатністю передбачати результат спільних зусиль лідера та команди, при цьому враховуючи те, чого послідовники прагнуть або можуть досягти. Ідея, яку він формує, надихає послідовників і надає їм мотивацію вірити в успіх спільної справи [2, с. 110].

У військовій сфері США, лідер – це той, хто вміє надихати та впливати на інших для досягнення визначених цілей. Лідер стимулює інших до дій, акцентуючи увагу на аналізі та прийнятті рішень для загального блага організації [3, с. 13]

Дослідження Д. Гоулмана, Р. Бояціса та Е. Маккі («Емоційний інтелект лідера») [4, с. 1–28] зосереджується на психології ризику та аналізує, як стрес впливає на лідерів і як вони

можуть ефективно управляти власними емоціями в складних ситуаціях. Автори наголошують, що керівництво виходить за межі організації процесів і розробки стратегій, включаючи також здатність надихати, підтримувати мотивацію та виявляти сильні сторони працівників. На їхню думку, емоції та емпатія не заважають, а сприяють ефективному управлінню організацією. Вони підкреслюють, що емпатія не означає повного усвідомлення емоцій кожного члена команди, а полягає у врахуванні їхніх почуттів при прийнятті рішень, що сприяє встановленню гармонії. Важливим елементом є створення емоційного резонансу, а поєднання натхнення з ключовими аспектами емоційного інтелекту – впевненістю, самосвідомістю та емпатією – допомагає лідерам формулювати цілі, важливі як для них самих, так і для їхніх підлеглих.

Своєю чергою Б. Карлофф сформулював п'ять навичок стратегічного управління, що їх мають набувати керівники стратегічного рівня: уміння моделювати ситуацію, здатності виявляти необхідність змін, розробляти стратегію змін, виконувати в процесі змін надійні методи, втілювати стратегію в життя[5,стр 143].

У свою чергу варто зазначити що військовий командир і військовий лідер виконують споріднені, але не тотожні ролі. Командир традиційно є носієм формальної влади, що діє на основі статутів, наказів та розпоряджень вищого керівництва. На відміну від цього, лідер ґрунтує свій вплив не лише на посадових повноваженнях, а й на особистісному авторитеті, довірі та прикладі власної поведінки. Він здатний надихати підлеглих, формувати спільне бачення та перетворювати формальний обов'язок на внутрішнє переконання. Якщо командир переважно зосереджується на виконанні наказу, то лідер досягає того, щоб цей наказ був прийнятий особовим складом свідомо і з внутрішньою готовністю діяти. Таким чином, командирство забезпечує організаційний порядок, а лідерство надає підрозділу духовної сили та морального підґрунтя для подолання кризових ситуацій.

Ефективність сучасних військових формувань визначається не лише професійністю командирів, а й їхньою здатністю бути лідерами. Лідерство у ЗСУ має виразне психологічне підґрунтя: командир, який зберігає емоційну стійкість і демонструє контроль над власними реакціями у стресових

ситуаціях, стає для підлеглих джерелом впевненості та стабільності. Саме приклад витримки знижує рівень тривожності й підвищує згуртованість колективу.

Важливим чинником є довіра, що базується на чесності, відвертості та послідовності дій керівника. Пояснення стратегічних цілей у доступній формі формує у військових відчуття сенсу служби та власної значущості. Не менш важливою є відкрита комунікація – здатність слухати підлеглих, враховувати їхні потреби та надавати ефективний зворотний зв'язок.

Для підтримки такого лідерства необхідно впроваджувати реальні психологічні програми: тренінги з емоційної компетентності, навчання стрес-менеджменту та кризового консультування, регулярні зустрічі з військовими психологами й заходи з профілактики бойового стресу. Доповненням мають бути програми психологічної реабілітації після інтенсивних бойових дій.

Таким чином, військове лідерство – це не лише командування, а комплексна система психологічного впливу й підтримки, що забезпечує ефективність підрозділів у найскладніших умовах війни.

Список використаних джерел

1. Богущ, О. Ю., Корнійчук О. О. Особистісна готовність до змін у діяльності військового лідера. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія : Психологія* / редкол. : У. Б. Михайлишин (голов. ред.), О. Т. Смух, В. М. Корольчук та ін. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 2. С. 59–64. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/items/d801dbce-51f6-43d5-b6ae-a589b7d43b06>
2. Усаченко, О. О. Теоретичний аналіз феномену військового лідерства. *Публічне урядування*. 2022. № 5 (33), С. 109–113. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/public-management/article/view/2567>
3. Дияк В. В., Маркова С. В., Волобуєв В. В. Концепції військового лідерства в Україні та країнах євроатлантичного простору. *Наукові інновації та передові технології. (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»)*. 2024. № 4 (32). URL: <https://dspace.nadpsu.edu.ua/handle/123456789/3082>
4. Гоулман Деніел, Бояціс Річард, Маккі Енні Г'74 Емоційний інтелект лідера / пер. з англ. Валерія Глінка. 3-тє вид. Київ : Наш Формат, 2021. 288 с. URL: <https://surl.li/istsql>
5. Пунда Ю. В., Антоненко С. І. Підготовка стратегічного лідера як інвестиція в реформування системи військового управління. *Стратегічні пріоритети*. 2017. № 4. С. 141–146. URL: <https://surl.li/jkizgl>

М. Г. Салаяєв,
здобувач 2 року аспірантури ОП «Психологія»
(Херсонський державний університет)

ПРО ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОТЕРАПІЇ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ СТРЕСОВОМУ РОЗЛАДІ ТА ІНШИХ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ НЕВРОТИЧНИХ ПОРУШЕННЯХ

В умовах повномасштабної війни в Україні, великої кількості посттравматичних розладів є велика потреба в максимально швидких та ефективних методах допомоги.

На даний час в світі розроблено і використовується цілий ряд ефективних методів психокорекції ПТСР.

Згідно Наказу Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 року N 2118 З «Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю» для психокорекції ПТСР рекомендовані арт-терапія, десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей (EMDR), емоційно фокусована терапія, когнітивно-поведінкова терапія (у тому числі, травмо-фокусована КПТ), логотерапія та екзистенційний аналіз / екзистенційна терапія, майндфулнес-базований підхід, позитивна психотерапія (ППТ за Пезешкіаном), протокол реконсолідації травматичної пам'яті, психодраматична терапія.

Цей перелік методів і наведені у ньому рекомендації не є виключними. Застосовуватися можуть й інші, відсутні у переліку, які мають достатні рівні доказовості [1,2].

У США методами першої лінії допомоги при ПТСР є тривала експозиція (РЕ), терапія когнітивної обробки (СРТ) і когнітивно-поведінкова терапія, орієнтована на травму (СВТ), які показали високу ефективність, що підтверджено великою кількістю досліджень. Десенсибілізація і переробка за допомогою рухів очей (EMDR) також широко застосовується, особливо серед ветеранів [5,6].

Але з точки зору багатьох фахівців, методи і підходи допомоги при посттравматичному розладі необхідно вдосконалювати, а також створювати нові.

Методи гіпнотерапії все ще не отримали широкого поширення в Україні з метою корекції ПТСР, ймовірно через недостатність доказової бази ефективності методу, також

можливо через все ще скептичне відношення до гіпнозу та не досить велику кількість кваліфікованих фахівців. Але вони були рекомендовані при різних проблемах невротичного спектру. Хоча достеменно відомо, що з початку XIX сторіччя і дотепер гіпноз багато використовувався для корекції наслідків бойового стресу у багатьох військових конфліктах.

У наш час гіпнотерапія досить широко використовується в таких країнах як США, Великобританія, Канада, Німеччина та інші, де розвинені системи навчання та сертифікації спеціалістів даної групи методів. Багато фахівців вважають їх менш ефективними у порівнянні з методами першої лінії, та використовують як допоміжні в лікуванні ПТСР. Але необхідно зауважити, що ефективність гіпнозу досі досліджується і всі його можливості досі не розкриті.

Нами запропоновано використання гіпнотерапії з метою впливу на такі симптоми ПТСР, як інтрузії – тобто нав'язливості, що виникли внаслідок дії травматичного чинника, і які глибинним чином пов'язані з самою суттю даного розладу. Основні феномени, які входять до цього поняття, включають:

1. Флешбеки – яскраві і часто травматичні спогади, які відчуються настільки реалістично, що людина може знову переживати травматичну подію.

2. Нав'язливі спогади – повторювані, непрохані спогади про травматичну подію, які можуть виникати в будь-який час і є дуже тривожними.

3. Кошмари – тривожні сни, що пов'язані з травматичними подіями, які можуть повторюватися і викликати сильний страх і занепокоєння.

4. Нав'язливі думки – постійні думки або образи, які є небажаними і заважають повсякденному життю людини. Ці думки можуть бути пов'язані з почуттям провини, страху або гніву.

5. Емоційні реакції – несподівані і інтенсивні емоційні реакції на нагадування про травматичну подію, такі як плач, гнів або паніка.

6. Фізіологічні реакції – фізичні реакції, такі як прискорене серцебиття, пітливість, або тремтіння, що виникають у відповідь на нагадування про травму [1].

Вищезначені феномени є базовими рисами ПТСР у всіх без виключення класифікаціях психічних розладів.

Є очікування, що методи, які спроможні знижувати інтенсивність інтрузій, можуть послаблювати ПТСР в цілому.

У цій роботі запропоновано авторський гіпнотерапевтичний підхід, який надає можливість значно скоротити тривалість втручання при роботі з інтрузіями, а також мінімізувати можливість ретравматизації. Використовується комбінація методів класичного та еріксонівського підходів, також дисоціативні техніки гіпнозу.

Також, є ймовірність за допомогою запропонованого метода досягти оптимізації результатів і швидкості ефектів вже існуючих методик, завдяки їх комбінації.

Крім того, гіпноз може допомогти клієнтам розслабитися та зменшити тривожність, що часто супроводжує ПТСР. Також в зміненому стані свідомості людина може легше приймати нові когнітивні установки, які допомагають змінити негативні переконання, пов'язані з травмою. За допомогою гіпнотерапії проводиться корекція інсомнії, підвищеного збудження, дисоціативних явищ, інших проявів ПТСР.

Є очевидною перспектива, що, завдяки впровадженню даних технологій в загальну практику в Україні, можливе покращення і прискорення результатів психотерапевтичного втручання при роботі з ПТСР.

Список використаних джерел

1. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги «Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад»: Наказ Міністерства охорони здоров'я України 23.02.2016 № 121.

2. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th Edn. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

3. American Psychological Association. (2017). *Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Adults*. Washington, DC: American Psychological Association.

4. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 року № 2118 З «Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю».

5. Laura E. Watkins,*Kelsey R. Sprang, Barbara O. Rothbaum. *Treating PTSD: A Review of Evidence-Based Psychotherapy Interventions*. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. Volume 12 – 2018. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00258>

6. Post-traumatic stress disorder: update on diagnosis and treatment *BJPsych Advances*, Volume 27, Special Issue 3: Stress and Resilience, May 2021, pp. 184 – 186, DOI: <https://doi.org/10.1192/bja.2021.13>

О. Ю. Сашуріна,
доцент кафедри соціології та психології ННІ № 5,
доктор філософії за спеціальністю 053 Психологія
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ВІЙНИ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, приблизно 10% людей, які пережили збройні конфлікти, мають серйозні психологічні розлади, і ще стільки ж відчувають поведінкові зміни, що ускладнюють їхнє подальше життя в суспільстві [1, с. 116].

Враховуючи стресові фактори, спричинені війною в Україні, Міністерство охорони здоров'я прогнозує, що психологічна допомога знадобиться понад 15 мільйонам українців. Важливо пам'ятати, що травматичні події можуть мати відстрочений вплив, і їхні наслідки проявлятимуться ще довго після завершення війни.

Ветерани бойових дій є однією з найуразливіших груп, оскільки вони часто стикаються з нестабільністю психіки, особливими формами агресії та почуттям провини. Міжнародний досвід показує, що колишні військові важко адаптуються до мирного життя.

Основні проблеми, з якими вони стикаються, включають: страх (57%); агресивність (58,5%); підозрілість (75,5%); демонстративність у поведінці (50%) [2, с. 52].

Крім того, ветерани можуть виявляти конфліктність у стосунках із сім'єю та колегами, мати спалахи гніву, а також зловживати алкоголем і наркотиками. Через нестабільний психологічний стан навіть невеликі труднощі можуть призвести до суїцидальних думок. До інших негативних наслідків належать песимізм, небажання обговорювати пережитий досвід та втрата сенсу життя [2, с. 52].

Фахівці виділяють чотири ключові напрями для допомоги людям із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР):

1. *Освітній напрям.* Це інформування людини про те, що її реакції та проблеми є нормальними для тих, хто пережив схожі травматичні події. Розуміння, що це типова, а не унікальна,

реакція на стрес, допомагає зменшити почуття ізоляції та провини.

2. *Холістичний напрям.* Він зосереджений на формуванні здорового способу життя, що допомагає стабілізувати фізичний та емоційний стан. Сюди входять правильне харчування, помірні фізичні навантаження, розвиток почуття гумору, а також відмова від алкоголю та наркотиків.

3. *Соціальний напрям.* Метою є соціальна інтеграція, що передбачає допомогу в адаптації до повсякденного життя та активному включенні в суспільство.

4. *Терапевтичний напрям.* Цей підхід включає психокоррекцію та психотерапію, спрямовані на усунення симптомів ПТСР. Основне завдання – допомогти людині звільнитися від нав'язливих спогадів про минуле, щоб вона не сприймала нові емоційні переживання як повторення травми [2, с. 57].

Оскільки в українському суспільстві немає значного досвіду участі в бойових діях, Україні важливо вивчати та впроваджувати ефективні методи психологічної допомоги, що використовуються в інших країнах. За кордоном для позначення станів ветеранів частіше вживають терміни посттравматичний стрес (PTS) та гостра реакція на стрес (ASR) [2, с. 58].

Досвід Ізраїлю та США є особливо повчальним, оскільки в цих країнах реабілітація військових починається із законодавчих змін, спрямованих на надання тривалої допомоги. Процес реабілітації є комплексним і включає психологічну підтримку на всіх етапах: стаціонарного та амбулаторного лікування, а також протезування. В Ізраїлі додатково практикується сімейна психотерапія.

У цих країнах реабілітація та протезування повністю фінансуються державою. Наприклад, у США для лікування та реабілітації ветеранів воєн в Іраку та Афганістані було відкрито 150 госпіталів і 600 клінік.

Окрім госпіталів, у 2011 році в США було створено мережу з 600 центрів для психологічної та соціальної адаптації, які також фінансуються державою. Позитивні результати показує медико-психологічна реабілітація в умовах санаторіїв та курортів із використанням природних лікувальних ресурсів.

США активно діляться своїм досвідом з іншими країнами, такими як Угорщина та Грузія [3, с. 106]. Українські

фахівці вже почали вивчати цей досвід, хоча загальне державне рішення щодо його впровадження ще знаходиться на стадії розробки.

Що стосується цивільного населення, важливим є досвід Камбоджі, де через десять років після громадянської війни (1960-ті роки) було проведено дослідження. Воно показало, що попри значну медичну допомогу, понад 80% опитаних продовжували відчувати психосоматичні прояви травми. Це підкреслює, наскільки довготривалими та глибокими можуть бути наслідки війни для психіки людей.

Дослідження, проведені в Палестині, показують, що війна призвела до поширення тривоги, депресії та песимізму щодо майбутнього, особливо серед молоді. Так, 25% учнів 7–9 класів, переважно хлопці, часто мають думки про самогубство [1, с. 117].

Схожі дані підтверджує й Ізраїльський центр лікування психотравм. У дітей, які живуть у місті Сдерот, що постійно знає обстрілів, симптоми посттравматичного стресового розладу виявляються у 3–4 рази частіше, ніж у їхніх однолітків з інших регіонів Ізраїлю [1, с. 118].

Цікаві результати дало одинадцятирічне дослідження серед боснійців, які пережили війну. З'ясувалося, що в людей, які залишилися в зоні конфлікту, психологічні симптоми з часом зменшилися, тоді як серед колишніх біженців їхній рівень, навпаки, зріс [1, с. 118].

Досвід інших країн чітко показує, що війна має глибокий і тривалий негативний вплив на психіку людей. Серед найпоширеніших наслідків – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та агресія.

Саме тому Україні критично важливо аналізувати та впроваджувати найкращі світові практики психокорекції та психотерапії. Це наш обов'язок, адже держава несе відповідальність за тих, хто помертвував своїм здоров'ям, захищаючи її кордони. Одним із головних завдань є підготовка достатньої кількості кваліфікованих фахівців, які зможуть надати якісну психологічну допомогу тим, хто її потребує.

Список використаних джерел

1. Тюріна, В. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень / Валентина Олександрівна Тюріна, Лариса Олександрівна Солохіна // *Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму* (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. Харків : ХНУВС, 2022. С. 116–121.
2. Ніколаєнко С. О. Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при посттравматичному стресовому розладі. *Світогляд-Філософія-Релігія*. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2014. Вип. 7. С. 51–62.
3. Корольчук О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий сучасний виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*. 2016. № 17. С. 104–111.

А. С. Свиридок,
начальник відділення психологічного забезпечення
(в/ч 3043 Західного ОТО НГУ)

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

В умовах сьогодення воєнного стану, коли наша держава переживає збройний конфлікт, а люди щодня зазнають втрат і страждань, істотно зростає навантаження на представників ризиконебезпечних професій – військових, правоохоронців, рятувальників та медиків [1]. Їхня діяльність невіддільна від постійного впливу стресових факторів, ризику для життя й здоров'я. У таких умовах надзвичайно важливим є системне психологічне забезпечення, яке спрямоване не лише на збереження психічного здоров'я, але й на підтримання внутрішніх ресурсів, розвитку стресостійкості та збереження високої професійної ефективності [2].

Фахівці ризиконебезпечних професій щодня стикаються з багатограним психоемоційним навантаженням. Основними стресогенними факторами для них стають бойові дії, постійна готовність до реагування на надзвичайні ситуації, відповідальність за життя підлеглих і цивільних громадян [3]. Наслідком такого тривалого впливу може бути розвиток тривожних і депресивних розладів, професійного вигорання, а в найважчих випадках – посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [4].

Системне психологічне забезпечення включає низку напрямів: психологічний відбір і адаптацію, регулярну діагностику стану особового складу, проведення тренінгів зі стресостійкості, кризове консультування, а також створення груп взаємопідтримки [2]. Значну роль відіграє профілактична робота, адже вона здатна попередити розвиток деструктивних станів ще на ранніх етапах, зберігши ресурси як конкретної людини, так і всього підрозділу [3].

До найбільш дієвих методів психопрофілактики належать техніки саморегуляції – від простих дихальних вправ до більш комплексних методів релаксації та майндфулнес-практик.

Важливим є розвиток комунікативних навичок, що зміцнює довіру між членами колективу, а також формування згуртованості групи, яка у критичний момент стає потужним ресурсом виживання й ефективної дії [2].

Особливе місце у системі психологічного забезпечення займає діяльність військових психологів Національної гвардії України, які здійснюють психологічний супровід військовослужбовців як в зоні бойових дій так і на стратегічних об'єктах критичної інфраструктури, таких як Хмельницька АЕС. Їхня діяльність включає кризове втручання для контролю бойового (оперативного) стресу та динамічний супровід, який полягає у формуванні та розвитку у особового складу професійно важливих психічних якостей, підтримки та відновленні оптимальних психічних станів, необхідних для ефективного виконання службово-бойових завдань, зміцненні бойового духу, запобіганні виникненню професійної деформації, сприянні у збереженні психічного (ментального) здоров'я та забезпеченні високого рівня боєздатності.

Сучасні підходи акцентують увагу на інноваційних засобах психологічної підготовки. Зокрема, VR-тренажери дозволяють максимально наблизити умови навчання до реалій бойових дій чи надзвичайних ситуацій, формуючи у військовослужбовців «психологічний імунітет» до екстремальних подій. Нейроfeedback (нейробіоуправління) – технології, які дають зворотний зв'язок від мозкової активності та допомагають військовим краще контролювати рівень стресу. Гейміфікація тренінгів, яка передбачає використання ігрових елементів (змагання, рейтинги, рівні, бали, нагороди) у навчально-психологічному процесі. Такий формат дозволяє значно підвищити мотивацію учасників, зробити навчання більш динамічним та емоційно залученим. Ігрові сценарії моделюють реальні стресові ситуації (наприклад, евакуація пораненого чи ухвалення рішень у критичних умовах під тиском часу й несподіваних викликів, що імітує реальність), створюючи безпечне середовище для тренування стресостійкості та контролю емоцій. Гейміфікація також сприяє розвитку уваги, швидкості прийняття рішень, формуванню навичок командної взаємодії та зміцненню згуртованості особового складу. Не менш результативними виявляються арт- та музикотерапія,

які допомагають знімати накопичене напруження, а також цифрові застосунки для моніторингу, просвітництва та саморегуляції психоемоційного стану, такі як «Mental Tutor», «HappyMind.Help» та інші. Вони дозволяють своєчасно виявляти ознаки перевантаження, оцінювати рівень стресу, контролювати емоційний стан та застосовувати індивідуальні методи саморегуляції. Інтеграція таких технологій у систему психологічної підготовки, супроводу та реабілітації сприяє підтримці психічного здоров'я, підвищенню стресостійкості та оптимізації професійної ефективності військовослужбовців.

В умовах війни психологічне забезпечення стає не допоміжним, а ключовим елементом військово-професійної діяльності. Саме воно дозволяє знизити ризики професійної деформації, зберегти психічне здоров'я та забезпечити високу результативність виконання службово-бойових завдань [2; 3]. Особливого значення в умовах війни набуває інтеграція інноваційних технологій та розширення системи психологічної підготовки, супроводу й реабілітації, що сприяє комплексному збереженню психічного здоров'я військовослужбовців, підвищенню їхньої боєздатності та забезпеченню стійкого людського потенціалу, який визначає обороноздатність держави.

Список використаних джерел

1. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту : Закон України від 22 жовтня 1993 р. № 3551-III. Відомості Верховної Ради України. 1993. № 45. Ст. 425.
2. Бандурка О. М. Психологія професійної діяльності в екстремальних умовах. Харків : Вид-во ХНУВС, 2019. 312 с.
3. American Psychological Association. Resilience in High-Risk Professions. Washington : APA, 2021. 154 p.
4. Юр'єва Н. М. Психологічний супровід військовослужбовців у бойових умовах. Київ : НАВС, 2022. 280 с.

Р. І. Сибірна,
доцент кафедри кримінального процесу
і криміналістики,
доктор біологічних наук, професор
(Львівський державний університет
внутрішніх справ),
професор кафедри міжнародного
та кримінального права
(Національний університет
«Львівська політехніка»)

А. В. Сибірний,
завідувач кафедри загальної гігієни з екологією,
кандидат біологічних наук, доцент
(ДНП «Львівський національний
медичний університет імені Данила Галицького»)

КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСІБ, ЩО ЗНАХОДЯТЬСЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

На сьогоднішній день переважна більшість населення України потерпає від негативних наслідків повномасштабних воєнних дій, знаходячись у екстремальних умовах. Здебільшого це вимушене перебування у середовищі, що відрізняється від нормальних життєвих обставин, що, у свою чергу, призводить до підвищеного фізичного та психічного навантаження та несе небезпеку серйозних ризиків для ментального здоров'я.

Особи, які перебувають у таких особливих умовах зазнають хронічного стресу, який може призвести до емоційного вигорання та психосоматичних розладів. Відсутність звичних умов життя, а також соціальної підтримки часто спричиняють депресію та викликають інші психологічні проблеми [2, с. 38; 3, с. 67–70].

Так, під час активних воєнних дій з'являється тривожність і страх за власне життя чи життя оточуючих, що часто спричиняє тривожні розлади. Крім того, на загальний психічний стан негативно впливають проблеми зі сном, які мають місце при перебуванні людини у незвичних умовах. У зв'язку з цим, у людей, які зазнають травматичного впливу, відбуваються

зміни їх емоційного стану. У них превалює страх, злість, недовіра, розгубленість та ряд інших негативних емоцій [1, с. 113].

Зокрема, страх може змінювати поведінку людини, роблячи її більш підвладною стороннім впливам та навіюванню. Разом з тим, порушується здатність до логічного мислення та адекватної реакції, коли людина під впливом страху може здійснити напад у відповідь на сприйняття загрози.

Емоційний стан злості виникає як реакція на перешкоду, загрозу чи несправедливість. З часом злість може стати стійкою рисою особистості, що проявляється у вигляді агресивності. Впливаючи на поведінку, злість знижує здатність раціонально мислити, підвищує імпульсивність дій та схильність до конфліктів. Вона може призвести до асоціальної, а, навіть і злочинної поведінки. Це часто супроводжується тривожними та депресивними розладами.

Негативним емоційним станом щодо оточення є недовіра. Вона виникає як відсутність впевненості у правдивості інших осіб чи ситуацій та формується на основі пережитого обману, зради чи розчарування. Недовіра відображає страх перед можливим боєм або ризиком обману і може стати причиною виникнення захисної поведінки у вигляді уявних бар'єрів. Надмірна недовіра призводить до ізоляції, проблем у міжособистісних стосунках та депресії.

Універсальною реакцією на біль, втрату або несправедливість є смуток. Він виступає своєрідним сигналом про необхідність емоційного відновлення. Будучи негативною емоцією, смуток супроводжує важку адаптацію людини до складнощів життя.

Реакцію людини на несподівані події та ситуації відображає здивування. Це емоційне переживання впливає на інтелектуальні та поведінкові аспекти особистості. В умовах загрозової ситуації здивування може перерости у страх.

У зв'язку з цим, у випадках негативних змін емоційних станів людей, які перебувають в екстремальних умовах, слід проводити серед них психокорекційну роботу. Вона повинна включати об'єктивну оцінку емоційного та психічного здоров'я особи, визначення реакції на стресові ситуації, схильність до агресії, а також виявлення потенційної небезпеки для оточення [4, 5, 6].

З метою запобігання або зведення до мінімуму дестабілізації емоційних станів слід здійснювати психопрофілактичні заходи. Вони передбачають:

- навчання осіб, які перебувають у особливих умовах, технікам подолання стресу та емоційного регулювання;
- психологічне консультування, що означає професійну підтримку з боку психологів;
- проведення тренінгів, які сприяють розвитку навичок ефективної комунікації, управління стресом та адаптації до надзвичайних ситуацій;
- використання сучасних технік релаксації та медитації для зняття напруги.

Таким чином, до осіб, які опиняються в екстремальних умовах, слід своєчасно застосовувати сучасні психокорекційні заходи, які, у свою чергу, вимагають постійного вдосконалення з врахуванням сучасних технологічних можливостей та більш широкого охоплення потребуючого населення.

Список використаних джерел

1. Зайцев, П. П. Психологічне тестування: основи, методи та перспективи розвитку. Київ : Центр навчальної літератури, 2021. 289 с.
2. Костюк О., Бойчук О. Особливості невизначеної втрати в психотерапевтичній роботі. Війна. *Психотерапія травми* : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. УКУ, 2023. С. 36–39.
3. Краснов В. В., Костюк О. І. *Ризики погіршення здоров'я нації під впливом стресів воєнного часу в Україні* : матер. наук.-практ. конф. з міжнародною участю (м. Київ, 21 жовтня 2022 р.) Київ : НУОЗ України імені П. Л. Шупика, 2022. С. 67–70.
4. Лазурський, А. Ф. Основи психологічної експертизи : навч. посібник. Львів : Видавництво ЛНУ, 2020. 284 с.
5. Палій В. І., Гуменюк І. С. Методи психодіагностики в психологічній експертизі. Київ : Центр навчальної літератури, 2022. С. 33–78.
6. Савкіна Т. В., Єгорова Т. М. Судово-психологічна експертиза емоційних станів. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання. Харків, 2017. С. 56–57.

Т. Сняткова,
доцент кафедри юридичної психології,
доктор філософії
(Національна академія внутрішніх справ)

В. Лобасюк,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
за спеціальністю 053 «Психологія»,
курсант 201 навчальної групи ННЕКІ
(Національна академія внутрішніх справ)

ПРОБЛЕМА РЕТРАВМАТИЗАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПІДХОДИ ДО ПОДОЛАННЯ

Сучасне суспільство стикнулося з великою кількістю психотравмуючих подій, що призвело до зростання кількості людей, які пережили травматичний досвід. Ретравматизація, тобто повторне переживання травматичних подій, становить серйозну загрозу їх фізичному та психічному здоров'ю.

Травматизацію зазвичай розглядають як комплексний процес і водночас результат впливу на психіку та тіло людини небезпечної чи загрозової події, наслідком якої стає формування психологічної травми. Травмівні ситуації – це події, що становлять безпосередню небезпеку для життя та здоров'я, супроводжуються відчуттям загрозової невизначеності й чинять потужний тиск на внутрішній світ особистості [3, с. 57]

Травмівні події позбавляють відчуття контролю, суттєво обмежують можливість впливати на обставини, несуть загрозу руйнування та постійне очікування небезпечних чи трагічних новин, що в свою чергу порушує базове почуття безпеки, ускладнює задоволення життєвих потреб і фрагментує цілісність особистісного світу, умовно розділяючи життя на «до» та «після».

Унаслідок цього в людини виникає відчуття дезорієнтації, моральних сумнівів, втрата сенсу або необхідність його нового пошуку. Тривалий вплив травмівної ситуації призводить до стійких негативних змін у якості життя, знижує можливість прогнозувати події та адекватно розуміти їх перебіг, а також ускладнює підтримання власної гідності в критичних умовах. Водночас, подібні переживання, що торкаються питань життя і смерті, спонукають людину до переосмислення

свого місця у світі, вимагають внутрішньої стійкості, сміливості й вироблення нових стратегій поведінки та адаптації.

Первинна психологічна травма проявляється у вигляді некерованих емоційних вибухів, стану «психічного паралічу» чи руйнівних змін у системі психологічних захистів. Вона виникає як безпосередня реакція на раптову подію, яка сприймається свідомістю як загроза життю та безпеці. У подальшому можливе явище ретравматизації - коли спогади, переказ події або перегляд інформаційних матеріалів про неї знову актуалізують біль, і психіка переживає цю ситуацію як форму «хронічної» травми, реагуючи вже усталеними для себе способами [3, с. 58].

Проте існує й інший механізм – *вторинна травматизація*, яка не завжди пов'язана з безпосередньою участю у травмівній ситуації. Вона може виникати тоді, коли людина стикається з уривчастою, мозаїчною інформацією про подію й заповнює відсутні логічні елементи власною уявою. Такі внутрішні «домальовування» нерідко набувають фантазійної форми, однак сприймаються свідомістю як реальність.

Наслідки вторинної травматизації можуть бути тяжкими: від відчуття страху, глибокої безпорадності, безсильного гніву до панічних атак, депресивних станів, психосоматичних розладів, які значно ускладнюють життя людини та її соціальне функціонування.

Пряма травматизація – це кризова подія, яка безпосередньо торкається конкретної особи й різко підриває її здатність контролювати обставини, що ставить під сумнів базове відчуття безпеки, компетентності й значущості людини, змушуючи її опинитися в стані гострої вразливості.

Опосередкована травматизація – це травматичний вплив, який виникає у людей, що не були прямими постраждалими, але активно контактують з історіями або переживаннями потерпілих (наприклад, рятувальники, соціальні працівники, медичні працівники). Джерелом такої травми може бути як жорстокість самої події, так і процес емоційної передачі – інтенсивне співпереживання, багаторазове прослуховування або опрацювання травматичного матеріалу [1, с. 382].

У сучасній соціальній роботі використовують два близькі, але різні підходи, зорієнтовані на травму: травмочутливий

та травмоінформований. Обидва пов'язані між собою – вони враховують вплив травми на людину та прагнуть мінімізувати додаткову шкоду – проте відрізняються за масштабом і практичним застосуванням [2, с. 7].

Травмочутливий підхід – це практичний, орієнтований на взаємодію та спосіб поведінки фахівця: усвідомлення ознак травми у клієнта, уважність у спілкуванні та адаптація конкретних процедур і практик, щоб не провокувати ретравматизацію.

Травмочутливий підхід, як зазначають зарубіжні дослідники (Mersky, Topitzes & Britz; Van Huyssteen), ґрунтується на ключових принципах:

1) **Пріоритет безпеки:** створення середовища, у якому людина може відчувати себе максимально захищеною як фізично, так і емоційно. Атмосфера безпеки допомагає знизити ризик повторної травматизації та створює умови для довірливої взаємодії.

2) **Усвідомленість і чутливість:** розуміння фахівцями сутності і наслідків травматичних переживань, їх вияв в поведінці та емоціях клієнта. При цьому, дуже часто достатньо уважно й чутливо реагувати на ознаки травматизації.

3) **Емпатія, співчуття та підтримка вибору:** визнання того, що багато моделей поведінки клієнта зумовлені наслідками травми. Ставлення до людини з розумінням та співчуттям, підтримка права на вибір допомагає їй відчувати контроль над власним життям, перейти від пасивної позиції жертви до активної позиції.

4) **Неспецифічні втручання:** дії, що зосереджені на створенні підтримувальної атмосфери, яка враховує можливість наявності травматичних переживань та знижує їхній деструктивний вплив, навіть без застосування спеціалізованих терапевтичних практик [4, 5].

Травмоінформований підхід – це ширша системна стратегія, яка інтегрує знання про травму в політику, структуру та культуру організації або служби. Травмоінформований підхід передбачає зміну процедур, підготовку персоналу, впровадження принципів (безпека; довіра й прозорість; вибір і контроль клієнта; співпраця) і орієнтацію всіх рівнів роботи на запобігання шкоді та підтримку відновлення [2, с. 7].

Травмоінформований підхід, відповідно до визначення Д. Левенсона охоплює низку елементів:

1) *Комплексне розуміння травм: усвідомлення існування травми та глибоке розуміння її багатовимірного впливу – на психічний стан, фізичне здоров'я, емоційний баланс і соціальне функціонування людини.*

2) *Системна інтеграція: знаннях про травму, які впроваджені в усі рівні діяльності соціальних служб: від розробки політик та організаційних процедур до щоденної взаємодії з клієнтами. Це забезпечує узгодженість і сталість підтримки.*

3) *Використання конкретних стратегій і практик: застосування науково обґрунтованих методів і практик, які сприяють відновленню клієнтів, допомагають їм долати наслідки травми й поступово відновлювати психологічну рівновагу.*

4) *Розширення можливостей та співпраця: клієнти мають бути активними учасниками процесу зцілення; розвиток сильних сторін, формування стійкості та партнерські відносини між клієнтом і фахівцем.*

5) *Запобігання повторній травматизації: виявлення потенційних тригерів і застосування втручань, які мінімізують ризик повторного психотравмування, забезпечуючи для клієнта відчуття безпеки та підтримки [6].*

Отже, ретравматизація є складним психоемоційним явищем, що виникає внаслідок повторного актуалізування травматичного досвіду, як через прямі спогади, так і через опосередковану інформацію. Подолання проявів ретравматизації потребує системного підходу, який враховує глибину переживань, індивідуальні реакції та соціальний контекст. Ефективними стратегіями є травмочутливий і травмоінформований підходи, що базуються на принципах безпеки, емпатії, підтримки вибору та системної інтеграції знань про травму та спрямовані не лише на зменшення ризику повторного психотравмування, а й на формування внутрішньої стійкості, відновлення контролю над життям і розвиток адаптивних ресурсів особистості.

Список використаних джерел

1. Гоцуляк Н. Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання / *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер. : Педагогічні та психологічні науки*. 2015. № 1. С. 378–390.
2. Столярик, О. Ю., Семигіна, Т. В. Орієнтовані на травму підходи: важливість у підготовці соціальних працівників та напрями розвитку. Київ, 2024. 16 с.
3. *Українська школа в контексті війни: психологічні проблеми* : збірник тез наукових доповідей Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 23 серпня 2024 року) ; за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 124 с.
4. Mersky J. P., Topitzes J., Britz L. Promoting evidence-based, trauma-informed social work practice. *Journal of Social Work Education*. 2019. Vol. 55(4). P. 645–657.
5. Van Huyssteen J. Guidelines for trauma-sensitive social work forensic assessments (Doctoral dissertation, North-West University (South-Africa)). 2021.
6. Levenson J. Translating trauma-informed principles into social work practice. *Social Work*. 2020. Vol. 65(3). P. 288–298.

Т. Сняtkова,
доцент кафедри юридичної психології,
доктор філософії
(Національна академія внутрішніх справ)

Д. Решетченко,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
за спеціальністю 053 «Психологія»,
курсант 201 навчальної групи ННЕКІ
(Національна академія внутрішніх справ)

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СІМ'ЯМ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

У сучасних умовах збройної агресії Росії проти України, як ніколи важливою є психологічна допомога як самим учасникам бойових дій, так і їх сім'ям, які щодня переживають за них. Участь в бойових діях та їх наявність практично завжди супроводжується різними стесовими реакціями організму і це цілком логічно, адже перебуваючи в умовах постійних повітряних тривог, атак з боку країни-агресора та втрати близьких і знайомих дуже важко зберігати спокій. Найбільш ефективним психопрофілактичним засобом більшість психологів вважають психологічне консультування, адже воно є значно доступнішим аніж інші види психологічної допомоги. Воно не потребує значних часових витрат, певної підготовки, обладнання тощо. Крім того у разі звернення осіб невідкладно після травматичних подій, консультування в більшості випадків набуває не тільки психологічного, як кризового характеру [1, с. 5–7].

У контексті допомоги сім'ям поліцейських – учасників бойових дій, потрібно розуміти момент того, що перед консультантом, який планує працювати з сім'ями учасників бойових дій постає низка завдань різного характеру. В першу чергу хочеться зазначити момент того, що робота з різними сім'ями в будь-якому випадку потребує індивідуального підходу до кожної з них, адже в кожній є свої особливі моменти, які потребують кардинально різних проявів психологічної допомоги.

Однією з причин необхідності проведення консультацій є повноцінна реабілітація ветеранів бойових дій та залучення їх до мирного життя, адже в першу чергу все розглядається в контексті стабілізації сімейних відносин. Це робиться через

те, що в момент того, як особа перебувала за межами сім'ї, могло відбутися дуже багато змін як в самій сім'ї, так і в кожному її члені окремо. Також не можна забувати про те, що зміни відбулися і в самого учасника бойових дій. Саме через це першим та основним завданням психолога є отримання інформації про стан сім'ї як до від'їзду учасника, так і під час самого його перебування в зоні бойових дій, а також після повернення назад. Другим завданням є визначення технологій роботи з конкретною сім'єю в залежності від проблем, які досліджувалися в процесі роботи. Третім завданням є організація як індивідуальних консультацій з членами сім'ї, так і спільних. Головна увага приділяється подружнім стосункам, а вже потім можливе застосування інших програм у випадку залучення дітей або ж інших родичів, які проживають разом, на одній території. Крім того, потрібно приділяти особливу увагу можливим психологічним травмам внаслідок участі у бойових діях або ж знаходження в безпосередній близькості до них. Стресові розлади в більшості випадків провокують порушення сімейних відносин і в подальшому до руйнування сім'ї [1, с. 59–63].

Окремим напрямком психологічної допомоги є робота з родичами загиблих учасників бойових дій. В аспекті особливої уваги потребують аналіз періодів динаміки психічного стану членів сім'ї, а саме:

1. «етап очікування» – характеризується напруженням, яке обумовлено надією на отримання неправдивої інформації;
2. «етап вирішення» – починається з моменту появи офіційної інформації про загибель і триває близько 3 днів;
3. «етап відносної стабілізації психічного стану» – відмічається відносне переважання раціонального компонента над негативними емоційними реакціями.

На кожному з етапів використовуються різні психокорекційні заходи: на першому етапі радиться використовувати фармакологічну корекцію, яка спрямована на нормалізацію функціонального стану; на другому етапі також використовується фармакологічна підтримка, але вже в сукупності з соціальною підтримкою; в третьому етапі найбільш ефективним заходом буде впровадження раціональної психотерапії; на подальших етапах також можуть застосовуватися методи електрофізіологічної корекції [1, с. 65–67].

Крім цього, можна зазначити деякі особливості надання допомоги особам, які пережили втрату:

1. психологічна підтримка, яку надає близьке оточення. Саме завдяки родичам та друзям стає можливого успішна соціальна реабілітація після отриманої психологічної та психотерапевтичної допомоги;

2. психологічне консультування, що проводиться кваліфікованим психологом;

3. психотерапевтична допомога та медикаментозне лікування. Такий вид допомоги надається психотерапевтами та психіатрами.

Алгоритм психологічної допомоги має наступну етапність: етап кризової підтримки, етап стабілізації, реабілітаційний етап [3, с. 85–93].

Якщо в сім'ї горе, потрібно, щоб діти розуміли це та могли висловити його разом з усіма. Переживання членів родини в жодному разі не можна ігнорувати. Так само, як і дорослі, у трагічній ситуації дитина переживає горе по-своєму. Не слід намагатися вдавати, що нічого не трапилося і життя йде своєю чергою. Усім потрібен час, щоб звикнути жити без дорогої людини. Період гострого переживання горя у дитини зазвичай коротший ніж у дорослого (сльози часто змінюються сміхом), але при зіткненні з новими життєвими ситуаціями його горе нову може «оживати» [2, с. 12–23].

Отже, психологічна допомога є критично важливою в умовах збройної агресії Росії проти України, як для учасників бойових дій, так і для їхніх родин. Стрес, пов'язаний з війною, втратами та постійною небезпекою, викликає серйозні психічні розлади, які можуть серйозно вплинути на сімейні стосунки та загальний психоемоційний стан. Психологічне консультування виступає важливим інструментом для надання допомоги, оскільки воно є доступним, оперативним і ефективним методом кризового втручання. Основним завданням психолога є індивідуальний підхід до кожної сім'ї, враховуючи зміни, які відбулися внаслідок участі в бойових діях. Крім того, увага повинна приділятися підтримці родичів загиблих, зокрема через розуміння динаміки їхнього психічного стану на різних етапах горя. Психологічна допомога повинна включати три етапи: кризову підтримку, стабілізацію та реабілітацію,

використовуючи різні методи, від фармакологічної корекції до психотерапії. Особливої уваги та підтримки потребують діти у сім'ях, де трапилася втрата, даючи їм можливість висловлювати свої переживання.

Список використаних джерел

1. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : методичний посібник. Київ, 2023. 175 с.
2. Корнієнко В.В. Психологічна підтримка членів родини працівників МВС у разі їх загибелі, зникнення безвісти, отримання поранень, перебування або визволення з полону : методичні рекомендації. Дніпро : ДДУВС, 2024. 127 с.
3. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. Київ : Агентство «Україна». 2015. 176 с.

Т. Сняtkова,
доцент кафедри юридичної психології,
доктор філософії
(Національна академія внутрішніх справ)

В. Толканець,
здобувачка ступеня вищої освіти бакалавра
за спеціальністю 053 «Психологія»,
курсант 201 навчальної групи ННЕКІ
(Національна академія внутрішніх справ)

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ

В сучасних умовах війни та соціальних криз зростає значення психологічного супроводу дітей і підлітків, які опинилися в ситуаціях психотравмуючого впливу. Війна, втрата близьких, тимчасове переміщення мають глибокий і тривалий вплив на психіку дитини і можуть спричинити тяжкі наслідки – депресії, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР), проблем з поведінкою, труднощів у соціалізації та навчання. У зв'язку з цим вчасний і кваліфікований психологічний супровід дітей, особливо підліткового віку, є життєво необхідним.

У науковій літературі психологічний супровід розуміється як систематична діяльність, спрямована на підтримку психічного здоров'я, розвиток адаптивних ресурсів та формування стійкості особистості. Мета психологічного супроводу полягає не лише у відновленні функцій, порушених травматичним досвідом, а й у створенні умов для особистісного зростання та самореалізації підлітка. У процесі супроводу важливо забезпечити атмосферу довіри, безпеки та прийняття. Це дає можливість дитині чи підлітку подолати почуття ізоляції, сорому або страху. Військові події суттєво змінюють життєві орієнтири підлітків, тому психологічний супровід сприяє формуванню нового бачення майбутнього.

Для розуміння специфіки психологічного супроводу підлітків необхідно звернутися до вікових характеристик цього періоду. Підлітковий вік є часом інтенсивного психічного та фізіологічного розвитку, що супроводжується нестабільністю емоційної сфери [4, с. 190]. Саме в цей період відбувається

формування ідентичності, пошук самостійності та становлення ціннісних орієнтацій. Особливою є чутливість до соціальної оцінки й потреба у визнанні з боку однолітків та дорослих. У цей час підвищується ризик розвитку внутрішніх конфліктів та почуття тривожності.

Підлітковий вік характеризується амбівалентністю – поєднанням прагнення до незалежності з потребою в підтримці дорослих. Це створює складні умови для психологічного супроводу, адже спеціаліст має знайти баланс між контролем і наданням свободи [4, с.190]. Події травматичного характеру, що збігаються з кризовим періодом підліткового віку, здатні загострювати внутрішні суперечності особистості. Найчастіше це проявляється у вигляді агресії, замкненості чи соціального відчуження. У такому контексті ключового значення набуває розвиток у підлітків умінь безпечного самовираження та конструктивного розв'язання конфліктів.

Травматичний досвід у підлітковому віці часто призводить до підвищеної тривожності та порушень соціальної адаптації. Такі наслідки пояснюються ще недостатньо сформованими психологічними механізмами подолання стресу. У підлітків спостерігаються порушення сну, проблеми з концентрацією уваги, зниження навчальної мотивації [2, с. 388]. Важливим є й ризик формування деструктивних моделей поведінки – зловживання шкідливими звичками чи схильність до девіантних дій. Психологічний супровід у цьому випадку має бути спрямований на стабілізацію емоційного стану й розвиток адаптивних ресурсів.

Психотравмуючий досвід підлітків визначається як подія чи серія подій, що виходять за межі звичного досвіду і викликають відчуття безпорадності. Для підлітків це може бути втрата близьких, вимушене переселення, свідчення насильства чи бойових дій. Такі переживання суттєво змінюють сприйняття світу, формуючи у свідомості негативні когнітивні схеми. Наслідком може стати втрата відчуття безпеки, порушення довіри до оточення та зниження самооцінки. Тому психологічний супровід має бути адаптований до їхнього рівня рефлексії [3, с. 59].

У взаємодії з підлітками, які пережили травматичні події, ключовим завданням є забезпечення безпечного середовища,

що передбачає поєднання фізичного захисту та емоційної підтримки. Такий підхід створює умови для вільного самовираження та відкритого прояву емоцій.

Досвід травматичних переживань може ускладнюватися формування ідентичності підлітка, спричиняючи почуття нестабільності та втрати життєвого сенсу. У результаті формується стан внутрішньої невпевненості, що супроводжується пошуком нових форм самоідентифікації. Іноді підлітки намагаються компенсувати травму шляхом приєднання до груп із ризикованими моделями поведінки. Важливим завданням є також підтримка у формуванні позитивних життєвих планів і цінностей.

Підлітки, які пережили воєнні події, мають вищий рівень тривожності та депресивних проявів. Вони часто стикаються із труднощами у навчанні, адже концентрація уваги та мотивація до пізнання знижуються [1, с. 27]. У цьому випадку психологічний супровід спрямований на розвиток стратегій подолання стресу та емоційної регуляції. Важливо формувати у підлітків почуття контролю над ситуацією та довіри до власних сил. Це допомагає зменшити рівень тривожності й відновити відчуття стабільності [2, с. 389].

Особливе місце у психологічному супроводі підлітків займають методи когнітивно-поведінкової терапії. Вони довели ефективність у зменшенні симптомів посттравматичного стресового розладу та тривожності у дітей і підлітків. Робота спрямована на виявлення і зміну деструктивних переконань, що виникли після травматичної події. Підліток поступово вчиться усвідомлювати і трансформувати свої емоційні реакції. Важливим є також тренування навичок релаксації та відновлення позитивних соціальних зв'язків. Поєднання когнітивних і поведінкових стратегій дозволяє створити умови для відновлення внутрішньої рівноваги.

Не менш важливим аспектом є профілактика повторної травматизації підлітків. Часто вони стають свідками нових стресових подій або потрапляють у середовище, де відсутнє розуміння їхніх проблем. Запобігання насильству в освітніх закладах і створення підтримувального мікроклімату є необхідними складовими супроводу. Психологи мають співпрацювати з педагогами, соціальними працівниками та батьками.

Це забезпечує комплексний підхід і зменшує ризики повторного негативного впливу.

Ефективність супроводу значно підвищується за умов залучення групових форм роботи. Групова терапія та психоосвітні заняття дають можливість підліткам відчувати підтримку ровесників [3, с. 61]. Спільне обговорення травматичного досвіду допомагає знизити почуття ізоляції та провини. У групі формується атмосфера емпатії, яка сприяє швидшому відновленню. Разом із тим, важливо забезпечити індивідуальний підхід, щоб уникнути повторної актуалізації травматичних переживань. Поєднання групової та індивідуальної роботи дозволяє досягти найбільш стійких результатів.

У контексті воєнних подій особливо актуальною є проблема довготривалої реабілітації підлітків. Навіть після завершення травматичних подій їхні наслідки зберігаються роками [1, с. 28]. Тому психологічний супровід має бути систематичним та безперервним процесом, націленим на поступове відновлення. Важливу роль відіграють міждисциплінарні команди фахівців, що включають психологів, медиків і педагогів, долучених до супроводу. Такий підхід формує підґрунтя для цілісних і довготривалих результатів, що набуває особливої уваги у період формування особистості та визначення її майбутнього життєвого шляху.

Отже, психологічний супровід підлітків, які пережили травматичні події, є багатограним процесом. Він включає діагностику, профілактику, індивідуальну та групову роботу, а також довготривалу реабілітацію. Урахування особливостей підліткового віку дозволяє обрати найбільш ефективні методи підтримки. Психологічний супровід не лише зменшує негативні наслідки травматичного досвіду, а й сприяє формуванню стійкості й життєвих перспектив. Таким чином, він виконує як відновлювальну, так і виховну функцію.

Список використаних джерел

1. Клименко І., Козерацька О., Грачук В. Психічне здоров'я дітей та підлітків в умовах воєнного стану: сучасні підходи до ранньої діагностики і реабілітації. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2025. № 1 (19). С. 24–29.

2. Кухар О. Вплив дитячих емоційних травм на психосоціальний розвиток особистості. *Актуальні задачі сучасних технологій* : зб. тез доп. XIII міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (м. Тернопіль, 11–12 груд. 2024 р.). Тернопіль, 2024. С. 387–389.

3. Оксютович М., Сабадуха В. Психотравмуючий досвід дитини та особливості соціалізації при цьому. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2023. С. 58–65.

4. Сахно П. І., Теслик Н. М. Вікова психологія : конспект лекцій. Суми : Сумський державний університет, 2024. 190 с.

Т. Сняткова,
доцент кафедри юридичної психології,
доктор філософії
(Національна академія внутрішніх справ)

Р. Шпанчук,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
за спеціальністю 053 «Психологія»,
курсант 201 навчальної групи ННЕКІ
(Національна академія внутрішніх справ)

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

В сучасних умовах, ускладнених війною, зростає роль професій, пов'язаних з високим ризиком для життя і здоров'я, а саме військовослужбовців, поліцейських, рятувальників, вибухотехніків, медиків екстренної медицини тощо. Всі ці професії поєднує одна спільна ознака: виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах, невизначеності, постійного стресу, з необхідністю приймати швидкі та виважені рішення. В цьому контексті психологічна підготовка фахівців ризиконебезпечних професій набуває ключового значення, оскільки їх діяльність визначає не лише рівень власної безпеки, але й впливає на порятунок життя інших людей, забезпечення стабільності критичної інфраструктури, підтримання екологічної рівноваги, громадського порядку та функціонування державних інституцій.

Зазначені вище професії вимагають не лише ґрунтовної теоретичної підготовки і широкого практичного досвіду, а й надзвичайної психологічної стійкості для роботи в умовах постійного тиску, ризику і непередбачуваності. За таких обставин психологічна підготовка фахівців стає незамінним компонентом їхньої професійності.

Психологічна підготовка – це цілеспрямований процес формування у майбутніх фахівців фахових компетентностей та особистісних якостей, які забезпечують ефективне виконання професійних завдань у складних, стресогенних і небезпечних умовах. Якісна психологічна підготовка спрямована

на підвищення рівня стресостійкості, формування емоційної зрівноваженості, вміння діяти швидко в ситуаціях обмеженого часу, підвищеної відповідальності та ризику.

Основними завданнями психологічної підготовки є :

- формування професійно значущих якостей, які забезпечують якісне виконання службових обов'язків, а саме: формування емоційної саморегуляції, рішучість, критичність та гнучкість мислення, стресостійкість;

- розвиток когнітивних процесів: пам'яті, уваги, мислення, аналітичних здібностей, що дозволить приймати швидкі та обгрунтовані рішення ;

- формування навичок колективної взаємодії: для взаємодопомоги і командної підтримки, лідерства;

- превенція синдрому професійного вигорання, а саме засвоєння навичок психологічної саморегуляції та відновлення втрачених ресурсів.

У правоохоронній системі оперативно-службова робота висуває високі вимоги до особистісних якостей працівників, зокрема до їхніх професійно значущих характеристик. Умови такої діяльності вимагають необхідність розвитку емоційно-вольової стійкості, а також формування психологічної надійності в ситуаціях, які супроводжуються впливом стресових факторів [1, с. 168].

У Державній службі з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС) успішне виконання професійних завдань в екстремальних умовах вимагає від рятувальників наявності низки індивідуально-психологічних характеристик, як низький рівень тривожності, високий рівень домагань та прагнення до досягнень, готовність до ризику, що обумовлена орієнтацією на успіх, а також високий рівень самооцінки.

Український дослідник О. Столяренко визначає екстремальну підготовку як процес навчання та адаптації особистості до непередбачуваних ситуацій, з якими суспільство зустрічається щодня. Науковець наголошує, що освітній процес має базуватись на психолого-педагогічних підходах, які сприяють формуванню здатності діяти чітко та ефективно в стресових умовах.

Є. Русаєв акцентує увагу на значенні психологічної готовності у пожежників під час ліквідації надзвичайних ситуацій,

зауваживши, що розгубленість і страх можуть стати причиною серйозних наслідків. Науковець вважає, що головним завданням психологічної підготовки пожежників та рятувальників є формування й систематичне закріплення необхідних психічних якостей через використання педагогічних технологій. Особливо важливим у цьому контексті є навчання в умовах, максимально наближених до екстремальних [2].

Також, важливо зазначити, що психологічна підготовка пожежників-рятувальників має на меті їхнє налаштування на виконання конкретних завдань – тренувань, змагань чи бойової роботи під час ліквідації пожеж. Основними аспектами такого процесу є: розуміння специфіки та умов майбутньої діяльності; чітке усвідомлення мети і задач, які потрібно вирішити в рамках виконання поставлених завдань; розвиток впевненості у власних силах та готовності до витримки навіть у складних ситуаціях; зменшення надмірного нервового напруження перед початком роботи і створення оптимального стану готовності; планування і контроль своєї поведінки в критичних обставинах; мобілізація фізичних і психологічних ресурсів для успішного виконання завдання. [4, с. 240].

Звертаючи увагу на професійну психологічну підготовку працівників поліції потрібно виділити загальну спрямованість, яка відіграє основну роль у процесі становлення особистості поліцейського. Якщо поліцейський усвідомлює своє призначення правоохоронця як фахівця, має почуття службового обов'язку щодо захисту прав і свобод людей, надання допомоги всім, хто її потребує, – це викликає у працівника почуття професійної гордості за свій фах, дозволяє гармонійно поєднувати власні інтереси з професійними завданнями, ототожнювати себе зі об'єктивним змістом і зовнішніми атрибутами поліцейської діяльності [5, с. 26].

Максимальної ефективності в формуванні необхідних психологічних якостей можна досягти за умови проведення тренувань у ситуаціях, максимально наближених до реалій бойових дій, розвиток стійкості, формування єдиної думки серед військовослужбовців, культивування колективного духу, встановлення міцних взаємовідносин і вироблення корисних звичок.

Не маловажним аспектом психологічної підготовки є створення позитивної атмосфери в колективі, що суттєво впливає на поведінку кожного військовослужбовця, спрямовує їхнє сприйняття подій і загальної ситуації, зміцнює дисципліну. Вона здатна створювати загальний психологічний підйом, стимулювати ентузіазм, який, у свою чергу, сприяє підвищенню активності та ефективності дій усіх членів військового колективу [3, с. 283].

Отже, враховуючи вище зазначене, психологічна підготовка фахівців ризиконебезпечних професій є не лише важливою, але й критично необхідною складовою професійної підготовки. Саме здатність діяти впевнено, зібрано та продуктивно в стресових умовах, з високим ризиком та в умовах невизначеності безпосередньо зумовлює успішність виконання завдань, які впливають на суспільну безпеку, стабільність державних інституцій і збереження людських життів. Ключовими характеристиками професіоналів ризиконебезпечних професій є психологічна стійкість, емоційна витривалість, готовність до прийняття ризиків та здатність зберігати самовладання у критичних обставинах. Ці якості не просто бажані, а є обов'язковими елементами професійного портрета представників таких сфер діяльності, як рятувальна служба, військова справа, правоохоронна діяльність чи екстренні служби.

Список використаних джерел

1. Гурський В. Є. Професійна психологічна підготовка майбутніх поліцейських у закладах вищої освіти України зі специфічними умовами навчання. *Правовий часопис Донбасу*. 2019. № 3. С. 167–173.
2. Коваль І. С. Професійно-психологічна підготовка майбутніх рятувальників ДСНС України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2015. Вип. 29. С. 178–183.
3. Мась Н. М. Психологічна підготовка військовослужбовців до дій у особливих умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2014. Вип. 3. С. 280–285.
4. *Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності* : зб. наук. праць XII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, курсантів та студентів: [в 2 ч.]. Ч. 2. Львів : ЛДУ БЖД, 2017. 384 с.
5. Професійно-психологічна підготовка поліцейського : навчальний посібник / Я. М. Когут, Ю. Ц. Жидецький, Ю. І. Кіржецький, С. С. Гнатюк, Р. М. Андрусишин та ін. ; за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 404 с.

Д. Є. Стадніцька,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»
(Одеський державний університет
внутрішніх справ)

Науковий керівник: **Л. М. Прудка,**
доцент кафедри психології та педагогіки,
кандидат психологічних наук, доцент
(Одеський державний університет
внутрішніх справ)

РОЛЬ ВІРТУАЛЬНОЇ ПРИСУТНОСТІ: ВПЛИВ ЦИФРОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ НА ПЕРЕЖИВАННЯ СЕПАРАЦІЇ МІЖ БАТЬКАМИ ТА ДІТЬМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Цифровізація всіх сфер суспільного життя докорінно змінила процеси соціалізації та розвитку особистості, особливо в дитячому та підлітковому віці. Повномасштабна війна в Україні створила безпрецедентні умови, коли мільйони сімей були змушені розділитися, що загострило проблему сепарації між батьками та дітьми. Якщо в мирний час цей процес розгортається поступово, то в умовах війни він набуває різкого, травматичного характеру, посилюючись невизначеністю та втратою стабільності. Водночас розвиток цифрових технологій, зокрема інструментів онлайн-комунікації (відеозв'язок, месенджери, соціальні мережі), створює новий формат – віртуальної присутності, що модифікує досвід розлуки, частково пом'якшуючи або, навпаки, ускладнюючи його. Цифрове середовище виконує роль не лише простору пізнання, але і ресурсу підтримки сімейних зв'язків на відстані. Однак зростаюча кількість досліджень свідчить про амбівалентний вплив цифрового середовища: воно здатне як підтримати психологічне благополуччя, так і підвищити вразливість неповнолітніх, обумовлену емоційною незрілістю, недостатнім рівнем критичного мислення та довірливості.

Таким чином, проблема переживання сепарації в умовах війни невіддільна від аналізу ролі цифрової комунікації, яка одночасно відкриває нові можливості для збереження емоційної близькості та створює ризики для психологічної безпеки дитини.

Метою статті є аналіз дуальної ролі віртуальної присутності як чинника, що модифікує процес психологічної сепарації між батьками та дітьми в умовах війни, визначивши її адаптивний потенціал і психологічні ризики для розвитку особистості.

Поняття психологічної сепарації має тривалу історію дослідження в класичній психології. У працях М. Mahler [1], F. Pine [1], A. Bergman [1], E. Erikson [2], M. Bowen [3] та P. Blos [4] сепарація розглядається як закономірний поступовий процес відокремлення індивіда від первинної сімейної системи з метою становлення автономної та зрілої особистості. Цей процес охоплює фізичні, емоційні, когнітивні й поведінкові аспекти, що формують основу самостійності та зрілих міжособистісних відносин.

До ключових умов для успішної внутрішньої та зовнішньої сепарації в дитинстві належать такі чинники, як надійна прив'язаність, фізична та емоційна близькість із батьками, відсутність травматичних подій або їх правильне символічне осмислення, а також наявність повної та функціонально здорової сім'ї [5, с. 44]. У стабільних умовах сепарація відбувається поступово, з опорою на досвід «безпечної прихильності» (J. Bowlby [6], M. Ainsworth [7], M. Blehar [7], E. Waters [7], S. Wall [7]). Натомість у ситуаціях соціальних криз і воєнних конфліктів цей природний розвиток зазнає якісних змін. Так, війна в Україні руйнує безперервність розвитку та створює умови, коли діти та батьки вимушено розлучаються через евакуацію, мобілізацію чи міграцію. У цьому контексті процес сепарації зазнає якісних трансформацій: він може відбуватися передчасно або, навпаки, гальмуватися, що підвищує ризик травматизації, втрати відчуття безпеки та формування дезорганізованої прихильності.

Водночас, розвиток цифрових технологій призвів до появи нового феномена – «віртуальна присутність» (virtual presence, telepresence), який описує психологічний стан, коли індивід відчуває зв'язок з іншою людиною через цифрові засоби комунікації, імітуючи фізичну близькість (Lombard M., Ditton T. [8], F. Biocca [9]).

В умовах вимушеної сепарації через війну віртуальна присутність стає ключовим механізмом для підтримки

батьківсько-дитячих відносин на відстані, що суттєво модифікує досвід переживання сепарації.

Таким чином, вимушена сепарація через війну та віртуальна присутність як механізм її подолання утворюють новий, малодосліджений психологічний континуум, що потребує глибокого аналізу.

Концепт віртуальної присутності – відчуття «спільного перебування» через цифрові засоби комунікації – відіграє дуальну роль у цьому процесі. Він виступає одночасно як ресурс, що пом'якшує травму розлуки, і як джерело нових психологічних ризиків.

Позитивний вплив віртуальної присутності проявляється у кількох ключових аспектах. По-перше, вона забезпечує підтримку емоційного зв'язку: відеодзвінки та месенджери дозволяють батькам і дітям обмінюватися новинами, висловлювати емоції та надавати взаємну підтримку, що значно знижує рівень тривоги та стресу. По-друге, вона сприяє збереженню сімейних ритуалів (спільне читання, віртуальні святкування) та відчуття стабільності, що є критично важливим для психічного благополуччя дитини. По-третє, моделювання безпеки через регулярне візуальне спілкування створює у дитини відчуття контролю над ситуацією, а для батьків зменшує інтенсивність тривоги та почуття провини. Крім того, участь у цифровій комунікації розширює навички дітей, формуючи цифрову компетентність як адаптивний ресурс, та дозволяє батькам зберігати авторитет і участь у вихованні навіть на відстані.

Однак віртуальна присутність має і ризикований потенціал. Головним обмеженням є ілюзія присутності: віртуальний контакт не замінює фізичної взаємодії, а відсутність тактильного досвіду може посилювати фрустрацію та створювати ефект «псевдозадоволення» реальних потреб у близькості. По-друге, існує ризик гальмування індивідуалізації, особливо у підлітків, коли постійний онлайн-зв'язок формує «віртуальну пуповину» та перешкоджає розвитку психологічної автономії. Навіть у звичайних умовах, за наявності підтримуючого середовища (сімейного, освітнього, терапевтичного), підліток має шанс на формування зрілої автономії, посилення ідентичності, розвиток соціальної компетенції та психологічної стійкості [10, с. 125]. В умовах війни, коли це середовище є порушеним, цей ризик значно зростає. По-третє, фрагментарність

та епізодичність контакту може спричиняти у дітей відчуття нестабільності та амбівалентність переживань (поєднання радості від спілкування з гнівом через неможливість фізичного контакту), що веде до емоційної дезорганізації. Також надмірна комунікація може спричинити емоційне перенавантаження та конфлікти. Окремим викликом залишаються технологічні бар'єри у зонах бойових дій.

Отже, віртуальна присутність у воєнних умовах одночасно слугує і ресурсом підтримки сімейних зв'язків і чинником ризику для розвитку автономії дитини. Це підкреслює нагальну потребу в системному міждисциплінарному підході до психологічної підтримки сімей, який має враховувати специфіку цифрового середовища і бути спрямованим на розвиток психологічної стійкості, навичок саморегуляції та адаптації дітей і батьків.

Список використаних джерел

1. Mahler M., Pine F., & Bergman A. The Psychological Birth of the Human Infant: *Symbiosis and Individuation*. New York: Basic Books, 1975. 304 p.
2. Erikson E. *Childhood and society*. New York: W. W. Norton, 1963. 447 p.
2. Bowen M. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson, 1978. 560 p.
3. Blos P. *The Adolescent Passage: Developmental Tasks of an Adolescent*. New York: International Universities Press, 1979. 520 p.
4. Гайдучик П.Д. Сепараційна тривога особистості: методологічний вимір дослідження. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2015. Т. 2. № 1–2. С. 41–48.
5. Bowlby, J. *Attachment and loss*. Vol. 1. *Attachment*. New York: Basic Books, 1982. 429 p.
6. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. *Hillsdale, NJ*: Erlbaum, 1978. 396 p.
7. Lombard M., Ditton T. At the heart of it all: The concept of presence as a union of technology and consciousness. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 1997. Vol. 3, № 2. URL: <https://academic.oup.com/jcmc/article/3/2/JCMC321/4590198> (дата звернення: 03.09.2025).
8. Biocca F. Can the Engineering of Presence Tell Us Something About Consciousness? *Proceedings of the 5th International Workshop on Presence*. 2003. P. 115–136.
9. Прудка Л. М., Башаріна Т. І. Сепарація підлітка в контексті воєнного досвіду та міграції: нові ризики та ресурси. *Захист прав дитини в умовах військової агресії* : мат-ли Міжнар. наук.-практ. конф. 27 червня 2025 р. ОДУВС. Одеса : ОДУВС, 2025. С. 124-126.

А. Д. Степанець,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(*Державний університет*
«Київський авіаційний інститут»)

Науковий керівник: **А. П. Ковальова,**
викладач кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором
(*Державний університет*
«Київський авіаційний інститут»)

ЕВОЛЮЦІЯ КЛІЄНТСЬКИХ ПОТРЕБ У КРИЗОВИХ УМОВАХ: ВІД «ХОЧУ КРАЩЕ ЗРОЗУМІТИ СЕБЕ» ДО «ЯК ВИЖИТИ ЗАВТРА?»

В кризових умовах та умовах воєнного стану у сфері психологічної допомоги відбувається суттєва трансформація запитів до психолога. Якщо в стабільний час переважали особистісні та екзистенційні потреби: «Хочу краще зрозуміти себе», «Прагну покращити стосунки з партнером» тощо, то в умовах воєнного стану на перший план виходять потреби в виживанні та збереженні власної психіки. Така еволюція потреб демонструє зміщення акценту запитів від довготривалих до нагальних завдань для адаптації в кризових умовах.

Криза – раптовий розрив нормальної життєвої активності особистості та безперервного плину життя [3].

Оскільки життя змінюється, важливо кожному знайти зовнішню та внутрішню опору, а також знайти сенс свого життя знову. Оскільки в умовах воєнного часу здоров'я населення є ключовим ресурсом для виживання суспільства. Військові дії створюють для людини ситуацію травматичного стресу з інтенсивним переживанням страху смерті, відчуттям безпорадності, безвиході, емоційної та розумової дезорганізації [1, с. 174]. Враховуючи той факт, що війна – це не лише соціальна, а й особистісна криза, то вона призводить до трансформації життєвого досвіду індивіда та соціуму. Життя в умовах війни стає іншим та втрачає можливість повернутись до попереднього стану [3].

Війна як кризова подія зумовлює суттєві зміни у сфері психологічної допомоги, що проявляється у запитах клієнтів. Так, якщо в умовах мирного часу консультація у психолога

орієнтувалась на проблеми самопізнання, особистісного розвитку чи пошуку сенсу свого життя, то в період війни фокус зміщується на потреби виживання, подолання страху, тривоги та посттравматичних станів.

Саме психологічне здоров'я під час війни стає вкрай важливим. Багато людей відчують втому, тривогу та паніку, а також переживають спустошення та виснаження [2]. Відтак, змінюється сама професійна роль психолога, який раніше виступав як консультант особистісного зростання, проте на сьогодні (в умовах війни) його функції трансформуються. Психолог стає провідником у процесі зміцнення психологічної стійкості та допомогти людині зберегти внутрішню цілісність та адаптацію в умовах невизначеності та загрози життю.

Зауважимо, що у відносно стабільних соціально-економічних умовах психологічна допомога зазвичай зорієнтована на поглиблення процесів самопізнання клієнта, розвиток його особистісного потенціалу та формування здатності до усвідомленої саморегуляції. У цьому контексті психолог виступає не лише фахівцем, що допомагає подолати внутрішні труднощі чи невротичні симптоми, але й провідником у сфері осмислення власних цінностей, життєвих орієнтирів та мотивів діяльності. Його робота має виразний розвивальний характер, оскільки спрямована на формування внутрішніх ресурсів, що забезпечують здатність особистості ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем та зберігати психологічне благополуччя. Крім того, вагомого значення набуває психоедукаційна функція [1]: клієнт здобуває знання про механізми емоційної регуляції, критичного мислення, рефлексії, що дає змогу йому усвідомлювати власні патерни поведінки й поступово змінювати їх у напрямі особистісного зростання.

Натомість у кризових умовах – під час воєнних подій, соціальних катастроф чи економічних потрясінь – зміщується акцент самої логіки психологічної взаємодії. Запити клієнта набувають виразного екзистенційного характеру й пов'язані насамперед із пошуком способів збереження життєвої рівноваги, відновлення контролю над власним станом та елементарного відчуття безпеки. Так, багато українців переживають екзистенційну кризу, звертаючись до фахівців з питаннями «У чому сенс мого життя?», «Для чого я живу?», «Що сталося б,

якби мене не існувало?» тощо. Якщо раніше люди краще переживали такі життєві ситуації, як втрата роботи, хвороби, розлучення тощо, то війна наклала незворотній відбиток, і сьогодні справитись впоратися з такими ситуаціями набагато складніше [3].

У цій ситуації психолог постає насамперед як стабілізатор, що допомагає людині знизити рівень гострої тривоги, подолати відчуття безпорадності й оволодіти техніками швидкої самодопомоги. Важливою стає роль фахівця як ресурсного провідника, котрий допомагає виявити та активізувати внутрішні сили, соціальну підтримку чи інші зовнішні ресурси, що можуть бути використані для відновлення базових функцій життєдіяльності.

Психолог у кризі водночас виконує функцію посередника між травматичним минулим і можливим майбутнім, допомагаючи клієнту уникнути фіксації на травматичному досвіді та віднайти навіть мінімальну перспективу подальшого існування. Крім того, його діяльність має практично-консультативний характер: клієнт здобуває знання й навички кризових стратегій, алгоритмів поведінки в небезпечних ситуаціях, методів управління стресом і підтримання працездатності.

Таким чином, можна дійти до висновку, що війна призводить до трансформації запитів для психолога: від особистісного розвитку та самопізнання у мирний час та до потреб виживання, відновлення внутрішньої рівноваги в умовах кризи. Відповідно до цього змінюється і роль психолога, який стає провідником для формування психологічної стійкості особистості в умовах загрози життю.

Список використаних джерел

1. Олійник Ю. О., Романів А. С., Параняк Н. М. Домедична психологічна допомога в умовах війни. *Габітус*. 2022. Випуск 37. Том 2. С. 174–181.
2. Психологічна підтримка в умовах війни. *Довідка інфо*. 2025. URL: <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/> (дата звернення: 18.09.2025).
3. Шубіна Г. Криза: як адаптуватися до нових обставин під час війни? *HUBZ. Здорове медіа*. 2024. URL: <https://hubz.ua/hubz-psychology/kryza-yak-adaptuvatsya-do-novyh-obstavyn-pid-chas-vijny/> (дата звернення: 18.09.2025).

В. О. Столмаченко,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»
*(Одеський державний університет
внутрішніх справ)*

Науковий керівник: **Л. М. Прудка,**
доцент кафедри психології та педагогіки,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Одеський державний університет
внутрішніх справ)*

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ У РОБОТІ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ ПРОЯВАМИ У ВПО ТА БІЖЕНЦІВ

На тлі триваючої повномасштабної війни посттравматичні стани стають надзвичайно актуальними, особливо серед ВПО та біженців, які були змушені залишити свої домівки. Крім пережитих травм війни, ці люди стикаються зі складнощами адаптації до нового життя: змінюється соціальне оточення, кліматичні умови, культурні традиції та мовне середовище. Наприклад, сім'ї, які переїхали з південних чи східних регіонів України до західних чи центральних областей, часто стикаються з відчуттям культурної та мовної ізоляції: діти важко адаптуються до нових шкіл, дорослі – до робочих колективів, місцева мова чи діалект відрізняються від рідного.

Психоемоційний стан таких осіб характеризується підвищеною тривожністю, емоційним виснаженням, страхом за майбутнє та відчуттям безпорадності. Вони часто перебувають у постійному стресі, що проявляється порушеннями сну, зниженням концентрації, дратівливістю, а також фізичними симптомами: головним болем, прискореним серцебиттям чи проблемами з травленням. Соціальна ізоляція, відсутність підтримки знайомих і друзів, а також необхідність пристосовуватися до нових культурних норм і побутових реалій посилюють ризик депресивних та тривожних станів.

Якщо говорити про формування ПТСР у ВПО, варто зазначити, що причиною його формування у цієї групи населення може бути не лише потужна дія стресора в контексті травматичної ситуації, а й адаптаційні процеси в новому середовищі.

Таким чином, сам процес адаптації також може бути достатньо травматичним [1, с.198].

Наукові дослідження свідчать, що без належної психологічної підтримки ВПО можуть зазнавати значних труднощів у процесі адаптації до нових умов, що підвищує ризик соціальної ізоляції, зниження рівня життєвої задоволеності та розвитку психічних розладів. Зокрема, Лобановська І. М. відзначає, що ВПО часто відчують себе відчуженими та незрозумілими у новому соціальному та культурному середовищі, що посилює їхню тривожність і невпевненість [2, с. 83].

Психіатр А. Бек розвинув концепцію, підкреслюючи, що на поведінку та емоційний стан людини впливають не лише зовнішні обставини, а й її спосіб мислення. Це положення стало основою когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), основна мета якої полягає у трансформації мислення пацієнта для покращення його емоційного стану та поведінкових реакцій [3, с. 21]. Це особливо важливо для людей, які були змушені покинути свої домівки.

КПТ працює з «автоматичними» негативними думками, несвідомими судженнями, що виникають у складних ситуаціях, наприклад, «Я нікому не потрібен у новому місті», «Я ніколи не зможу освоїти нову школу для дітей», «Місцеві не зрозуміють мої традиції та звички». Ці думки викликають тривогу, страх, пригніченість, втрата мотивації.

Також цей метод виявляє «когнітивні викривлення», тобто типові помилки мислення, які посилюють поганий настрій. На глибшому рівні існують переконання про себе та світ, які могли сформуватися раніше і виражаються як «Я безпорадний», «Світ небезпечний».

КПТ допомагає навчитися розпізнавати ці думки, перевіряти їхню обґрунтованість і замінювати на більш реалістичні та конструктивні. Це в свою чергу, змінює поведінку, тобто людина поступово повертається до активного життя, пробує нові речі та знаходить нові джерела підтримки.

Однією з основних стратегій когнітивно-поведінкової терапії є когнітивна реструктуризація – це процес зміни негативних або викривлених думок на позитивні та конструктивні [4, с. 227]. Для цього часто використовують щоденники

думок, у яких особа фіксує ситуації, свої думки та емоції, що допомагає виявити зв'язок між ними.

Для зниження страху та тривоги, використовується експозиційна терапія – це поступове і контрольоване занурення у травматичні спогади чи тригери, що допомагає знижувати рівень тривожності. Наприклад, поступове відвідування нових громадських місць, знайомство з місцевими школами чи магазинами, взаємодія з новим оточенням під контролем психолога.

Поведінкові експерименти виступають ще одним важливим елементом КПТ. Вони дозволяють перевіряти негативні переконання на практиці – приміром, переконатися, що нове середовище не є ворожим, як це може видаватися на початку адаптації в новому місці. Такий досвід допомагає виправити спотворене сприйняття реальності.

Крім цього, терапія передбачає активізацію поведінки, тобто стимулювання особи до участі у позитивних або значущих заняттях, що сприяє підвищенню проявів депресії, які часто супроводжують ПТСР.

Для зниження фізіологічного напруження застосовують релаксаційні техніки, такі як глибоке дихання або прогресивне розслаблення м'язів, що допомагає зменшити рівень тривожності та стресу.

Оволодіння навичками вирішення проблем допомагає людям з ПТСР ефективніше справлятися з новими викликами й зменшувати почуття безпорадності. Також використовується техніка зупинки думок, яка дозволяє перервати нав'язливі або болісні думки за допомогою простого фізичного сигналу.

Серед інших корисних методик є рольові ігри, які дають можливість практикувати нові навички в безпечному середовищі, та десенсибілізація, що полягає у поступовому зниженні чутливості до травматичних тригерів[5].

Отже, когнітивно-поведінкова терапія, основана на принципах трансформації мислення та поведінкових реакцій, є ефективним інструментом допомоги цим людям. Вона дозволяє виявляти автоматичні негативні думки та когнітивні викривлення, перевіряти їх обґрунтованість і замінювати на більш реалістичні, конструктивні переконання. Використання таких методів, як когнітивна реструктуризація,

експозиційна терапія, поведінкові експерименти, активізація поведінки, релаксаційні техніки та рольові ігри, сприяє зниженню тривожності, формуванню адаптивних стратегій, підвищенню соціальної активності та відновленню почуття контролю над власним життям.

Отже, комплексна психологічна підтримка, заснована на КПТ та адаптованих методиках, є ключовим фактором успішної психологічної адаптації ВПО та біженців, допомагає подолати наслідки травми, підвищити психічну стійкість та сприяє відновленню як особистісного, так і соціального благополуччя.

Список використаних джерел

1. Морозовська О., Сиско Н. Профілактика посттравматичного стресового розладу у внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнних дій. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*, (February 3, 2023; Chicago, USA). 2023. С. 198–199. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/727>
2. Озеров Д. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. Соціономічні студії : збірник наукових праць молодих науковців / за заг. ред. проф. Л. О. Данильчук. Полтава, 2024. Вип. 1. 128 с. URL: <https://surl.li/zvqkel>
3. Проявіна А. О. Когнітивно-поведінкова терапія в роботі з тривогою та депресією : кваліфікаційна робота магістра : 053 «Психологія» / Університет митної справи та фінансів. Дніпро, 2024. 135 с. URL: <http://biblio.umsf.dp.ua/jspui/handle/123456789/7656>
4. Терещенко Л. А. (orcid.org/0000-0002-4279-158X), Кесьян, Т. В. (orcid.org/0000-0003-2858-9526) (2024). Formation of coping strategies in primary school children under conditions of uncertainty In: *Психологічні ресурси розвитку особистісної в умовах невизначеності освітнього простору* : збірник матеріалів наукових доповідей І Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 23 жовтня 2024 року). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна. С. 221–231. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743443/>
5. Дем'яненко Ю. Простір психологів. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). URL: <https://psychology.space/psypedia-post/kognityvno-povedinkova-terapiya-kpt>

Ю. Є. Стрілець,
вчитель початкових класів, психолог
(Ізюмський ліцей № 6 Ізюмської міської ради
Харківської області)

ПРОФІЛАКТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ВТОМИ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ, ЩО НАВЧАЮТЬСЯ ДИСТАНЦІЙНО ЧЕРЕЗ СТАН ВІЙНИ

Сучасна освітня система зазнала суттєвих змін у зв'язку з війною в Україні, що спричинило масовий перехід на дистанційне навчання. Це створило нові виклики для педагогів, батьків та учнів, серед яких найбільш вразливими є молодші школярі. Відсутність звичних умов навчання, недостатня організація середовища вдома, технічні труднощі та емоційне напруження призводять до підвищеної навчальної втоми. У таких умовах вона стає не просто природною реакцією організму дитини на інтелектуальні та емоційні навантаження, а проблемою, що загострюється впливом війни. Молодші школярі стикаються з психологічними бар'єрами – невизначеністю, соціальною ізоляцією, частими змінами режиму, що ускладнює засвоєння матеріалу та негативно впливає на їхній розвиток.

Мета дослідження полягала у визначенні особливостей навчальної втоми у молодших школярів, які навчаються дистанційно під час війни, та у розробці ефективних методів її профілактики. Для досягнення цієї мети було поставлено такі завдання: здійснити аналіз наукових підходів до вивчення причин, проявів і наслідків втоми; виявити специфічні чинники, що впливають на рівень втомлюваності дітей; дослідити вплив стресу та ізоляції на працездатність і концентрацію уваги учнів; розробити рекомендації для педагогів, батьків та самих школярів щодо запобігання втомі в дистанційному форматі.

Об'єктом дослідження була навчальна втома у молодших школярів, що навчаються дистанційно, а предметом – психолого-педагогічні умови та методи її профілактики в умовах війни.

Методологія дослідження базується на комплексному використанні теоретичних, емпіричних та статистичних методів.

Теоретичні включають аналіз і узагальнення наукової літератури з проблем навчальної втоми та особливостей дистанційного навчання. Емпіричні методи передбачають спостереження за навчальним процесом та анкетування учнів, їхніх батьків і вчителів. Для обробки результатів використано статистичні процедури: описову статистику, t-тест Стюдента, критерії Манна-Уїтні та Вілкоксона, кореляційний аналіз Спірмена й χ^2 Пірсона, що дозволило виявити рівень навчальної втоми та оцінити ефективність профілактичних заходів.

Наукова новизна дослідження полягала у тому, що вперше комплексно розглядається феномен навчальної втоми молодших школярів у контексті дистанційного навчання в умовах війни. Визначено основні чинники, які посилюють її прояви, та запропоновано адаптовані психолого-педагогічні методи профілактики.

Практичне значення роботи полягало в можливості застосування її результатів педагогами для оптимізації навчального процесу, батьками – для створення сприятливих умов навчання вдома, а також шкільними психологами – для розробки програм підтримки учнів. Одержані висновки можуть стати основою для подальших наукових досліджень проблеми навчальної втоми та вдосконалення сучасних підходів до її профілактики.

Ю. Є. Стрілець,
вчитель початкових класів, психолог
(Ізюмський ліцей № 6 Ізюмської міської ради
Харківської області)

ОСОБЛИВОСТІ ПАРАДИГМ У ПСИХОЛОГІЇ: ГУМАНІСТИЧНА ПАРАДИГМА

Сучасна психологія розвивається в межах різних наукових парадигм, кожна з яких пропонує своє бачення людини, її внутрішнього світу та механізмів поведінки. Однією з найвпливовіших у ХХ столітті стала гуманістична парадигма, що виникла як відповідь на обмеження психоаналізу та біхевіоризму. Її поява була зумовлена прагненням подолати редукціоністський підхід, який зводив особистість або до підсвідомих потягів, або до набору реакцій на стимули.

Гуманістична психологія наголосила на унікальності кожної людини, її свободі вибору та прагненні до самореалізації, що відкрило нові можливості у вивченні особистості.

Метою дослідження є розкриття сутності гуманістичної парадигми у психології, визначення її ключових положень та аналіз значення для сучасної психологічної науки і практики. Основними завданнями виступають: охарактеризувати історичні передумови виникнення гуманістичної психології, проаналізувати ідеї її засновників, зокрема А. Маслоу та К. Роджерса, визначити центральні поняття парадигми, такі як «самоактуалізація», «цінність особистого досвіду», «умови, що сприяють розвитку», а також окреслити можливості застосування гуманістичних принципів у практичній діяльності психолога.

Об'єктом дослідження є гуманістична парадигма в системі сучасної психології, а предметом – її особливості та вплив на розвиток наукових і прикладних підходів до вивчення особистості.

Методологія дослідження базується на аналізі та узагальненні наукової літератури, порівнянні гуманістичної парадигми з іншими основними напрямками психології та розгляді практичного досвіду застосування гуманістичних методів у консультуванні та психотерапії. Такий підхід дозволяє комплексно виявити відмінності гуманістичної психології від інших течій та підкреслити її унікальний внесок.

Наукова новизна роботи полягає у систематизації ключових ідей гуманістичної парадигми та осмисленні її актуальності в сучасних умовах. Гуманістичний підхід розглядається не лише як історично важливий напрям, а як методологічна основа, що впливає на розвиток позитивної психології, коучингу, педагогіки партнерства та інших сучасних практик.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання гуманістичних принципів у психологічному консультуванні, освітньому процесі та соціальній роботі. Усвідомлення індивідуальної цінності кожної дитини чи дорослого, створення умов для вільного розвитку, акцент на підтримці й прийнятті стають основою ефективної взаємодії фахівців із людьми. Таким чином, гуманістична парадигма не лише визначила новий вектор у психологічній науці, а й зберігає свою значущість у сучасній практиці.

Д. М. Супрун,
професор кафедри психології та педагогіки
(Національна академія національної гвардії України)

П. В. Макаренко,
доцент кафедри психології та педагогіки
(Національна академія національної гвардії України)

К. І. Онищук,
ад'юнкт докторантури та ад'юнктури
(Національна академія національної гвардії України)

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІОГЕНЕЗУ ВІЙСЬКОВОГО ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Вивчення специфіки змін особистості психолога неможливе без ґрунтового аналізу процесів, які супроводжують професійне становлення та розвиток фахівця. Психологічна діяльність як складна форма соціальної взаємодії включає низку взаємопов'язаних етапів: мотиваційний вибір професії, професійне навчання, адаптацію до вимог і стандартів діяльності, формування професійної компетентності, становлення професійної ідентичності та досягнення самореалізації у професії. На кожному з перелічених етапів фахівець стикається з певними зовнішніми та внутрішніми чинниками, які можуть або сприяти гармонійному особистісно-професійному розвитку, або ж, навпаки, створювати передумови для виникнення різноманітних професійних деформацій.

Аналіз наукових праць засвідчує, що дослідники приділяють значну увагу комплексному вивченню внутрішньоособистісних змін, пов'язаних з накопиченням професійного досвіду у психологів: Н. Чепелева (1999), І. Бондаренко (2004), М. Міщенко (2017), Ю. Чемодурова (2019), Я. Пилипчук, М. Росток, І. Коваленко (2024), Низовець-Кропта (2024), Н. Дметерко (2024). Широко розглядалися трансформації ідентичності в умовах професійного середовища фахівців інших галузей, що висвітлено у працях С. Максименка (2000), Ж. Вірної (2003), О. Кокуна (2012), Н. Шевченко (2019), а також професійної деформації: В. Медведєв (1996), М. Великодна (2013), Н. Берегова (2019), О. Кудерміна, Л. Захаренко, Д. Мацібора (2021),

С. Ларіонов (2022), П. Макаренко (2022), О. Сашуріна (2023), Д. Швець (2023), З. Кісіль (2024), та професійного вигорання: Л. Карамушка (2006), Т. Зайчикова (2009), В. Русанов (2024), А. Івасюк (2024), І. Пахомов (2024), І. Астремська (2024).

На сьогодні в Україні недостатньо досліджене питання змін особистості саме військових психологів. Детальний розгляд професіогенезу на всіх його етапах та векторах розвитку, включно з формуванням професійної ідентичності, дозволяє глибше зрозуміти динаміку становлення й розвиток особистісних змін у цій категорії фахівців.

Професійна діяльність військового психолога регулюється військовою ієрархією, стандартами взаємодії в підрозділах, вимогами безпеки, етичними обмеженнями щодо конфіденційності в оперативних контекстах та міжвідомчою координацією з медичними та соціальними службами. Особливості діяльності військового психолога в умовах війни пов'язані з екстремальним середовищем, в яких він виконує свої обов'язки: пряма загроза життю та здоров'ю, депривація базових потреб (неналежне харчування, брак сну та відпочинку); стан невизначеності та раптові зміни оперативної ситуації; домінування бойового стресу високої інтенсивності; обмеженість часу та ресурсів для надання допомоги. Також більшої гостроти набувають соціально-психологічні чинники: концентрація гострих стресових реакцій у військовослужбовців та, як наслідок, психогенні втрати у підрозділах, що потребують негайного втручання; недостатність ресурсів підтримки самого психолога; повторна травматизація та втома від співчуття.

Професійна ідентичність особистості, згідно з концепцією О.М. Кокуна, формується у процесі професіогенезу, що передбачає глибоку внутрішню роботу особистості фахівця та взаємодію з соціальним середовищем, забезпечуючи професійне зростання [1]. Цей підхід важливий для розуміння особливостей професійного становлення, зокрема в діяльності військових психологів, де вплив соціально-психологічних чинників спрямований на самоудосконалення та самореалізацію, має вирішальне значення для професійної ефективності й особистісного благополуччя фахівців.

Професіогенез особистості являє собою складний та багаторівневий процес становлення особистості фахівця,

що включає етапи професійного самовизначення, формування мотивації до діяльності, опанування професійних знань й навичок, засвоєння професійних цінностей та набуття практичного досвіду [2].

За визначенням О. М. Кокуна, професіогенез є складним та цілісним безперервним процесом становлення особистості фахівця, який охоплює весь період від вибору професії та її прийняття до припинення активної професійної діяльності. Визначено, що цей процес включає два головних напрямки: формування внутрішніх засобів професійної діяльності та засвоєння зовнішніх (соціальних) засобів [3].

Внутрішні засоби охоплюють спеціальні знання, уміння, навички, мотиваційні аспекти, професійні риси характеру, здатність до професійного спілкування, рефлексію, інтелектуально-творчі якості та адекватний індивідуальний стиль професійної діяльності. Зовнішні засоби діяльності передбачають накопичення комунікативних регуляторів у професійному середовищі, освоєння соціального простору професії, матеріалів та інформаційних ресурсів, необхідних для професійної роботи.

Аналіз сучасних досліджень професіогенезу дозволяють зробити припущення, що мотиваційна складова діяльності військового психолога частіше ґрунтується на цінності служіння та місії, що підвищує витривалість, але водночас посилює ризики надмірної самопожертви та професійної гіпервідповідальності. Комунікативна складова доповнюється взаємодією з командуванням, медичною службою, цивільними інституціями та родинами військовослужбовців. Інтелектуально-творчий компонент проявляється в адаптації методик до особливостей виконання професійної діяльності, комбінуванні доказових технік у стислих часових межах, використанні мінімальних засобів без втрати якості допомоги.

В умовах воєнного стану складові професійної діяльності військового психолога набувають кризово-операційної спрямованості, оскільки зміст знань розширюється за рахунок протоколів кризового втручання, першої психологічної допомоги, роботи з бойовою травмою та горюванням, суїцидальним ризиком та командною психопрофілактикою. Професійні уміння зміщуються в бік швидкої діагностики станів,

короткострокових стабілізуючих інтервенцій, мобілізації ресурсів підрозділу та фасилітації згуртованості. Результатом взаємодії цих складових є вироблення індивідуального стилю професійної діяльності фахівця, який стає більш гнучким та ситуативно обумовленим, із чітким дотриманням професійних меж у ситуаціях підвищеного емоційного тиску.

У межах сучасного міждисциплінарного дискурсу професіогенез трактується як безперервний та багатовимірний процес формування та розвитку фахівця (О. Кокун; В. Сидоренко) [3; 4]. Сутність цього процесу розгортається через динамічні зміни мотиваційної, ціннісної та рефлексивної сфер особистості, опосередковані постійною взаємодією трьох вимірів – «особистість – діяльність – соціум» (Г. Яворська, Г. Пріб, Л. Бегеза) [2; 5]. Процес формування та розвитку фахівця визначається комплексом зовнішніх контекстів: історичних, соціально-економічних, інформаційно-технологічних та особистісних чинників (Т. Березюк, Л. Копець, Т. Траверсе) [6; 7]. Саме така цілісна картина дає змогу виявити критичні періоди професійного становлення, що є підґрунтям для розмежування позитивного та негативного професіогенезу.

Дослідники підкреслюють наявність «позитивної траєкторії», коли мотиваційним та характерологічним структурам особистості відповідають вимоги професії, що веде до зростання майстерності й посилення творчого потенціалу; та «негативної траєкторії», що проявляється у згасанні професійної активності, накопиченні деформацій, поведінкових ускладненнях та професійній обмеженості (Г. Пріб, Л. Бегеза, Т. Березюк, Л. Копець, Т. Траверсе,) [2; 6; 7].

Узагальнюючи ключові відмінності в процесі професійного становлення фахівця-психолога, нами запропоновані позитивні та негативні траєкторії професіогенезу, які відображені в таблиці.

Отже, полярність означених траєкторій детермінують взаємодія та відповідність внутрішніх та зовнішніх чинників професіогенезу. Коли ці фактори перебувають у стані балансу, професійна активність підкріплюється почуттям компетентності й суспільного визнання, що сприяє позитивному. У разі дисгармонії між особистісними ресурсами та зовнішніми контекстами зростає ймовірність накопичення професійних

Критерій	Позитивний професіогенез	Негативний професіогенез
Відповідність особистісних ресурсів професії	Гармонізація цінностей та професійних вимог; високий рівень суб'єктивної професійної значущості	Розбіжність між особистісними установками й професійними нормами
Результати діяльності	Досягнення майстерності, зростання компетентності, визнання спільнотою	Недостатній рівень кваліфікації, професійна обмеженість
Психологічні наслідки	Зміцнення мотивації, розвиток творчого потенціалу, самореалізація	Емоційне виснаження, конфліктність, деструктивні зміни особистості
Довгострокова перспектива	Становлення наставницької позиції, передача досвіду	Накопичення деформацій, підвищений ризик професійного вигорання

деформацій та виснаження мотиваційного потенціалу, що зумовлює негативний вектор розвитку (Т. Березюк, Л. Копець, Т. Траверсе). Саме ця динаміка співвідношення внутрішніх та зовнішніх детермінант пояснює, чому один й той самий процес професіогенезу може завершитися зразком професійної майстерності або, навпаки, професійним згасанням.

Результатом професіогенезу є досягнення особистістю певного рівня професіоналізму, який характеризується професійною зрілістю. В умовах воєнного стану професійна зрілість постає як інтегральне утворення, що поєднує особистісну, соціальну та діяльнісну зрілість із операційною готовністю діяти в середовищі підвищеного ризику. Особистісна зрілість проявляється у сформованій професійній ідентичності, моральній стійкості та здатності до відновлення після інтенсивних навантажень. Соціальна зрілість відображається у вмінні узгоджувати допомогу з оперативними завданнями підрозділу без порушення професійних стандартів.

Список використаних джерел

1. Кокун О. М. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина-людина»: монографія. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 266 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/21285/1/18.pdf#page=2.00>

2. Пріб Г. А., Бегеза Л. Є. Професіогенез особистості: соціально-психологічні аспекти. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2019. Вип. 2 (16). С. 102–107. URL: <https://www.researchgate.net/publication/354695116>

3. Кокун О. М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 9. С. 1–10. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1393/1/>

4. Сидоренко В. В. Акмепрофесіогенез педагога нової української школи в суспільстві знань. *Освітологія*, 2018 (7), С. 38–43. URL: <https://doi.org/10.28925/2226-3012.2018.7.3843>

5. Яворська Г. Х. Професіогенез як механізм становлення і розвитку особистості майбутнього фахівця. *Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Світоглядні горизонти місії вчителя Нової української школи»: збірник наукових праць*. О. А. Галіцян, І. А. Княжева. Одеса : ФОП Бондаренко М. О. 2019. 88 с. С. 28–29.

6. Березюк Т. П. Психологічні особливості розвитку професійної компетентності майбутніх менеджерів невиробничої сфери у вищих навчальних закладах : дис. канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. 230 с.

7. Траверсе Т. М. Психологія праці : навч.-метод. посіб. Ін-т післядипломної освіти. Нац. ун-ту ім. Тараса Шевченка, Київ. 2004. 116 с.

А. О. Татьянчиков,
доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Національний університет
«Одеська юридична академія»)*

Н. А. Мельничук,
здобувачка 2 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
*(Національний університет
«Одеська юридична академія»)*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Тривалий стрес формує унікальні виклики для адаптації особистості. Воєнний конфлікт породжує широкий спектр психологічних реакцій, від посттравматичного стресового розладу до хронічної тривожності, що вимагає аналізу ефективності індивідуальних стратегій подолання. У таких умовах копінг-стратегії стають ключовим механізмом психологічної адаптації, що визначає здатність людини протистояти стресовим факторам та зберігати психологічну рівновагу. Розуміння того, які копінг-стратегії є адаптивними, а які можуть посилювати психологічний дистрес, дозволяє розробляти дієві програми психологічної підтримки та реабілітації. Особливо актуальним є вивчення впливу тривалості конфлікту на зміну копінг-механізмів, оскільки довготривалий стрес може призводити до виснаження психологічних ресурсів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій показав, що проблема копінг-стратегій у контексті тривалого воєнного конфлікту є складним і багатовимірним феноменом, який активно досліджується в сучасній психологічній науці. Вивчення копіngu охоплює різні підходи – від аналізу особистісних рис і внутрішніх ресурсів до соціального контексту та культурних чинників [1, 4, 5]. Сучасні дослідження наголошують на важливості врахування індивідуальних і ситуативних змінних при аналізі адаптивних і неадаптивних способів подолання стресу. В умовах війни особливу увагу привертає роль проблемно-орієнтованих, соціально підтримуючих і змістово-наповнених

стратегій як ключових для збереження психічного здоров'я [2, 3]. Водночас залишаються актуальними питання практичної реалізації результатів, а також необхідність емпіричних досліджень, які б висвітлювали динаміку копінг-стратегій у довгостроковій перспективі.

Метою дослідження стало виявлення психологічних особливостей та закономірностей вибору копінг-стратегій особистістю в умовах тривалого воєнного конфлікту, надання практичних рекомендацій щодо формування адаптивних способів стрес-долаючої поведінки.

В якості методів дослідження використовувались наступні психодіагностичні методики: «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS) – для визначення домінуючих копінг-стратегій особистості; «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) – для діагностики рівня сприйнятого стресу; «Госпітальна шкала тривоги і депресії» (HADS) – для діагностики наявності та рівня вираженості в пацієнтів станів тривоги та депресії.

Вибірку дослідження склали 63 особи віком 18–55 років, що мешкають в різних регіонах України (за виключенням тимчасово окупованих територій). Частина з них є внутрішньо переміщеними особами після 24 лютого 2022 року. Переважна більшість з них не виїжджали з території України від початку повномасштабного вторгнення (або виїжджали на нетривалий термін – до 6 місяців). Гендерний склад вибірки: 44 жінки (70%), 19 чоловіків (30%). Середній вік $35,3 \pm 4,2$ років.

Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій показали, що вибір способів подолання стресу в умовах тривалого воєнного конфлікту має виражену залежність від низки соціально-демографічних чинників. Зокрема, виявлено статистично значущі відмінності у домінуванні проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та унікаючих стратегій залежно від віку, статі, регіону проживання, наявності досвіду внутрішнього переміщення та психотравмуючих подій. Так, молодші респонденти частіше демонстрували емоційні та унікальні копінгі, тоді як старші – більш зважене проблемне вирішення ситуації. Жінки загалом були більш схильні до емоційно-орієнтованих і соціально підтримуючих стратегій, тоді як чоловіки – до дії або відсторонення.

У респондентів, які пережили втрату житла, травмування або загибель близьких, а також досвід активних бойових дій чи обстрілів, спостерігалось значне зростання використання емоційно-орієнтованих і унікаючих копінг-стратегій. Натомість у групі без такого досвіду частіше застосовувались конструктивні проблемно-орієнтовані підходи. Внутрішньо переміщені особи продемонстрували дещо вищий рівень соціального копіngu та стратегій відволікання, що, ймовірно, пов'язано з потребою адаптації до нових умов і збереженням психологічної цілісності. Також встановлено, що мешканці західних та центральних регіонів України частіше застосовували проактивні стратегії, тоді як мешканці регіонів, які зазнали інтенсивного воєнного впливу, демонстрували підвищене використання емоційно-реактивних або унікаючих моделей поведінки. Це свідчить про складну динаміку адаптації, де зовнішній контекст і суб'єктивний досвід відіграють ключову роль у формуванні копінг-поведінки.

Аналіз кореляційних зв'язків між копінг-стратегіями та психоемоційним станом респондентів засвідчив наявність статистично значущих взаємозв'язків між вибором стратегій подолання стресу та рівнями тривоги, депресії й сприйнятого стресу. Зокрема, емоційно-орієнтована стратегія та стратегія уникнення виявилися позитивно пов'язаними з підвищеним рівнем тривоги та депресії, а також із високими показниками сприйнятого стресу. Натомість проблемно-орієнтовані копінг-стратегії корелюють з нижчими рівнями тривоги, депресії та сприйнятого стресу, що дозволяє віднести їх до адаптивних. Таким чином, до ефективних стратегій, які сприяють зниженню психоемоційного навантаження, належать проблемно-орієнтований копінг, соціальне відволікання та конструктивне планування. У той же час, емоційне реагування, уникнення, пасивне відволікання або зациклення на негативі є неефективними й асоціюються з підвищеним ризиком розвитку тривожних і депресивних станів. Це підкреслює важливість формування адаптивних копінг-стратегій у роботі з людьми, що перебувають у стані хронічного воєнного стресу.

На основі результатів емпіричного дослідження розроблено комплекс практичних рекомендацій, які ґрунтуються на поєднанні когнітивно-поведінкових та екзистенціальних

підходів. Рекомендації спрямовані на комплексну підтримку особистості у подоланні хронічного стресу, зумовленого тривалим воєнним конфліктом. Запропоновані методи спрямовані на формування адаптивних копінг-стратегій, зниження психоемоційного напруження, підвищення суб'єктивного контролю та усвідомлення внутрішніх ресурсів, що є особливо важливим у сучасному кризовому контексті.

Список використаних джерел

1. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрямки психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. Вип. 2. С. 95–102.
2. Гозак С. В., Єлізарова О. Т., Станкевич Т. та ін. Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Т. 8. № 4. DOI: 10.26766/pmgrp.v8i4.463
3. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Соціально-професійні чинники суб'єктивного благополуччя населення в умовах повномасштабного російського вторгнення в Україну. *Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку* : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Запоріжжя, 28–29 жовтня 2022 року). Запорізький національний університет. Запоріжжя : ЗНУ, 2022. С. 64–65.
4. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри : колект. моногр. / наук. ред. О. Є. Блинова, відпов. ред. В. Ф. Казібекова. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2021. 364 с.
5. Сингаївська І.В., Кузьменко О.М. Взаємозв'язок між часовими орієнтаціями особистості та базовими копінг-стратегіями, активованими під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). Київ : Університет «КРОК», 2022. С. 277–280.

Ключові слова: воєнний конфлікт, копінг-стратегії, стресдолаюча поведінка, психологічна адаптація, тривога, депресія, сприйнятий стрес.

Keywords: military conflict, coping strategies, stress-coping behavior, anxiety, psychological adaptation, depression, perceived stress.

А. О. Татьяначиков,
доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент
(Національний університет
«Одеська юридична академія»)

О. Ю. Пічковська,
здобувачка 2 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
(Національний університет
«Одеська юридична академія»)

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ НА ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Однією з ключових відмінностей війни ХХІ століття є її гібридний характер, у якому інформаційний простір відіграє не менш важливу роль, ніж бойові дії. Громадяни України щоденно перебувають під впливом значних обсягів інформації – як достовірної, так і маніпулятивної чи травматичної. Соціальні мережі, новинні платформи, телеграм канали, повідомлення державних структур і неофіційні джерела формують загальну картину реальності, яка безпосередньо впливає на емоційний стан людей, їхню здатність до саморегуляції та вибір поведінкових реакцій у стресових ситуаціях.

Теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження показав, що вибір і ефективність тих чи інших стратегій поведінки значною мірою залежать від особистісних характеристик, типу ситуації, а також контексту середовища, в якому перебуває людина [5]. Одним із ключових, але водночас недостатньо вивчених чинників, що модулює копінг-поведінку, є інформаційне середовище, яке може як активізувати внутрішні ресурси, так і спричиняти перевантаження, дезорієнтацію та зниження психологічної стійкості [1; 2; 3; 4]. В умовах війни в Україні, що супроводжується масованим інформаційним тиском, потреба в емпіричному дослідженні впливу цифрового середовища на формування та вибір копінг-стратегій набуває особливої актуальності, оскільки дозволить виявити нові закономірності адаптивної поведінки, розширити уявлення про ресурси психологічного захисту особистості та закласти підґрунтя для формулювання ефективних практичних

рекомендацій щодо підтримки психічного здоров'я в умовах тривалого інформаційного стресу.

Метою дослідження стало з'ясування впливу інформаційного простору на формування копінг-стратегій особистості в умовах тривалої війни, пошук шляхів збереження психологічної стійкості й адаптації до стресових ситуацій, спричинених війсьними подіями та інформаційним тиском.

В якості методів емпіричного дослідження використовувались наступні психодіагностичні методики: «Шкала цифрового стресу» (DSS) – для оцінки рівня стресу, пов'язаного з використанням цифрових технологій; «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) – для оцінки рівня сприйнятого стресу; опитувальник «Brief-COPE» в адаптації Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського – для дослідження копінг-стратегій в умовах тривалого воєнного конфлікту.

Результати дослідження інформаційного впливу в умовах війни дозволили виявити тісний зв'язок між особливостями взаємодії з цифровим середовищем, рівнем інформаційного навантаження та психоемоційним станом особистості. Аналіз даних анкетування показав, що більшість респондентів активно залучені до споживання інформації, зокрема з Telegram-каналів, онлайн-медіа та соціальних мереж, причому значна частка з них проводить в цифровому середовищі понад дві години на день. При цьому фіксується високий рівень емоційної чутливості до новинного контенту, потреба в обмеженні інформаційного потоку задля збереження психоемоційного стану, а також часте відчуття напруження та тривоги. Дані щодо цифрового стресу підтвердили ці тенденції: найвищі показники зафіксовано за шкалами «стрес доступності», «перевантаження комунікацією» та «онлайн-настороженість», що вказує на поширене відчуття тиску бути постійно на зв'язку та постійну когнітивну залученість до цифрового простору. Загальний рівень цифрового стресу виявився помірним, однак більш високим у групах з тривалішою присутністю в соціальних мережах та серед внутрішньо переміщених осіб.

Дослідження рівня сприйнятого стресу засвідчило середні значення, що відповідають помірному рівню емоційного напруження серед респондентів, що логічно узгоджується з контекстом тривалої війни. Кореляційний аналіз виявив

статистично значущі зв'язки між сприйнятим та цифровим стресом, зокрема найсильніші асоціації зафіксовано зі шкалами «онлайн-настороженість», «перевантаження комунікацією» та «тривожність схвалення». Це підтверджує, що саме когнітивна та емоційна залученість до цифрового середовища, а також соціальна залежність від цифрових оцінок і повідомлень, є ключовими джерелами психологічного напруження.

Аналіз копінг-стратегій у контексті вікових і гендерних особливостей показав, що жінки загалом схильні частіше звертатися до емоційної підтримки, рефлексивних і релігійних форм реагування, тоді як чоловіки демонструють дещо вищу схильність до унікаючих копінгів, зокрема поведінкового розмежування. Молодші учасники частіше використовують активні та гнучкі копінг-стратегії, такі як позитивний рефреймінг, підтримка, гумор, тоді як старші – більше спираються на прийняття та релігію.

Кореляційний аналіз виявив низку статистично значущих зв'язків між показниками цифрового та сприйнятого стресу і особливостями копінг-поведінки респондентів. Зокрема, підвищений цифровий стрес асоціюється з більш частим використанням емоційно-орієнтованих та унікаючих стратегій, таких як самозвинувачення, заперечення, звернення до релігії, поведінкове розмежування й вживання психоактивних речовин. Водночас спостерігається негативна кореляція цифрового стресу з активним подоланням і позитивним рефреймінгом, що вказує на зниження схильності до конструктивного вирішення проблем у стані цифрового перевантаження. Схожі залежності виявлено й для сприйнятого стресу: вищий його рівень супроводжується зменшенням використання проблемно-орієнтованого копіngu (активне подолання, планування, позитивна переоцінка) та зростанням частоти звернення до емоційних і дезадаптивних способів реагування. Ці результати свідчать про те, що як цифровий, так і суб'єктивно пережитий стрес чинять дестабілізуючий вплив на копінг-поведінку, сприяючи відмові від активного подолання на користь короткотривалих, менш ефективних захисних механізмів.

За результатами дослідження сформовано комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на зниження впливу

інформаційного перевантаження, цифрового та сприйнятого стресу, а також на підтримку адаптивних копінг-стратегій в умовах війни. До рекомендацій увійшли підходи до регуляції інформаційної поведінки, формування навичок критичного мислення, підвищення цифрової гігієни, розвитку емоційної саморегуляції та активного подолання стресових ситуацій, що разом сприяє зміцненню психологічної стійкості населення.

Список використаних джерел

1. Жданова І. В., Бондаренко Л. О., Велічко А. В. Психологічні аспекти інформаційного впливу під час воєнних дій в Україні. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 222–226.
2. Ковальова Т. О. Інформаційне перевантаження та психічне здоров'я сучасної людини. *Соціальна психологія*. 2018. № 1 (14). С. 37–42.
3. Максимова Н. Ю., Красілова Ю. М. Вплив воєнного стану на інформаційне навантаження особи. *Габітус*. 2023. Вип. 47. С. 121–126.
4. Kostruba N., Fishchuk O. Media religiosity and war coping strategies of young people in Ukraine. *Journal of Religion and Health*. 2023. № 62. P. 465–478.
5. Tang K., Chan C., Ng J., Yip C. H. Action type-based factorial structure of brief COPE among Hong Kong Chinese. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*. 2016. Vol. 38(4). P. 631–644.

Ключові слова: війна, інформаційне середовище, цифровий стрес, сприйнятий стрес, копінг-стратегії, психологічна адаптація, стрес-долаюча поведінка.

Keywords: war, information environment, digital stress, perceived stress, coping strategies, psychological adaptation, stress-coping behavior.

О. І. Тищенко,
доцентка кафедри психології ННІПП,
кандидатка педагогічних наук
(Національна академія внутрішніх справ, м. Київ)

ФОРМУВАННЯ ЗГУРТОВАНOSTІ СТУДЕНТСЬКОГО КОЛЕКТИВУ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЕННОГО СТАНУ

Освіта є умовою забезпечення сталого розвитку суспільства, його фундаментом, для реалізації необхідних суспільно-економічних змін.

Соціальний розвиток значною мірою впливає на зміну та вдосконалення освітніх технологій у контексті зростання мобільності науки та освіти, посилення міжкультурних обмінів, що стимулюють впровадження педагогічних інновацій, гуманістичну спрямованість які покликані забезпечити розвиток творчого потенціалу нації, досягнення високого професійного рівня особистості, його різноманітних компетентностей, серед яких виділяємо інноваційну та правову.

Українська системи освіти на всіх її рівнях створює умови для розвитку і самореалізації кожної особистості як громадянина України, що передбачає удосконалення знань, згуртованості колективу, виховання культури міжособистісних взаємин; формування навичок правильної поведінки. Тому в сучасних умовах української державності особливо важливим стає питання збагачення методів формування студентського колективу в системі вищої освіти [1].

Колективоутворення в умовах воєнного стану набуває актуальності. Науковців стверджують, що виховання в колективі є обов'язковою умовою повноцінного розвитку кожної особистості, бо саме в колективі особистість вчиться оцінювати себе, розвиває комунікативні здібності і здобуває досвід соціальних взаємин. Підвищення ефективності процесу колективоутворення в академічних групах пов'язане з оптимізацією діяльності адміністрації вищого навчального закладу освіти; виховною спрямованістю організації навчання професорсько-викладацьким складом; залученням студентів до науково-дослідної роботи; функціонуванням самоврядування; участю молоді в різноманітних спортивних секціях, гуртках

художньої самодіяльності, а також визначенням напрямків проектування й розробки соціально-педагогічних умов формування студентського колективу [2].

Ми виділяємо наступні характерні ознаки поняття «колектив», а саме: суспільно значуща мета, щоденна спільна діяльність, особливий психологічний клімат, наявність органів самоврядування [5].

Формування колективу студентів академічної групи у вищому навчальному закладі є індивідуальним, оскільки кожна соціальна спільність людей має свої особливості і розвивається з різною швидкістю. Умови підвищення ефективності процесу колективоутворення: об'єднання членів первинної студентської групи спільною суспільно корисною діяльністю та спрямованістю; встановлення гуманістичних, високоморальних відносин; надання можливості особистісного розвитку та подальшого творчого зростання кожному; стимулювання ініціативних, комунікабельних студентів, що виступають центром інтеграції; розширення соціальних контактів; активізація міжособистісного спілкування студентів, включення у програму навчально-виховного процесу курсу ««Пріоритетні напрями превентивної психологічної роботи щодо профілактики асоціальної поведінки неповнолітніх»».

Програма включає:

1. *Організаційно-методичний напрям*: Обговорення та планування спільних дій адміністрації, педагогічного колективу, учнівського самоврядування та батьківської громадськості, спрямованих на профілактику виявлених недоліків у роботі навчального закладу з даної проблеми. Ознайомлення учасників навчально-виховного процесу з нормативно-правовою базою та регулюючими документами щодо цієї проблеми в освітньому середовищі.

Проведення зустрічей із залученням представників правоохоронних органів, служб соціального захисту, медичних установ та інших зацікавлених організацій. Запровадження програми правових знань у формі гурткової, факультативної роботи.

Створення інформаційних куточків для учнів з переліком організацій, в які можна звернутися у ситуації правопорушень. Зосередження уваги на сексуальному вихованні дітей

(зокрема, прийнятних ознаках особистісних симпатій, стилю поведінки дітей).

2. *Корекційно-розвивальний напрям*: запровадження на базі школи програм з формування та розвитку загальнолюдських моральних цінностей, зокрема. толерантності. Розвиток гуманістичних комунікативних здібностей, адекватної самооцінки, самоконтролю та здатності до саморозвитку, критичності мислення. Формування стійкого ставлення до негативних явищ та негативних почуттів.

3. *Аналітико-прогностичний напрям*: запровадження механізмів аналізу ризиків асоціальної поведінки серед дітей у кожному класі.

4. *Зв'язки з батьками та громадськістю*: організація та проведення тематичних лекторіїв, круглих столів за участю представників відповідних служб, активно залучати батьків до виховного процесу.

Формування правової компетентності студентів-психологів обумовлена здатністю застосовувати систему професійно-правових знань чинного законодавства, вмінь використовувати набуті правові знання у професійній діяльності для подолання правового нігілізму. Ми звертаємо особливу увагу на деякі елементи правової компетентності психолога, а саме: правову свідомість, правову культуру, моральну свідомість, психологічні знання, комунікативні здібності[4].

Показником правової культури особи є правова активність як вища форма правомірної поведінки, що припускає: наявність високого рівня правосвідомості; готовність до ініціативної, правомірної психологічної діяльності. Моральна свідомість складається з особистісно-правових якостей, а саме: правовідносин на успішність вирішення професійних ситуацій з позиції моральних та правових норм. Правова компетентність сприяє згуртованості колективу тому, що на шляху просування від первинної студентської групи до колективу проявляються якісні відмінності особистісних взаємовідносин, найбільш важливими з яких є колективістське самовизначення.

Колективістське самовизначення проявляється у вибіркового ставленні кожного члена студентської групи до будь-яких явищ через призму колективних переконань, принципів, ідеалів, спільних цілей.

Інноваційна за своєю сутністю освіта сприяє формуванню колективу, використовуючи при цьому свій творчий потенціал, який розвивається у процесі її практичної діяльності [3].

Професіоналізація студента-психолога та входження його в інноваційний режим роботи неможливі без творчого самовизначення, провідну роль в якому відіграє його налаштованість на самоосвіту, саморозвиток, самоствердження, можливість заявити про себе як про особистість; бути кращим; здатність розкрити певний потенціал і використовувати його в житті з тим, щоб успішно виконати свою місію та призначення, без чого неможливе забезпечення нової якості освіти. Процес колективоутворення в академічних групах пов'язане з оптимізацією діяльності адміністрації вищого навчального закладу освіти.

Таким чином, формування правової компетентності студентів є актуальним у сучасній системі освіти, оскільки студент-психолог як суб'єкт освітніх правовідносин буде набувати таких якостей, як самостійність та критичність оцінювання ситуації з позиції нормативно-правових норм. Набута правова компетентність буде сприяти вирішенню конфліктних ситуацій з суб'єктами навчально-виховного процесу, соціокультурного середовища, високому рівню самоконтролю, толерантності. Формування інноваційної та правової компетентностей, сприяє професійному удосконаленню, згуртування студентського колективу. Професіонал з високим авторитетом, результативної діяльності розвиває Україну.

Список використаних джерел

1. Авраменко, У. В., Єсіна, В. П., Павленко, К. П. Ігрові технології спрямовані на адаптацію першокурсників і згуртування студентського колективу. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. № 7. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13141699>
2. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. № 12 (110). С. 105–109. doi: 10.37026/2520-6427-2022-110-2-105-109
3. Коняєва, Л., Шопша, М. Професійна ідентичність студентів-психологів на адаптаційному етапі професійної соціалізації у закладі вищої освіти. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2024. № 2 (63). С. 5–16. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.1>

4. Куркіна, С. В., Журавльов, В. М., & Стрітьєвич, Т. М. Проблема розвитку особистості і професійної компетентності керівників закладів освіти України. *Наукові записки. Серія : Педагогічні науки*. 2024. (213), 184–190. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-213-184-190>

5. Літінська, О. Деякі особливості формування правової компетентності молодшого бакалавра у ЗВО. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2021. (56), С. 174–181. вилучено із URL: <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/502> doi: 10.31909/26168812.2021

О. І. Тищенко,

доцентка кафедри психології,
доцентка навчально-науковий інститут права та психології,
кандидатка педагогічних наук
(Національна академія внутрішніх справ)

О. С. Христюк,

старша викладачка кафедри психології,
магістр психології
навчально-наукового інституту права та психології
(Національна академія внутрішніх справ)

УДОСКОНАЛЕННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ФАХІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану в Україні, психологічна підтримка цивільного населення та військовослужбовців набула виняткового значення. Збільшення кількості людей, що пережили травматичні події, пов'язані з веденням бойових дій на території нашої держави, створює безпрецедентний запит на кваліфіковану психологічну допомогу. Однак, робота в умовах воєнного стану вимагає від спеціалістів унікальних навичок та знань, які не завжди були частиною стандартної психологічної освіти. Це включає: навички кризового втручання (здатність швидко оцінити ситуацію та надати ефективну допомогу в гострих стресових станах); роботу з травмою (знання специфічних протоколів та методик для роботи з різними видами травматичних переживань); специфіку роботи з військовими, ветеранами та їхніми родинами (розуміння психологічних особливостей цієї категорії); власну психологічну стійкість фахівця (вміння дбати про себе, щоб уникнути емоційного вигорання та вторинної травматизації). Тож удосконалення компетентностей психологів є не просто бажаною, а критично важливою умовою для забезпечення ефективної та якісної психологічної допомоги українцям, що постраждали від війни. Це безпосередньо впливає на психічне здоров'я нації та її здатність до відновлення.

В умовах динамічних змін та підвищення вимог до рівня підготовки фахівців, заклади вищої освіти повинні оперативно реагувати на потреби стейкхолдерів. Сучасні дослідники, зокрема О. Аніщенко, О. Баніт, Т. Калюжна, Т. Попова

та З. Охріменко [1, 3], акцентують увагу на необхідності вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців та педагогічного складу. Важливим у контексті роботи з кризовими клієнтами є підхід, запропонований А. Грись та М. Павлюк [2], який спрямований на розвиток специфічних навичок, необхідних для ефективної допомоги особам в екстремальних ситуаціях.

До переліку професійних компетентностей фахівця-психолога сучасні науковці включають широкий спектр компетентностей: соціальні та соціально-психологічні компетентності як здатність до розуміння соціальних процесів, міжгрупової динаміки, а також ефективної взаємодії з різними соціальними групами; комунікативні компетентності, що забезпечують володіння навичками ефективної комунікації, активного слухання та побудови довірливих стосунків з клієнтом; моральні та етичні компетентності є підґрунтям дотримання професійних етичних норм і стандартів, усвідомлення відповідальності за наслідки своєї діяльності; інноваційні компетентності як здатність до пошуку та впровадження нових методів і технологій в професійній діяльності; правові компетентності (знання та дотримання законодавчих актів, що регулюють професійну діяльність психолога). Всі ці аспекти є ключовими для забезпечення високої якості психологічних послуг та готовності фахівців до викликів сучасності.

На основі аналізу професійної діяльності психологів-практиків в умовах підвищених стресових та травматичних факторів, вважаємо необхідним зосередитись на розвитку духовних компетентностей фахівців. Цей підхід є актуальним, оскільки внаслідок переживання травми, втрати та екзистенційних криз у клієнтів часто виникають запити, що виходять за межі традиційних психологічних парадигм. Це включає питання сенсу життя, морального вибору, віри та місця людини в світі. Ефективна робота з такими запитами вимагає від психолога не лише технічних навичок, а й готовності до етичної та професійної взаємодії з духовними переживаннями клієнта.

Ми визначаємо духовну компетентність різноманітним соціально-професійної компетентності психолога, що репрезентує його готовність до духовного виховання

й саморозвитку. Духовна компетентність є інтегральним особистісним утворенням, яке поєднує усвідомлені знання, вміння, навички, цінності, якості та духовний досвід.

Модель духовної компетентності включає такі складові, як цілі, цінності, комунікація, досвід, знання, вміння, навички та готовність до вирішення ситуативних задач. Найважливішим її елементом є готовність особистості до сприйняття нової інформації, до формування необхідних якостей і прагнення пізнавати.

Слід звернути увагу на те, що цілі, цінності, комунікація, досвід, знання, вміння й навички поєднують професійну та духовну спрямованість. Духовні цінності відображають національні, громадянські, сімейні та особисті цінності, зокрема патріотизм, почуття гідності, повагу до закону. Психолог бере на себе відповідальність не тільки за свій духовний стан, але й за духовний розвиток людей, яким надає допомогу. Духовна комунікація набуває ознак духовної взаємодії, що сприяє взаємному збагаченню, розвитку й самореалізації духовних потенціалів. Духовний досвід репрезентує сукупність особистісно-смыслових утворень, які включають знання про духовні цінності, ціннісні орієнтації, а також прагнення до моральних вчинків. Духовна компетентність психолога забезпечує його готовність до вирішення ситуативних задач, зокрема: формувати вміння вербалізувати емоційні переживання; сприяти самосвідомості та вихованню патріотичних почуттів; запобігати проявам деструктивної поведінки. Отже, духовні цілі психолога – це моральне виховання, самовдосконалення та розвиток потенціалу клієнта.

Таким чином, духовна компетентність фахівців-психологів є різновидом професійної компетентності, що репрезентує готовність до духовного саморозвитку та є актуальним проявом духовного потенціалу особистості в професійній діяльності. Це інтегральне утворення, яке поєднує усвідомлені знання, вміння, навички, цінності, якості та духовний досвід, дозволяючи фахівцю розвивати власний духовний потенціал та ефективно допомагати постраждалим в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Аніщенко О., Баніт О., Калюжна Т. Андрагогічна компетентність педагогічного персоналу у сфері освіти дорослих: сутнісний аспект. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*. 2021. № 20 (2). 63–72. DOI: 10.35387/od.2(20).2021.63-72
2. Грись А., Павлюк М. Типи компетентностей психолога при роботі із кризовими станами у клієнтів. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. Психологія. 2021. № 1. С. 10–18.
4. Охріменко З. В. Роль трудового виховання і профорієнтації в умовах воєнного стану. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика: збірник наукових праць*. 2022. № 1 (103). С. 150–160.

І. І. Тімофєєва,
здобувач 2 (магістерського) рівня вищої освіти
(Харківський педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди)

Науковий керівник: **М. В. Саврасов,**
д-р психологічних наук, професор
(Харківський педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди)

ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО ТА ПОВОЄННОГО ЧАСУ

Воєнні дії на території України призвели до виникнення масштабної гуманітарної кризи, що супроводжується численними пораненнями, травмами та психологічними наслідками для військових і цивільних. Традиційна система охорони здоров'я не була готова до таких масштабів викликів, тому постала потреба у створенні нових підходів до медичної, психологічної та соціальної реабілітації [3]. Сьогодні реабілітація постраждалих набуває статусу одного з ключових напрямів національної безпеки та післявоєнного відновлення країни.

Інноваційні форми реабілітації є не просто вдосконаленням традиційних методів, а якісно новим рівнем допомоги, що поєднує сучасні технології, мультидисциплінарний підхід та активну участь самого пацієнта у процесі відновлення [1; 5]. Їхня мета – не тільки відновлення фізичного здоров'я, але й повернення людини до активного соціального життя, навчання та професійної діяльності. За оцінками міжнародних експертів, кількість осіб, які потребують довготривалої реабілітації в Україні, зростатиме щороку [3]. Йдеться не лише про осіб із ампутаціями та тяжкими пораненнями, але й про велику групу населення з посттравматичними стресовими розладами, депресіями, тривожними станами. Це вимагає комплексних рішень, де поєднуються фізична, психологічна та соціальна допомога.

Сучасна світова практика доводить ефективність використання новітніх технологій у процесі реабілітації. Віртуальна та доповнена реальність (VR/AR) застосовуються як інструменти мотивації та тренування рухових функцій,

а також як метод подолання фобій та посттравматичних розладів [1]. Робототехніка дозволяє створювати спеціалізовані тренажери для відновлення рухової активності після травм та інсультів. Біонічні протези з використанням сенсорних технологій та елементів штучного інтелекту відкривають нові можливості для осіб з ампутаціями [4]. Телемедицина та дистанційні платформи забезпечують безперервність реабілітаційного процесу навіть у віддалених регіонах [5].

Не менш важливим напрямом є психосоціальна реабілітація. Вона включає екопсихологічні програми («терапія природою»), арт-терапію, музикотерапію, групові заняття та сімейне консультування. Ці методи спрямовані на зниження рівня стресу, формування відчуття безпеки та підтримки, розвиток навичок подолання травматичного досвіду [2]. Практика показує, що інтеграція психологічної допомоги в загальний процес реабілітації значно прискорює відновлення пацієнтів.

В Україні формується мережа реабілітаційних центрів, у яких працюють мультидисциплінарні команди: лікарі, фізичні терапевти, психологи, соціальні працівники, педагогічні фахівці [6]. Сучасна концепція передбачає створення мультифункціональних реабілітаційних центрів із навчальними та соціальними компонентами. Це дозволяє поєднувати медичну допомогу з освітньою та професійною підготовкою, що значно підвищує шанси на успішну інтеграцію людини у суспільство [4]. У багатьох країнах, які пережили воєнні конфлікти (Ізраїль, США, Хорватія), були створені комплексні системи реабілітації ветеранів. Вони поєднують сучасні медичні технології з програмами професійної реінтеграції, освітніми ініціативами та психосоціальною підтримкою. Для України важливо адаптувати ці практики, враховуючи національні особливості та культурний контекст. Співпраця з міжнародними організаціями та використання світового досвіду дозволяють скоротити шлях до побудови ефективної системи [7].

Висновки

Інноваційні підходи у сфері реабілітації є необхідною умовою відновлення здоров'я та соціальної адаптації постраждалих у воєнний та поствоєнний час використання технологій (VR, телереабілітації, роботизованих систем) значно підвищує ефективність процесу відновлення; поєднання медичної,

психологічної та соціальної допомоги забезпечує комплексний характер реабілітації; розвиток національної системи реабілітації потребує інтеграції інноваційних форм з урахуванням міжнародного досвіду.

Список використаних джерел

1. Hnatiuk L. R., Zhuravlova K. S. Innovations to Support the Rehabilitation Process for People with Disabilities. *Проблеми дизайну*. 2023. № 27 (2). С. 55–67. URL: <https://jrn1.nau.edu.ua/index.php/Design/article/view/18209>
2. Pashchenko O., Dovganich O., Kuzmynets O., Ivanova L. Project «Psychological Rehabilitation in Nature»: Conditions of Martial Status and Post-War Reconstruction in Ukraine. *Інноваційна педагогіка*. 2023. № 57. С. 120–127. URL: <https://ojs.ipv.org.ua/index.php/journal/article/view/37>
3. A qualitative assessment of war-related rehabilitation needs and gaps in Ukraine. *Journal of Health, Population and Nutrition*. 2025. Vol. 44. Article 15. URL: <https://jhpn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41043-025-00912-4>
4. Bilynsky O., Zazymko O., Rudenko A. Concept of a multifunctional prosthetic and rehabilitation center with an innovative educational component for patients with limb amputation in the context of war in Ukraine. *Prosthetics and Orthotics International*. 2024. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40699092/>
5. Rushchak V., Yevchenko O., Sereda O. Key aspects of improving the effectiveness of rehabilitation care for military personnel through innovative technologies. *Ukrainian Journal of Military Medicine*. 2023. Т. 3, № 2. С. 45–53. URL: <https://ujmm.org.ua/index.php/journal/article/view/462>
6. Development of the rehabilitation system in Ukraine. Organizational aspects. *Orthopaedics, Traumatology and Prosthetics*. 2023. № 3. С. 85–92. URL: <https://otp-journal.com.ua/article/view/283107>
7. Корляков Б. О. Інноваційні форми реабілітації у воєнних та після-воєнних умовах. *Актуальні проблеми реабілітації та фізичної культури* : Матеріали наук.-практ. конф. (м. Львів, 2023 р. Львів : ЛДУФК, 2023. С. 102–106. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/items/1d4ab121-b971-43fa-82c5-0171fef91478>

І. І. Тімофєєва,
здобувач 2 (магістерського) рівня вищої освіти
(Харківський педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди)

Науковий керівник: **М. В. Саврасов,**
д-р психологічних наук, професор
(Харківський педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди)

НОВІ ВИКЛИКИ ДЛЯ ФАХІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабна війна в Україні створила безпрецедентні умови для роботи психологів та працівників психічного здоров'я. Військові дії та масова травматизація цивільного населення зумовили появу нових психосоціальних потреб, які виходять за межі традиційних методів психологічної допомоги. Зростання кількості внутрішньо переміщених осіб, ветеранів бойових дій, членів їхніх сімей та осіб, що пережили бойові травми, формує високий попит на комплексні психотерапевтичні та соціально-психологічні послуги [2; 3].

Одним із основних викликів є професійне вигорання та психоемоційне виснаження фахівців. Працівники психічного здоров'я під час війни стикаються з високим рівнем тривожності, вторинної травми та хронічного стресу [1; 4].

Наслідки вигорання можуть включати:

- зниження ефективності роботи;
- емоційну відстороненість від клієнтів;
- проблеми з концентрацією та прийняттям рішень;
- розвиток депресивних симптомів.

Для подолання цих проблем необхідне впровадження системи супервізії, регулярних психопрофілактичних заходів та груп підтримки серед психологів, що дозволяє підтримувати професійну ефективність та емоційну стійкість [1; 4].

Іншим важливим викликом є адаптація міжнародних практик до українських умов. Сучасні підходи включають дистанційні консультації, телемедицину, кризові інтервенції онлайн, проте вони потребують перегляду етичних стандартів, захисту персональних даних та забезпечення конфіденційності [5].

Застосування цих технологій дозволяє забезпечити доступність психологічної допомоги навіть у небезпечних зонах та для переселенців.

Особлива увага приділяється роботі з військовослужбовцями та ветеранами. Посттравматичний стресовий розлад, депресивні стани, тривожність та адиктивна поведінка ускладнюють соціальну адаптацію. Ефективними методами є когнітивно-поведінкова терапія, EMDR-терапія, групові відновлювальні тренінги та психоосвітні програми для сімей [2; 6]. Ці підходи допомагають знизити симптоми травми та підтримати функціонування осіб у повсякденному житті.

Умови воєнного стану вимагають міждисциплінарної взаємодії психологів із лікарями, соціальними працівниками, волонтерами та освітянами. Спільна робота дозволяє забезпечити більш комплексну допомогу та створює основу для відновлення психологічної стійкості суспільства [3; 4].

Крім того, важливо враховувати ресурсні та організаційні обмеження, що ускладнюють надання послуг: недостатня кількість фахівців, пошкодження інфраструктури, логістичні проблеми та нестача фінансування [2; 3]. Це підкреслює потребу у стратегічному плануванні системи психологічної підтримки та впровадженні інноваційних рішень, які забезпечують безперервність та доступність допомоги.

Висновки

Нові виклики для психологів в умовах воєнного стану пов'язані з високими психоемоційними навантаженнями, масовою травматизацією населення, потребою у дистанційних формах допомоги та інтеграції міжнародного досвіду. Ключовими напрямками розвитку залишаються: супервізійна та психопрофілактична підтримка фахівців; використання сучасних методів терапії (CPT, EMDR, групові тренінги); застосування цифрових та дистанційних технологій; розвиток міждисциплінарної взаємодії; стратегічне планування та ресурсне забезпечення системи психічного здоров'я.

Комплексне поєднання цих підходів дозволяє створити ефективну систему психологічної допомоги та підтримки населення, що постраждало внаслідок воєнних дій, і забезпечити відновлення психічної стійкості суспільства у поствоєнний період.

Список використаних джерел

1. Kang H., Fischer I. C., Vus V. та ін. Psychological well-being of mental health workers during the Russia-Ukraine War: Implications for clinical interventions. *Prim Care Companion CNS Disord.* 2024. Vol. 26, № 5. Article 24m03761. DOI: 10.4088/PCC.24m03761.
2. Pinchuk I., Seleznova V., Feldman I., Virchenko V. та ін. Mental health services during the war in Ukraine: 2-years of challenges and changes. *International Journal of Mental Health Systems.* 2025. Article 00667-9. DOI: 10.1186/s13033-025-00667-9.
3. Seleznova V., Pinchuk I., Feldman I., Virchenko V. та ін. The battle for mental well-being in Ukraine: mental health crisis and economic aspects of mental health services in wartime. *International Journal of Mental Health Systems.* 2023. Vol. 17. Article 28. DOI: 10.1186/s13033-023-00598-3. URL: <https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033-023-00598-3>
4. Sydorenko A. Y. та ін. Psychosocial challenges of Ukrainian healthcare professionals in war conditions. *Social Science & Medicine.* 2025. Vol. 345. Article 115874. DOI: 10.1016/j.socscimed.2024.115874. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953624009584>
5. Tsybuliak N., Popova A., Lopatina H., Suchikova Y. Mental health of Ukrainian researchers during wartime. *Global Public Health.* 2025. Vol. 20, № 1. Article 2495328. DOI: 10.1080/17441692.2025.2495328 URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40257856/>
6. Psychodynamic observations from psychological work on protracted war. *Psychoanalytic Inquiry.* 2025. Vol. 45, № 5. P. 421–437. DOI: 10.1080/07351690.2025.2484995. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07351690.2025.2484995>

А. В. Топчило,
ад'юнкт
(Національний університет
цивільного захисту України)

АРТ-ТЕРАПІЯ КАВОВИМ ЖИВОПИСОМ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВІДНОВЛЕННІ ПЕРСОНАЛУ ДСНС УКРАЇНИ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ПОРАНЕНЬ

Персонал ДСНС України щодня стикається з низкою викликів, які призводять до постійного фізичного та психологічного перенавантаження. В умовах воєнного стану до цього додаються постійні повторні прицільні обстріли підступного та жорстокого ворога, в результаті яких співробітники аварійно-рятувальних підрозділів зазнають поранень та численних травм. З метою ефективного психологічного супроводу даної категорії осіб психологам ДСНС України важливо використовувати комплексні методи психологічного відновлення серед яких, особливе місце займають різні **арт-терапевтичні техніки** [1].

Одним із нестандартних методів психологічного відновлення є **каватерапія** та **малювання кавою**. Ці техніки не лише допомагають знизити рівень стресу, а й сприяють покращенню емоційного стану, відновленню когнітивних функцій та соціалізації співробітників після травматичних подій.

У широкому розумінні каватерапія постає як один із сучасних методів арт-терапії, який поєднує аромат, смак, текстуру та навіть сам ритуал приготування кави для досягнення внутрішньої психологічної рівноваги. Цей підхід ґрунтується на поєднанні сенсорної стимуляції та тілесно-орієнтованих вправ, що дає змогу ефективно знижувати рівень стресу та стабілізувати емоційний стан. Особливо цінним у контексті психологічного відновлення поранених є той факт, що робота з кавою – у вигляді порошку чи рідини – створює своєрідний медитативний ефект, подібний до арт-терапевтичних вправ з піском. Завдяки тактильному контакту відбувається розслаблення нервової системи, а зосередженість на творчому процесі дозволяє переключити увагу з травматичних спогадів на конструктивну діяльність.

Важливим аспектом застосування каватерапії є її користь для розвитку дрібної моторики. Значна частина поранених стикається з проблемами рухливості кінцівок, зокрема рук, і малювання кавою може стати дієвим інструментом для відновлення чутливості, сили та координації рухів. Тілесно-орієнтована взаємодія з кавою стимулює нервові закінчення пальців і кистей, що має терапевтичний ефект після нейро-травм або тривалого періоду фізичної нерухомості. Такі вправи не лише повертають фізичну активність, а й сприяють формуванню відчуття контролю над власним тілом, що надзвичайно важливо у процесі фізичної реабілітації та психологічного відновлення.

Не менш значущим є вплив каватерапії на когнітивні функції. Перебування у лікарнях чи реабілітаційних центрах часто супроводжується емоційним виснаженням, проблемами з концентрацією уваги та зниженням мотивації. Створення картин за допомогою кави допомагає відновлювати увагу, розвивати образне мислення та пам'ять, оскільки процес малювання потребує зосередженості й планування. Крім того, результат творчої діяльності приносить відчуття задоволення й досягнення, що має потужний позитивний вплив на емоційний стан пораненого.

У процесі психологічного супроводу особливу роль відіграє емоційне розвантаження та можливість самовираження. Поранені співробітники ДСНС України часто мають труднощі з вербалізацією власних переживань, і саме арт-терапія з використанням кави відкриває нові можливості для вираження почуттів. Малюнки дозволяють передати внутрішні емоції символічно чи абстрактно, що сприяє їх усвідомленню та поступовому опрацюванню. Створюючи зображення, людина водночас структурує власні думки, знаходить внутрішню гармонію та відчуття контролю над ситуацією.

Окремий ефект каватерапія справляє у груповому форматі. Реабілітація після поранень нерідко супроводжується відчуттям ізоляції, втрати соціальних зв'язків та довіри до оточення. Спільна участь у творчому процесі допомагає відновити комунікативні навички, налагодити контакт з іншими учасниками, які пережили схожий досвід, та відчуття себе частиною колективу. Під час групових занять формується атмосфера

підтримки та прийняття, де немає оцінювання чи критики, а командна робота – створення спільних картин – допомагає відновити відчуття єдності. Це особливо важливо для фахівців аварійно-рятувальних підрозділів, адже їхня професія базується на командній взаємодії та взаємопідтримці.

Зокрема, прикладом вправи, яку використовують психологи ДСНС України в роботі є елементи уроку «Mountains and Rivers – Coffee Painting», розробленого авторкою Deepthi Mathews і представлений на платформі ArtRoomHero [2].

Вправа «Гори» (арт-терапія кавовим живописом),
адаптована для персоналу ДСНС України,
які зазнали поранень.

Мета: допомогти фахівцям аварійно-рятувальних підрозділів після поранення усвідомити власні внутрішні ресурси, навчитися символічно відображати труднощі та бачити перспективи їх подолання. Вправа спрямована на зниження рівня емоційного напруження, розвиток стресостійкості та відновлення психологічної рівноваги.

Матеріали: аркуш паперу формату А4 або А3, розчинена кава (різної насиченості для створення світлих і темних відтінків), пензлі різних розмірів, серветки, ємності з водою.

Хід вправи:

1) Вступне налаштування. Тренер пояснює учасникам, що «гори» у цій вправі символізують як перешкоди та труднощі, так і цілі, які вони долають в даний проміжок часу. Запрошує їх подумати про власний шлях – які «гори» вони вже підкорили, а які ще стоять перед ними.

2) Створення малюнку. Учасники за допомогою кави малюють гірський пейзаж. Важливо не намагатися зробити «правильний» малюнок, а передати емоції: вершини можуть бути різними – високими чи низькими, різкими чи плавними. Можна додати річку, дорогу чи стежку як символ життєвого чи професійного шляху.

Поряд з контурами гір, учасник може створювати шари: ніжні, світлі схили – далі – темніші вершини, щоб показати перспективу і глибину (віддалені гори – світлі, ближні – темніші).

Також враховується і композиція: небо, хмарність, лінія горизонту, може бути вода або хмарний туман, які підсилюють атмосферу.

Під час малювання учасник звертає увагу на те, які почуття виникають: легкість чи напруга, спокій чи збудження.

Інтерпретація:

Горизонт або перші, ніжні гори символізують стартову точку, базу – те, з чого людина починає свій шлях (свої ресурси, підтримка, внутрішні можливості).

Вершини – це цілі, до яких прагне, виклики та труднощі, які треба подолати.

Контраст між темними і світлими горами може вказувати на те, наскільки складними здаються виклики або наскільки ясні / далекі є цілі.

Простір між горами (долини, туман) може символізувати періоди невизначеності, страху чи перепочинку.

Домальовування неба, хмар чи освітлення часто показує надію, бачення шляху вперед, можливості.

Рефлексія. Після завершення малювання кожен учасник розповідає:

- які емоції виникали під час створення роботи;
- що символізують намальовані ним гори;
- де на малюнку він бачить себе – на підніжжі, у процесі сходження чи на вершині;
- які ресурси потрібні, щоб дістатися вершини;
- що допомагає долати труднощі, а що заважає.

Інтерпретація для використання з персоналом ДСНС України, який зазнав поранень:

Високі й круті вершини можуть символізувати екстремальні ситуації, що потребують мужності та витривалості, момент поранення та важкість лікування.

Дорога чи стежка відображає шлях до одужання, командну роботу й підтримку родини та колег.

Тіні на горах можуть уособлювати психологічні бар'єри, травматичні спогади чи страхи, а світлі ділянки – ресурси, досвід та надію.

Образ вершини є символом досягнення мети, внутрішньої сили, одужання та перемоги над усіма викликами сьогодення.

Психологічний ефект вправи:

Малювання кавою, завдяки теплим відтінкам і заспокійливому аромату, знижує рівень тривоги, сприяє концентрації уваги та відкриває простір для вільного самовираження.

Для персоналу ДСНС України, який зазнав поранення ця вправа особливо корисна, оскільки дозволяє через символіку гір усвідомити власну витривалість і значення сімейної та командної підтримки, а також навчитися бачити навіть у складних умовах шлях до особистої рівноваги.

Таким чином, каватерапія у роботі з пораненими співробітниками сектору безпеки та оборони є багатофункціональним методом арттерапії. Вона не лише знижує рівень стресу та допомагає долати травматичні спогади, а й сприяє фізичному відновленню, стимулює когнітивні процеси, забезпечує емоційне розвантаження та відновлює соціальні зв'язки. Це робить каватерапію ефективним і водночас доступним інструментом у комплексній системі психологічної підтримки персоналу ДСНС України, які зазнали поранень.

Список використаних джерел

1. Платонов В. М. Актуальні проблеми психологічного супроводу діяльності фахівців ДСНС України. Виклики сьогодення та можливі рішення. *Актуальні проблеми діяльності складових сектору безпеки і оборони України (до 10-ої річниці створення Національної гвардії України)* : тези Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 24 жовтня 2024 року). Харків : Вид-во НАНГУ, 2024. С. 685–687.
2. Artroomhero DEEPTHI MATTHEWS Autism Club Ernakulam URL : <https://artroomhero.com/deepthimathews/> (дата звернення 19.09.2025).

А. В. Тробюк,
ад'юнкт докторантури та ад'юнктури
(Національна академія
Національної гвардії України, м. Харків)

Н. Ю. Тробюк,
заступник начальника кафедри психології та педагогіки,
доктор філософії
(Національна академія
Національної гвардії України, м. Харків)

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Умови сучасних військових дій характеризуються високою динамічністю, невизначеністю та значним рівнем стресових факторів, що вимагає від військовослужбовця здатності до швидкої адаптації, емоційної регуляції та підтримки професійної ефективності. Професійну діяльність військовослужбовців, що здійснюється в особливих умовах та супроводжується підвищеним ризиком для життя і здоров'я, називають екстремальною. Під екстремальною розуміють таку діяльність, що здійснюється в обставинах, які змушують людину використовувати адаптивні резерви організму майже на граничному рівні. Умови екстремальної діяльності вимагають не лише професійної підготовки, а й особливого рівня психологічної готовності, яка забезпечує стійкість до стресу, збереження працездатності та ефективність дій у критичних ситуаціях.

Аналіз науково-психологічної літератури підкреслює важливість зазначеного питання, що знаходить підтвердження у працях низки сучасних вітчизняних та закордонних учених, зокрема: І. Воробйової, М. Дворнік, О. Керницького, О. Колесніченко, А. Лиман, В. Лефтерова, В. Молотай, І. Окуленко, І. Приходька, Р. Канапецькайте, М. Бекашене, Е. Waldrep та ін. Зауважимо, що готовність здебільшого розглядається крізь призму емоційного, вольового та інтелектуального потенціалів особистості у зв'язку з конкретним видом діяльності

та трактується як якісний показник саморегуляції фахівця на фізіологічному, психологічному й соціальному рівнях, що зумовлюють його поведінку. Психологічну готовність науковці визначають як ключову умову ефективної цілеспрямованої діяльності. При цьому її зміст і структура здебільшого розглядаються у межах двох основних підходів – функціонального та особистісного. Узагальнюючи положення функціонального та особистісного підходів, можна дійти висновку, що психологічна готовність особистості є багатовимірним феноменом, який поєднує стан психічних функцій і сталий психологічний конструкт. Вона характеризується здатністю до ефективної саморегуляції, інтегрує мотиваційні, когнітивні та волевові компоненти, а також визначається як внутрішніми ресурсами індивіда, так і зовнішніми умовами діяльності. Таким чином, психологічна готовність виступає ключовим чинником забезпечення успішності професійної діяльності та досягнення її результатів.

Досить важливим для нашого дослідження є зауваження науковців, які зазначають, що для успішного виконання службових обов'язків військовослужбовцям Національної гвардії важливо розвивати самовладання, уміння самостійно приймати оперативні рішення, а також навички контролю власної поведінки та емоцій. Саморегуляція дає можливість як активізувати, так і стримувати психічні процеси, що сприяє підвищенню рівня підготовки та результативності дій [4].

Потрібно відмітити, що психологічна готовність містить також емоційну стійкість, що забезпечує витривалість і самовитримку; професійне мислення, яке дозволяє проникати в причинно-наслідкові зв'язки процесу діяльності, аналізувати свою діяльність, відшукувати наукове пояснення успіхів і невдач, передбачити результати роботи [5].

Опрацювання наукової літератури та вище зазначене дозволяє розглядати емоційний інтелект як один із чинників психологічної стійкості військовослужбовців в умовах екстремального середовища підкреслюючи його стресозахисну й адаптивну функції [3]. При цьому науковцями відмічається, що особи з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту демонструють більшу здатність до конструктивного подолання кризових ситуацій, що зумовлює ефективніше збереження

внутрішньої рівноваги та оперативне знаходження адаптивних стратегій поведінки. З огляду на це, розвиток емоційного інтелекту може виступати важливим механізмом щодо виникнення емоційного виснаження та професійного (бойового) вигорання. Однак, про сформовану готовність можна говорити лише за умови наявності в суб'єкта професійної діяльності позитивного емоційного ставлення до вибраної діяльності, а саме: вміння адаптувати свою поведінку відповідно до ситуацій, що виникають; уміння емоційно позитивно будувати процес спілкування; напрацювання таких професійно значущих здібностей, як мислення, уявлення, спостережливість, та широкого набору таких конкретних властивостей, як емоційна стабільність, здатність розуміти, контролювати, регулювати власні емоції та емоції інших, тобто мати високорозвинений емоційний інтелект та вміло використовувати його для досягнення бажаної результативності професійної діяльності [1].

Не можна оминати увагою той факт, що виокремлення окремих складових психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних умовах має умовний характер, оскільки всі вони тісно взаємопов'язані та взаємозалежні. Вилучення будь-якого з компонентів з цієї структури неминуче знижує ефективність виконання завдань, що в подальшому негативно позначається на результатах професійної діяльності [2].

Зазначене дає підстави вважати, що психологічна готовність постає як складне інтегральне утворення, що поєднує різні психічні ресурси особистості та зумовлює ефективність її діяльності. Важливу роль у цьому процесі відіграє емоційний інтелект, адже саме він забезпечує оптимальне використання емоційних, когнітивних і вольових складових готовності. Завдяки здатності усвідомлювати, регулювати й конструктивно використовувати власні емоції та емоційні стани інших, емоційний інтелект сприяє збереженню внутрішньої рівноваги, підвищенню стресостійкості та мобілізації ресурсів особистості у виконанні професійних завдань.

Список використаних джерел

1. Зарицька В. В., Козарик О. С. Емоційний інтелект у структурі професійної діяльності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 112–116.
2. Колісніченко О. С. Модель психологічної готовності працівників МНС України до діяльності в екстремальних умовах. *Теоретико-методологічні проблеми психологічного супроводу професійної діяльності*. Одеса : Вид-во Південноукраїнський державно педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського. 2009. Вип. 5. С. 86–90
3. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159с.
4. Пенькова Н. Є. Психологічні особливості підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до безпечної діяльності в екстремальних умовах. Теоретичні та практичні аспекти забезпечення національної безпеки. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2022. № 3. С. 227–232
5. Самойленко О., Лисак П. Психологічна готовність особистості як предмет наукового дослідження. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*. 2019. № 2 (13). С. 232–241.

А. В. Турубарова,
професор кафедри психології та соціальної роботи,
доктор психологічних наук, доцент
(Хортицька національна академія)

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ

Проблема соціально-психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам завжди була та є актуальною для світу, а для України під час війни вона набуває особливої гостроти через масовість вимушених переміщень, травматичний досвід та необхідність швидкої соціальної адаптації до нових умов проживання.

Дослідження проблематики вимушених переселенців виокремлюють три ключові сфери життєдіяльності людини, що забезпечують її адаптацію та інтеграцію: природно-антропологічну, агентно-професійну та духовно-культурну [2]. Природно-антропологічна сфера охоплює аспекти дому, природного середовища та побуту. Для її облаштування в нових умовах проживання внутрішньо переміщеним особам необхідна психологічна підтримка, спрямована на формування нової ідентичності, адаптованої до актуального місця проживання. Агентно-професійна сфера охоплює професійну діяльність, зокрема працевлаштування, наявність конкурентоспроможних професійних якостей для представлення на ринку праці та накопичення фахового досвіду. Підтримку в цій сфері надають психологи та соціальні працівники, які сприяють налагодженню зв'язків внутрішньо переміщених осіб із органами зайнятості. Психологічна допомога у відновленні цієї сфери передбачає стимулювання розвитку професійних компетенцій, необхідних для певної професії, а також підтримку формування загальнокорисних якостей, таких як активність, самостійність та ефективність. Духовно-культурна сфера охоплює формування та розвиток культурних і духовних цінностей особистості. Психологам і соціальним працівникам необхідно ідентифікувати прогалини в цій сфері, які є особливо значущими для внутрішньо переміщених осіб і викликають у них гострі переживання, та опрацьовувати ці проблеми з психологічної

перспективи або сприяти їх вирішенню шляхом залучення їх до відповідних культурних заходів. Наголошується на важливості комплексного підходу до соціально-психологічної підтримки, який передбачає одночасну роботу з усіма зазначеними сферами для забезпечення та зміцнення адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб.

Для поглибленого розуміння проблематики внутрішньо переміщених осіб необхідно враховувати специфіку їх психологічних труднощів, пов'язаних із прив'язаністю до місця проживання, прагненням залишатися у власному житлі, обмеженням можливостей займатися улюбленою справою та самостійно визначати власну свободу. Особливу увагу слід приділити ставленню приймаючої громади до внутрішньо переміщених осіб. Ці особливості є важливими для забезпечення ефективної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища.

Основними соціально-психологічними завданнями у роботі з внутрішньо переміщеними особами є:

- сприяння інтеграції та адаптації до нового соціального середовища;
- підтримка у створенні належних побутових умов життєдіяльності;
- опрацювання індивідуально-особистісної сфери.

До основних соціально-психологічних методів роботи з внутрішньо переміщеними особами відносять:

- соціально-психологічна підтримка (розробка програми роботи, аналіз альтернативних шляхів вирішення життєвих труднощів, супровід у складних життєвих ситуаціях та залучення близьких до надання допомоги);
- інтеграція (розширення спектра альтернативних рішень актуальних життєвих проблем, виявлення навичок, творчих здібностей, а також підтримка та стимулювання активності);
- консультування (надання індивідуальних рекомендацій щодо подолання психологічних труднощів, прийняття рішень у кризових ситуаціях та розвитку адаптаційних стратегій);
- сімейна терапія (робота з родиною як системою для розв'язання внутрішніх конфліктів, посилення взаємопідтримки та відновлення сімейних зв'язків та емоційної стабільності).

При наданні соціально-психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам необхідно враховувати, що складні обставини їхнього переміщення та значні витрати власних ресурсів сприяють домінуванню споживацьких цінностей. Це створює ризик, що надмірна допомога з боку фахівців може перешкоджати внутрішньо переміщеним особам самостійно відновлювати своє життя у новому соціальному середовищі, гальмуючи власний ресурсний потенціал та формуючи залежність від зовнішньої підтримки. Психологам і соціальним працівникам слід надавати максимальну підтримку на початкових етапах роботи, поступово зменшуючи інтенсивність взаємодії та сприяючи формуванню у внутрішньо переміщених осіб відповідальності за власне життя, а також стимулюючи активізацію їхнього внутрішнього потенціалу.

Про необхідність створення для внутрішньо переміщеної особи середовища психологічного комфорту зазначають Т. Ващека, І. Гічан та К. Гічан. На їх думку, ця умова є необхідною через ризик виникнення у них психоемоційної нестабільності та відсутності стратегічного бачення майбутнього. Відповідно, доцільно формувати середовище, яке враховує специфіку проблем внутрішньо переміщених осіб і сприяє успішній їх інтеграції у нове соціальне оточення [1].

Для забезпечення самостійності та активності внутрішньо переміщених осіб у процесі соціально-психологічної роботи можна виокремити такі функції працівників соціально-психологічної служби:

- соціально-побутова: сприяння вирішенню питань житлового забезпечення та створення належних побутових умов для життєдіяльності;

- соціально-медична: організація взаємодії внутрішньо переміщених осіб із медичними установами, сприяння укладенню декларацій із сімейними лікарями для систематичного моніторингу стану здоров'я та надання медичної допомоги;

- соціальна: формування умов для комфортної інтеграції у нове соціальне середовище, забезпечення реалізації культурних потреб та інтересів внутрішньо переміщених осіб у різних сферах життєдіяльності;

- психологічна: надання психологічної підтримки та супроводу в кризових станах, створення атмосфери довіри

у взаємодії, з одночасним акцентом відповідальності за організацію власного життя.

З огляду на травматичний досвід внутрішньо переміщених осіб, соціально-психологічна робота з ними потребує специфічного підходу, що спирається на такі принципи:

- принцип внутрішньої мотивації до професійної діяльності;
- принципи доречності, доцільності та стимулювання активності клієнта;
- дотримання цінностей альтруїзму, прояв самокритичності;
- прагнення до самовдосконалення, наявність професійної відповідальності;
- послідовність та поетапність соціально-психологічної роботи.

Таким чином, соціально-психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам є ключовою для їхньої адаптації та інтеграції в нових умовах, особливо в умовах війни. Основні методи, такі як соціально-психологічна підтримка, консультування та сімейна терапія, спрямовані на стимулювання самостійності ВПО, запобігаючи залежності від зовнішньої допомоги. Створення середовища психологічного комфорту, зменшує ризики емоційної нестабільності та відсутності стратегічного бачення майбутнього. Функції соціальних працівників та психологів, від побутової до психологічної підтримки, забезпечують комплексну соціально-психологічну допомогу, акцентуючи на відповідальності внутрішньо переміщених осіб за власне життя. Дотримання принципів соціально-психологічної роботи сприяє прискоренню адаптації та відновленню соціального потенціалу внутрішньо переміщених осіб.

Список використаних джерел

1. Вашека Т. В., Гічан І. С., Гічан К. І. Зв'язок соціально-психологічної адаптації переселенців із Донецької та Луганської областей із вибором ними копінг-стратегій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2020. № 2–3 (5–6). С. 22–29.

2. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4 (29). С. 47–53.

В. О. Тюріна,
професор кафедри соціології та психології,
доктор педагогічних наук, професор
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ)*

К. О. Ковтун,
здобувачка вищої освіти
групи ПДдср-24-4, ННІ № 5
*(Харківський національний університет
внутрішніх справ)*

ПРИЙМАННЯ РІШЕНЬ ЯК ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩЕ УМІННЯ ПРАЦІВНИКА ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність теми. Сучасні виклики, що зумовлені широкомасштабною збройною агресією проти України, призвели до актуалізації значення правоохоронної діяльності, а особливо ролі працівників Національної поліції у забезпеченні громадського правопорядку, безпеки та захисту прав і свобод людини. У цих умовах від поліцейських вимагається не тільки наявність високого рівня професійної підготовки, а й сформованість таких професійно значущих умінь як уміння швидко, правильно та відповідально приймати рішення у складних ситуаціях.

Приймання рішень – це складний когнітивний, вольовий і емоційний процес, що полягає у виборі оптимального варіанту дій із кількох можливих з метою досягнення професійно і службово значущого результату. У діяльності поліції це уміння виступає ключовим, адже від оперативності та адекватності рішень працівника часто залежить ефективність правоохоронних заходів, безпека громадян і навіть життя людей [1].

В умовах воєнного стану значно ускладнюється процес прийняття рішень, оскільки суттєво підвищується рівень невизначеності, з'являється необхідність діяти у ситуаціях ризику та дефіциту часу, внаслідок чого різко зростає психологічне навантаження. Саме тому уміння швидко та відповідально приймати рішення як професійно значуще уміння поліцейських у цей період є надзвичайно актуальним.

Виклад основного матеріалу. Прийняття рішень – це складний багатоетапний процес, який полягає у виборі певного варіанта дій із кількох можливих для досягнення поставленої мети. У науковій літературі прийняття рішень розглядається як когнітивно-вольовий акт, який базується на знаннях, досвіді, інтуїції та правових нормах [1].

У загальній теорії управління процес прийняття рішень включає такі етапи:

1. Усвідомлення проблемної ситуації – визначення завдання, яке потребує вирішення.

2. Збір і аналіз інформації – з'ясування причин і обставин, вивчення факторів, що впливають на ситуацію.

3. Формування варіантів рішень – пошук можливих дій, які можуть привести до бажаного результату.

4. Прогнозування наслідків – аналіз і оцінка можливих результатів кожного варіанту дій.

5. Вибір оптимального рішення – аналіз і ухвалення найбільш доцільного варіанту.

6. Реалізація та контроль – втілення рішення у практичну діяльність, перевірка його ефективності.

У будь-якій професійній діяльності, зокрема у діяльності правоохоронців, прийняття рішень має низку характеристик: воно завжди здійснюється в умовах часових обмежень; вимагає врахування законодавчих, соціальних та етичних норм; передбачає і вимагає поєднання раціональних та інтуїтивних компонентів, а, отже, пов'язане з відповідальністю того, хто приймає рішення.

Особливого значення у професіях, які передбачають високий рівень відповідальності за приймання рішень та втілення їх у життя (військові, поліцейські, рятувальники, медики), набувають такі чинники, які впливають на якість рішень, а саме: рівень професійної підготовки; психологічна стійкість; досвід роботи в аналогічних ситуаціях; наявність чітких інструкцій [2].

У структурі професійних компетентностей працівника поліції здатність приймати рішення посідає одне з провідних місць. Це пояснюється тим, що діяльність поліцейського завжди пов'язана з необхідністю швидкого реагування на правопорушення, загрози громадській безпеці та інші

кризові обставини. У таких ситуаціях від своєчасності та правильності прийнятого рішення безпосередньо залежить не лише результат службових дій, а й безпека громадян і самого поліцейського [3].

Основу уміння приймати рішення поліцейським складають здатності аналізувати обстановку, враховувати правові норми та відомчі інструкції, прогнозувати і передбачати можливі наслідки, обирати оптимальну модель поведінки. Також важливим є готовність і уміння нести відповідальність за прийняття рішення та діяти в межах наданих повноважень.

Структурними компонентами уміння приймати рішення є такі:

1. Когнітивний компонент – знання законодавчої бази, кримінально-процесуальних норм, відомчих наказів і алгоритмів дій.

2. Емоційно-вольовий компонент – стресостійкість, витримка, рішучість, здатність діяти у кризових ситуаціях [4].

3. Комунікативний компонент – уміння працювати у команді та налагоджувати взаємодію з колегами, підлеглими, командуванням та цивільним населенням.

4. Морально-правовий компонент – орієнтація на верховенство права, захист прав і свобод людини, усвідомлення особистої відповідальності [5].

Уміння приймати рішення забезпечує ефективність правоохоронної діяльності, оскільки дозволяє оперативно реагувати на виклики й небезпеки, забезпечувати громадський порядок і підтримувати довіру громадян до поліції. Низький рівень сформованості уміння приймати рішення може призвести до помилок, перевищення повноважень або бездіяльності в критичних ситуаціях.

Запровадження воєнного стану створює специфічні умови діяльності правоохоронних органів, які безпосередньо впливають на процес прийняття рішень поліцейськими. У таких умовах працівники поліції виконують завдання не лише щодо охорони громадського порядку та протидії злочинності, а й беруть участь у забезпеченні оборони держави, взаємодіють із військовими формуваннями та органами місцевого самоврядування. Це вимагає особливих підходів до формування й реалізації управлінських та оперативних рішень [5 2].

Воєнний стан передбачає розширення повноважень правоохоронних органів, але водночас і посилення вимог до законності та обґрунтованості рішень. Поліцейські зобов'язані діяти у суворій відповідності до законів України, указів Президента, постанов уряду та наказів керівництва, навіть в умовах обмеженого часу на роздуми [6].

Прийняття рішень офіцерами поліції відбувається, як правило, в умовах загрози здоров'ю і життю громадян і самих працівників поліції. Це вимагає від правоохоронців підвищеної психологічної стійкості, уміння швидко оцінювати ситуацію, прогнозувати розвиток подій та обирати найбільш безпечний і результативний варіант дій.

У воєнний період особливо важливою є взаємодія поліції з іншими силовими структурами. Багато рішень приймаються не індивідуально, а колективно – у взаємодії з територіальною обороною, органами влади, з військовими. Це підвищує значення комунікативних навичок і вміння координувати дії.

Попри екстремальні умови, рішення поліцейських мають залишатися правомірними, гуманними, орієнтованими на захист прав людини. Неправильне або непропорційне застосування сили може не лише нашкодити громадянам, а й підірвати авторитет поліції та держави загалом.

У воєнний час поліцейські перебувають у стані підвищеного стресу. Це може призводити до імпульсивних рішень, емоційного вигорання або паралічу волі. Тому важливими є: психологічна підготовка (тренінги зі стресостійкості), розвиток критичного мислення, формування уміння діяти у команді.

Висновок. Прийняття рішень є одним з ключових професійних умінь працівника поліції. В умовах воєнного стану значення цього уміння зростає багаторазово, адже саме від оперативності, правомірності та ефективності прийнятих рішень залежить безпека громадян, результативність боротьби зі злочинністю та стабільність у соціумі.

Для підвищення рівня цього професійного уміння необхідно поєднувати правову, психологічну та тактичну підготовку працівників поліції, розвивати їхню стресостійкість і здатність працювати в умовах ризику. Лише за таких умов Національна поліція України зможе ефективно виконувати свої функції в особливо складних умовах воєнного часу, зберігаючи законність, порядок і довіру громадян.

Список використаних джерел

1. Дяченко О. І. Психологічні особливості прийняття рішень у діяльності працівників поліції. *Вісник психології*. 2021. № (3). С. 146–152.
2. Діденко, І. О. Зміст поняття «психологічна стійкість» як професійно важливої якості поліцейських. *Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ*. 2022. № 2. С. 133–139. URL: <https://elar.navs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f13350ba-a909-4eff-99bb-bcfd3be53c2b/content>
3. Пономаренко, Я. С. Психологічний огляд ригідності під час прийняття рішень в екстремальній практиці поліціювання. *Збірник наукових праць Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2023. № 4. С. 142–149.
4. Лісова Н. С. Стресостійкість і прийняття рішень в екстремальних умовах. Київ : НАВС. 2019. 186 с.
5. Капліна О. В., Кузнецов В. В. Правоохоронні органи України : навчальний посібник. Харків : Право. 2020. 242 с.
6. Тюріна В. О., Романишина Л. М. Формування толерантності до невизначеності як професійної якості особистості майбутніх офіцерів поліції. *Професійна освіта*. Переяслав. ПДПУ. 2022. (16). С. 287–300.

В. О. Тюріна,
професор кафедри соціології та психології,
доктор педагогічних наук, професор
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

О. В. Левандович,
здобувачка вищої освіти
групи ПДдср-24-4 ННІ № 5
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ПОЛІЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Актуальність теми. Професійна діяльність працівників сектору безпеки й оборони, зокрема працівників поліції, відноситься до категорії професій «людина – людина». Специфіка означеної діяльності полягає в тому, що вона зазвичай відбувається за умов розв'язування якоїсь соціальної конфліктної ситуації або соціального конфлікту. Сучасні умови суспільного життя, зростання рівня злочинності, численні надзвичайні ситуації та постійний контакт з людьми, які знаходяться в кризових станах, коли мають місце контакти поліцейського з агресивно налаштованими особами, протистояння позицій, відкриті конфлікти різного ступеня, що пов'язані із негативною емоційною напругою. Саме контакти в агресивному комунікативному і соціальному середовищах є основою виникнення стресів і стресових станів у працівників поліції, особливо у тих, хто працює безпосередньо з громадянами, які створюють конфліктні ситуації. У частини офіцерів поліції чинник агресивності середовища спілкування є фактором виникнення високої напруженості міжособистісних контактів, що негативно впливає на виконання професійної діяльності і на самопочуття поліцейського. Недостатній рівень сформованості психологічної готовності до роботи у стресових умовах або відсутність ефективних методів управління стресом може призводити до професійного вигорання, зниження працездатності, помилок

у службовій діяльності та навіть небезпеки для здоров'я і життя громадян і самого поліцейського.

Отже, доцільним і необхідним є формування у майбутніх працівників поліції умінь управляти своїми емоціями і стресовими станами, тобто у офіцерів поліції мають бути сформовані стресостійкість як професійна якість особистості і стрес-менеджмент як професійно необхідне вміння. Означені умови і якості особистості є основою для формування у правоохоронців психологічної готовності до діяльності в особливих умовах [1].

Зв'язок з попередніми дослідженнями. Деякі дослідники вважають, що основою стресостійкості є саморегуляція людини (Л. Дика, О. Конопкін, В. Моросанова, Р. Сігаєв, Л. Шостак та інші). До стресостійкості відносять різноманітні копінг-механізми та механізми психологічного захисту (Н. Хаан). Вплив екстремальних умов праці на особистість та якість роботи працівника поліції вивчали Т. Білоус, С. Журавльов, О. Мельник, В. Тюріна. Зв'язок стрес-менеджменту з комунікативною і конфліктологічною компетентністю майбутніх офіцерів поліції розглядали Л. Солохіна, В. Тюріна та інші.

Але, не зважаючи на ґрунтовність наукових робіт та досліджень за означеною тематикою, проблема особливостей стрес-менеджменту та його впливу на формування психологічної готовності до діяльності в особливих умовах у працівників поліції залишається недостатньо дослідженою і потребує проведення низки додаткових досліджень.

Виклад основного матеріалу. Професійна діяльність працівників поліції належить до найбільш складних і психологічно напружених видів роботи. Майбутні офіцери поліції в процесі своєї служби постійно стикаються з ситуаціями, що вимагають швидкого прийняття рішень, дій в умовах ризику для життя і здоров'я, а також відповідальності за безпеку громадян. Тому підготовка до такої діяльності передбачає не лише формування професійних знань і навичок, а й розвиток психологічної готовності, яка є запорукою успішного виконання службових обов'язків.

Важливим чинником підготовки є формування стрес-менеджменту як професійно значущого вміння. Стрес-менеджмент – це комплекс методів і психологічних технік,

які дозволяють людині контролювати власний психічний стан у стресових ситуаціях, знижувати рівень психоемоційної напруги та забезпечувати ефективність професійної діяльності навіть у критичних умовах. Для майбутніх офіцерів поліції ці навички мають вирішальне значення, оскільки стрес є постійним супутником їхньої професії і службової діяльності [2].

Психологічна готовність до діяльності в особливих умовах включає в себе стійкість до впливу стрес-факторів, самоконтроль, вміння критично і раціонально мислити в екстремальних ситуаціях, здатність швидко відновлювати внутрішні ресурси. Успішний розвиток цих якостей можливий лише тоді, коли у процесі навчання майбутніх офіцерів поліції достатньо уваги приділяється формуванню стресостійкості та стрес-менеджмента.

Дослідження показують, що майбутні офіцери поліції, які володіють навичками стрес-менеджменту, мають нижчий рівень ризику професійного вигорання, вони більш ефективно справляються з критичними ситуаціями, вони зберігають високий рівень працездатності та здатність до конструктивної взаємодії з колегами, громадянами та правопорушниками. Водночас ті, хто не вміє керувати власним стресом, часто проявляють агресивність або навпаки – пасивність і розгубленість у небезпечних умовах, що негативно впливає на ефективність їхньої роботи.

У системі підготовки майбутніх офіцерів поліції важливим є формування і розвиток психічної стійкості. З цією метою можуть проводитись тренінги, рольові ігри, моделювання екстремальних ситуацій, заняття з тактичної підготовки, поєднані з психологічними методами саморегуляції. Важливим є також залучення курсантів до спортивної діяльності, оскільки фізичні навантаження допомагають значною мірою знижувати рівень стресу.

Серед основних методів стрес-менеджменту, які доцільно впроваджувати в підготовку майбутніх офіцерів поліції, можна назвати такі: техніки дихальної гімнастики; вправи на релаксацію та концентрацію; розвиток навичок позитивної комунікації; методи когнітивної перебудови мислення; формування здатності швидко переключатися з одних видів діяльності на інші.

Крім того, важливе значення має формування в курсантів ціннісних орієнтацій і мотивації до служби. Коли майбутній офіцер усвідомлює значення своєї діяльності для суспільства, він легше долає стрес і здатний ефективно діяти у складних і навіть у критичних умовах.

Отже, стрес-менеджмент виступає як один із ключових факторів професійної підготовки майбутніх офіцерів поліції. Він сприяє формуванню психологічної стійкості, що дозволяє їм зберігати ефективність діяльності в особливих умовах, пов'язаних із небезпекою та ризиком [3].

Стрес-менеджмент відіграє важливу роль у підготовці майбутніх офіцерів поліції, оскільки їхня професійна діяльність часто пов'язана з надзвичайними ситуаціями, високим рівнем ризику та відповідальності. Уміння контролювати власний емоційний стан та керувати власними психічними реакціями на стрес дозволяє зберігати працездатність, приймати зважені рішення та підтримувати ефективну комунікацію навіть у складних обставинах. Формування навичок стрес-менеджменту сприяє розвитку психологічної готовності до роботи в особливих умовах, що є однією з ключових професійних якостей правоохоронця.

Завдяки спеціальним тренінгам, психологічним практикам та підготовці курсанти підвищують рівень самоконтролю, здобувають та удосконалюють здатність швидше адаптуватися до непередбачуваних ситуацій та протидіяти професійному вигоранню. Це не лише допомагає забезпечити їхню особисту безпеку, а й впливає на якість виконання службових завдань. Тому стрес-менеджмент можна розглядати як один із визначальних факторів формування стійкої психологічної готовності майбутніх офіцерів поліції до діяльності в екстремальних умовах [4].

Висновок. Стрес-менеджмент є важливим фактором формування і розвитку психологічної готовності майбутніх офіцерів поліції до професійної діяльності в особливих умовах. Він сприяє формуванню стресостійкості, самоконтролю, адаптивності та вмінню ефективно приймати рішення у кризових ситуаціях. В умовах постійного ризику та високого навантаження офіцери поліції повинні не лише мати професійні знання, а й бути внутрішньо готовими до дій у надзвичайних ситуаціях.

Розвиток умінь і навичок стрес-менеджменту підвищує рівень психологічної безпеки, сприяє запобіганню професійного вигорання, та допомагає зберегти працездатність упродовж тривалої служби. Це робить формування стрес-менеджменту важливою складовою системи підготовки майбутніх офіцерів поліції і сприяє формуванню високопрофесійних правоохоронців.

Список використаних джерел

1. Андросюк В. Г. Психологічна готовність працівників поліції до діяльності в екстремальних умовах. *Науковий вісник ХНУВС*. 2021. № 3. С. 115–120.
2. Журавльов С. В. Стрес-менеджмент як засіб підвищення ефективності діяльності працівників правоохоронних органів. *Вісник психології і педагогіки*. 2020. (14). С. 72–78.
3. Тюріна В. О. Формування стрес-менеджменту як визначального професійно значущого гнучкого уміння (soft skills) майбутнього працівника сектору безпеки й оборони. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки й оборони України : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (30.05.2023)*. Харків : НА НГУ. 2023. С. 41–45.
4. Шостак Л. В. Формування стресостійкості у майбутніх офіцерів поліції: теоретичні та практичні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 90–95.

В. О. Тюріна,
професор кафедри соціології та психології,
доктор педагогічних наук, професор
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

А. Д. Раєвська,
здобувачка вищої освіти
групи ПДдср-24-4, ННІ № 5
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО РОБОТИ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ У МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ В ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Актуальність теми. Професійна діяльність працівників поліції характеризується підвищеним рівнем небезпеки, непередбачуваністю та необхідністю діяти в умовах значного психологічного навантаження. Сучасна ситуація в Україні, що супроводжується військовими подіями, частими надзвичайними ситуаціями та терористичними загрозами, пред'являє особливі вимоги до фахової підготовки майбутніх правоохоронців. Однією з ключових умов ефективного виконання службових завдань є високий рівень сформованості психологічної готовності, яка забезпечує здатність діяти в екстремальних умовах, стресостійкість, здатність приймати виважені рішення. Саме тому проблема формування психологічної готовності до роботи в особливих умовах у майбутніх працівників поліції в процесі професійної підготовки є надзвичайно актуальною.

Аналіз актуальних досліджень. Питання психологічної готовності до професійної діяльності розглядалися в роботах вітчизняних і зарубіжних науковців. Дослідження вітчизняних авторів (В. Барко, І. Котик, В. Розов, О. Тімченко) акцентують увагу на проблемах психології екстремальної діяльності та ролі емоційно-вольових якостей у підготовці правоохоронців. У працях сучасних українських дослідників (О. Марченко, О. Титаренко, В. Тюріна, Н. Чепелева) аналізуються методи формування стресостійкості, розвитку

навичок самоконтролю та адаптивних стратегій поведінки. У зарубіжних роботах (R. Lazarus, A. Bandura) увага зосереджена на когнітивно-поведінкових техніках, розвитку рефлексії та формуванні впевненості у правильності власних дій. Не зважаючи на ґрунтовність означених напрацювань, у сучасних умовах зберігається потреба у розробці комплексної моделі формування психологічної готовності до роботи в особливих умовах у майбутніх працівників поліції в процесі професійної підготовки.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні та розкритті особливостей формування психологічної готовності до роботи в особливих умовах у майбутніх правоохоронців у процесі фахової підготовки, а також визначення ефективних методів і технологій цього процесу.

Методи дослідження. У роботі застосовано теоретичний аналіз наукових джерел, порівняльний метод для узагальнення досвіду різних шкіл психології, а також структурно-функціональний підхід для виокремлення складових психологічної готовності. Використано елементи педагогічного моделювання та узагальнення практики професійної підготовки правоохоронців у навчальних закладах МВС України.

Виклад основного матеріалу. Психологічна готовність до роботи в особливих умовах – це комплексне утворення, структура якого містить когнітивний, мотиваційний емоційно-вольовий, та поведінковий компоненти. Означена якість особистості забезпечує здатність правоохоронця діяти швидко, рішуче та адекватно в умовах невизначеності, ризику та наявності загрози для життя [1]. Когнітивний компонент включає знання про особливості екстремальних ситуацій, уміння аналізувати ризики та прогнозувати розвиток подій, алгоритми дій у кризових умовах. Для майбутніх працівників поліції важливим є розуміння як юридичних аспектів застосування сили, так і психологічних закономірностей поведінки людини в стресових ситуаціях. Емоційно-вольовий компонент характеризується стресостійкістю, самоконтролем, умінням керувати емоціями. Правоохоронець має зберігати холоднокрівність у конфлікті, контролювати агресію та паніку, одночасно зберігаючи здатність до швидкої реакції [2]. Мотиваційний компонент забезпечує внутрішню готовність до служби,

усвідомлення її суспільної значущості, сформовану професійну ідентичність. Висока мотивація підвищує ефективність роботи та знижує ризик професійного вигорання. Поведінковий компонент відображає набуті практичні навички: використання зброї, тактичних прийомів, уміння діяти в команді, надавати першу медичну допомогу, приймати рішення в умовах обмеженого часу.

Процес підготовки до діяльності в екстремальних умовах має проходити поетапно. Перший етап – теоретичний – охоплює вивчення дисциплін «Психологія екстремальних ситуацій», «Професійна етика правоохоронця», «Організація діяльності під час надзвичайних ситуацій». Його завданням є формування уявлень про специфіку майбутньої діяльності та підготовка до можливих ризиків. Другий етап – практично-тренувальний – базується на використанні рольових ігор, ситуаційних завдань, симуляційних тренажерів. Наприклад, відпрацювання дій під час масових заворушень або у випадку раптового нападу. Важливим завданням цього етапу є поступове підвищення рівня психологічного навантаження, щоб навчити курсантів керувати своїм станом у реальній небезпеці. Третій етап – інтеграційний – передбачає комплексні навчання, максимально наближені до реальних умов: спільні тренування з військовими підрозділами, робота в нічний час, імітація поранень та евакуації постраждалих [3].

Для формування психологічної готовності до роботи в екстремальних умовах застосовуються різні методи і технології [4]. Тренінги стресостійкості включають вправи з контролю дихання, техніки релаксації та когнітивну перебудову, які дозволяють переосмислювати загрозливу ситуацію й зменшувати рівень тривожності. Тренінги «швидкого рішення» моделюють ситуації, де курсант повинен прийняти рішення за 30–60 секунд, використовуючи мінімум інформації. Групові тренінги довіри та командної взаємодії (наприклад, вправи «сліпий провідник» чи «штабна гра») сприяють розвитку згуртованості та взаємопідтримки у колективі. Важливим є також застосування методів психофізіологічної підготовки: біофідбек, VR-технології для відтворення екстремальних сценаріїв, таких як пожежа чи перестрілка [4].

На формування психологічної готовності впливають різні чинники. Внутрішні пов'язані з особистісними рисами (відповідальність, схильність до ризику, самодисципліна), з рівнем фізичної підготовки та попереднім життєвим досвідом. Зовнішні чинники включають організацію навчального процесу, професіоналізм викладацького складу, морально-психологічний клімат у колективі, наявність спеціального обладнання. Ситуаційні чинники визначаються конкретними обставинами: рівнем небезпеки, наявністю ресурсів та часу для прийняття рішення, умовами середовища, наявністю групової підтримки тощо.

Практика доводить, що ефективність формування психологічної готовності значно зростає за умови інтеграції теоретичних знань і практичного досвіду. У ЗВО МВС України активно впроваджуються тактико-психологічні навчання, під час яких курсанти працюють у парах та групах у темряві, під звуковим і світловим тиском. [5]. Такі вправи імітують реальні бойові умови та допомагають майбутнім фахівцям сформувати «іміунітет до стресу». Тому, за даними досліджень, регулярні заняття з психологом і групові дебрифінги після навчальних інцидентів сприяють зниженню рівня тривожності та профілактиці професійного вигорання [6]. Це робить їх обов'язковим елементом сучасної фахової підготовки майбутніх правоохоронців.

Висновки. Формування психологічної готовності до роботи в особливих умовах є ключовим завданням професійної підготовки майбутніх правоохоронців. Воно забезпечує не лише ефективність виконання службових обов'язків, а й збереження життя, здоров'я та психологічної стійкості працівників сектору безпеки й оборони. Найбільш результативним є комплексний підхід, який поєднує теоретичну підготовку, практичні тренування, психологічні тренінги та використання симуляційних технологій, що сприяє ефективному формуванню у майбутніх правоохоронців психологічної готовності до роботи в особливих умовах.

Список використаних джерел

1. Барко В. І. Психологічна готовність правоохоронців до діяльності в екстремальних умовах. Київ : НАВС, 2019. 264 с.

2. Tyurina V. O., Prokodyanchyk S. S. Emotional intelligence as a determinant of emotional and professional competencies of future police officers. *Proceedings of the XVIII International Scientific and Practical Conference*. Bilbao, Spain. 2023. Pp. 298–302.

3. Тімченко О. В. Психологія професійної діяльності в особливих умовах. Харків : ХНУВС, 2020, 310 с.

4. Чепелева Н. В., Титаренко О. Л. Психологія екстремальних ситуацій : навчальний посібник. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2018. 186 с.

5. Розов, В. Психологічна готовність правоохоронців до виконання оперативно-бойових завдань в екстремальних ситуаціях. *Психологічний журнал*. 2023. № 10. С. 46–53. URL: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.10.2023.285320>

6. Тюріна В. О., Марченко О. Г. Психологічна безпека особистості правоохоронців в екстремальних умовах воєнного часу. Війна. *Психотерапія травми. Міжнародна науково-практична конференція*. (10.11.2023) Український Католицький Університет. Львів, 2023. С. 91–93.

В. О. Тюріна,
професор кафедри соціології та психології,
доктор педагогічних наук, професор
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ПРОФЕСІЙНА ІДЕНТИЧНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ БЕЗПЕКИ Й ОБОРОНИ

Актуальність проблеми. Сьогодні підрозділи Національної поліції України реалізують функції, які є нетиповими для мирного часу, зокрема: участь у виконанні завдань територіальної оборони на території України, участь у здійсненні заходів правового режиму воєнного стану тощо.

Ефективне виконання офіцерами поліції службових обов'язків у складних і ризиконебезпечних умовах вимагає сформованості у працівників сектору безпеки й оборони таких психологічних феноменів як усвідомлення і прийняття працівником поліції своєї ролі і місця у професійній сфері, а також почуття єдності з обраною професією і професійною групою. Тобто у офіцерів поліції має бути сформована професійна ідентичність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання ідентичності були предметом дослідження закордонних та вітчизняних науковців (Я. Андрушко, Г. Балл, Ж. Вірна, Н. Волянчук, В. Зливко, О. Копилов, А. Лукіячук, Дж. Марсія, Дж. Мід, Х. Теджфел, З. Фрейд та ін.).

Різні аспекти проблеми професійного становлення майбутніх правоохоронців висвітлювали у своїх роботах О. Копилов, О. Макарова, Я. Мацегора, В. Осьодло та інші.

Але, не зважаючи на ґрунтовність означених робіт, деякі питання щодо формування професійної ідентичності у офіцерів поліції потребують додаткових досліджень.

Виклад основного матеріалу. Професійна ідентичність – це психологічний феномен, який означає усвідомлення і прийняття індивідом своєї ролі і місця у професійній сфері, а також почуття єдності з обраною професією і професійною

групою. Вона формується на основі знань, навичок, цінностей, досвіду взаємодії у професійному середовищі, і визначає, як людина сприймає себе як професіонала та як її сприймають інші люди [1].

Професійна ідентичність – усвідомлена індивідом його належність до професійної спільноти за рівнем освіти, професійною культурою, професійними компетентностями, а також приналежності його до професійної групи, яка сприймає цього індивіда як «свого».

Професійна ідентичність є результатом професійної соціалізації та контрольованого процесу становлення у людини образу її «Я» як професіонала. У процесі професійної соціалізації відбувається засвоєння індивідом певних професійних знань, навичок, умінь, накопичення професійного досвіду, оволодіння цінностями, стандартами, мовою професійної спільноти, а також відбувається залучення до відповідної субкультури. Особливою рисою професійної соціалізації є те, що вона передбачає наявність певної професії і відбувається з індивідом, який вже сформувався як особистість. Професійна соціалізація та професійна ідентифікація пов'язані як із професійною освітою, так і з професійною діяльністю людини [2]. Не є виключенням і офіцери сектору безпеки й оборони, зокрема офіцери поліції.

Професійна діяльність – це соціально значуща діяльність, виконання якої потребує спеціальних знань, умінь, навичок, а також професійно зумовлених якостей особистості [3]. Через професійну діяльність працівник поліції розкривається, реалізує свої знання, вміння, навички, застосовує накопичений досвід, задовольняє свої потреби й інтереси, а також удосконалює власну професійну майстерність. Професія має свою особистісну форму і являє собою індивідуальний спосіб застосування власних сил і можливостей та реалізації власних здібностей. Професійна ідентичність тісно пов'язана з корпоративною ідентичністю, яка відображає належність людини, яка володіє певною професією, до конкретної професійної спільноти. Крім того, сформована професійна ідентичність свідчить про усвідомлення індивідом тотожності з конкретною діловою організацією, структурою, зокрема з національною поліцією, про визнання її норм, правил, цінностей, традицій

та філософії. Корпоративна ідентичність часто розглядається щодо самої організації, в якій складається корпоративна культура спеціаліста, як сукупність норм, цінностей, способів досягнення мети, зразків поведінки, єднання та соціальної згоди, корпоративної комунікації. У взаємодії із зовнішнім середовищем така організація або структура представляє своє особливе «обличчя» з набором певних рис, які характеризують її професійну діяльність. Корпоративний імідж організації є критерієм, який визначає її професійний успіх.

Формування корпоративної ідентичності відбувається з урахуванням особливостей організації, груп, зокрема структурних підрозділів, та конкретних працівників. Воно здійснюється, перш за все, за допомогою інформування працівників про цілі, політику та завдання організації, її економічну ситуацію, кадрові зміни, а також здійснення зворотного зв'язку, тобто вивчення думки персоналу з метою його обліку в коригуванні управлінських дій [1]. Зміни, що відбуваються з особистістю працівника у процесі підготовки, оволодіння професійною діяльністю та її самостійного виконання, призводять до становлення особистості як фахівця та професіонала. Будучи груповою формою діяльності, професія має свою особистісну форму і являє собою індивідуальний спосіб застосування сил і можливостей та реалізації всіх своїх здібностей [4].

У процесі будь-якої професійної діяльності неминуче виникають кризи, зокрема і криза професійної ідентичності, коли людина усвідомлює невідповідність своїх знань, умінь, навичок, кваліфікації, наявного професійного досвіду сучасним вимогам. Криза професійної ідентичності є імпульсом для професійного зростання та розвитку фахівця [1].

Отже, професійна ідентичність є важливим фактором, що забезпечує «психоекологічний баланс», тобто відчуття стабільності навколишнього світу і впевненості у своїх силах [1].

Висновок. Сьогодні в умовах соціальних змін, підвищення вимог до сучасного спеціаліста, зокрема до працівників сектору безпеки й оборони України, професійна ідентичність особистості виступає важливою передумовою адаптації на етапі професійного становлення офіцера поліції. Саме сформована професійна ідентичність є суттєвим чинником попередження особистісних і професійних криз, пов'язаних зі специфікою

соціально-економічних змін у суспільстві, у професійній сфері працівників поліції. У сучасних дослідженнях професійна ідентичність виділяється як основний критерій професійного розвитку особистості та як значуща характеристика суб'єкта праці, зокрема офіцера поліції.

Відповідність сучасного фахівця, зокрема офіцера поліції, сучасним підвищеним вимогам потребують наявності у нього високого рівня сформованості професійної ідентичності, що є важливою передумовою адаптації на етапі професійного розвитку. Високий рівень сформованості професійної ідентичності є важливим фактором формування професійної компетентності офіцера поліції.

Список використаних джерел

1. Становлення ідентичності фахівця : монографія / Г. Балл, В. Зливко, С. О. Копилов та ін. ; за ред. В. Л. Зливко. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ ; Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014, 260 с .
2. Копилов С. О. Особливості визначення типів ідентичності майбутніх правоохоронців. *Право і Безпека*. 2015, 1 (56). С. 113–118.
3. Мацегора Я. В. Формування «образу Я» працівників ОВС у процесі професійного становлення : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.06 Харків, 2008. 20 с.
4. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера : монографія. Київ : Золоті Ворота, 2012, 463 с.

А. І. Фарбота,
викладач кафедри тактики Сил підтримки
(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)

О. О. Корольов,
старший викладач кафедри тактики Сил підтримки
(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)

ОСНОВНІ СТРУКТУРНІ ЕЛЕМЕНТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВОЇНА ТА НАПРЯМКИ БОРОТЬБИ ЗІ СТРАХОМ

Психічна стійкість – це система психічних якостей воїна, яка визначає його потенційну можливість долати труднощі сучасної війни й успішно виконувати отримане бойове завдання. Ця система психічних якостей охоплює:

знання труднощів різних бонових ситуацій і способів управління своєю поведінкою за цих обставин;

знання дій імовірного супротивника і способів протидії йому;

знання тактики своїх військ;

поглиблене знання своїх обов'язків і бойової техніки;

стійкі навички і вміння подолання труднощів сучасної війни, керування своїми психічними станами й діями, визначення своїх можливостей, а також готовність до розв'язання поставлених завдань;

погляди й переконання, мотиви та настанови на необхідність і можливість подолання труднощів сучасної війни й успішного виконання бойового завдання; особистісні якості воїна, які відображають його стійку здатність долати труднощі сучасного бою, володіння своїми психічними станами і діями.

Якості, які становлять психічну стійкість, досягаються моделюванням у ході бойової підготовки умов майбутньої бойової діяльності, які можуть мати місце у сучасній війні. Система якостей характеризує ступінь теоретичної ознайомленості воїна і його практичну підготовленість до подолання різних стрес-факторів бойових ситуацій. Вона свідчить про його

психічну підготовленість до війни, до першого бою. В армії США це явище має назву принцип реалізму. Згідно з ним навчально-тактичне поле має відповідати реальній бойовій ситуації. З цією метою вони розкидають мертвих тварин, використовуючи при цьому різний камуфляж, що створює в американських солдатів ілюзію справжнього поля бою. Безумовно, для формування психічної стійкості необхідні високий рівень бойової підготовки військ. Її психологічна насиченість, проведення занять у тяжких кліматичних умовах, цілеспрямоване скорочення нормативів бойової діяльності. Крім того, безпосередньо перед виконанням конкретного бойового завдання формується стан психологічної готовності: це націленість і змобілізованість психіки воїнів на подолання майбутніх бойових труднощів, яка забезпечує результативність і якість виконання бойових завдань, адекватно до їх складності, значущості та важливості.

Основні структурні елементи психологічної готовності воїна:

- мотиваційний – прагнення подолати труднощі майбутнього бою і розуміння необхідності їх подолання, оцінка своїх можливостей щодо управління психічними станами та діями на основі раніше накопиченого досвіду;

- пізнавальний – забезпечує необхідним обсягом відповідної інформації, який потрібен для цілеспрямованої діяльності в екстремальних умовах бойової обстановки;

- емоційний – переживання почуття впевненості або сумніву у своїй готовності до подолання труднощів сучасного бою, уміння управляти своїми емоційно-вольовими процесами в екстремальних умовах.

Найголовніше – це навчити воїнів боротися зі страхом, який паралізує їхню свідому діяльність. Різниця між героїзмом і боягузством виявляється не в тому, що слабкий духом воїн відчуває страх, а в тому, що відважний воїн здатен перемогти, побороти страх та діяти цілеспрямовано.

Основні напрями боротьби зі страхом:

- свідоме розуміння мети бойового завдання; цілеспрямована діяльність;

- формування індивідуальної та колективної бойової майстерності;

особистий приклад командира; перебування воїнів у групі;
добре психічне самопочуття командира і підлеглого;
добрий фізичний стан командира і підлеглого;
знання сутності страху н прийомів боротьби з ним;
виховання відваги, що становить наступний компонент психологічної готовності.

Саме вольовий елемент забезпечує воїнам подолання труднощів сучасного бою. Необхідно формувати у захсників здатність дивитися фактам в обличчя і сміливо цілеспрямовано діяти. На сучасному полі бою однаково необхідні воля та розум. Кожний із цих елементів передбачає націленість та мобілізованість психіки бійця на подолання труднощів сучасного бою. Визначається також можлива поведінка воїна, що свідчить про його готовність або неготовність виконувати бойове завдання.

Список використаних джерел

1. Корольчук М. С. Практикум з психофізіології військової діяльності. Київ : КВГІ, 1997. 140 с.

Л. В. Федорюк,
доцент кафедри оперативно-розшукової діяльності
та національної безпеки,
доктор філософії
(Національна академія внутрішніх справ)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОПИТУ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Для того, щоб отримати достовірну інформацію та уникнути додаткової травматизації, слідчим чи оперативним працівникам при допиті осіб із воєнним досвідом необхідно враховувати наступні аспекти, які належать до психологічних особливостей такої категорії учасників кримінального провадження:

1. Емоційно-психологічні особливості:

Підвищена тривожність і напруженість – ветерани часто перебувають у стані постійної настороженості (гіпервігилантності).

Схильність до агресивних або різких реакцій – як відповідь на стрес чи відчуття загрози.

Травматичні спогади – допит може спровокувати флешбеки, емоційні зриви, дезорієнтацію.

Ризик посттравматичного стресового розладу (ПТСР) – що проявляється у перепадах настрою, труднощах із концентрацією, замкненості.

2. Когнітивні особливості:

Фрагментарність пам'яті – події можуть відтворюватися непослідовно, з прогалинами.

Деформація сприйняття – бойовий досвід може впливати на оцінку ситуацій (наприклад, підозра до оточення, перебільшення небезпеки).

Схильність до «чорно-білого» мислення – різке поділення на «своїх» і «чужих».

3. Соціально-психологічні аспекти:

Підвищене почуття честі та гідності – важливо враховувати, щоб уникнути приниження чи тиску.

Недовіра до державних інституцій – може впливати на готовність співпрацювати.

Залежність від військових норм поведінки – очікування чіткості, прямоти, дотримання субординації.

Враховуючи це варто дотримуватись наступних рекомендацій для проведення допиту:

- створити максимально спокійну, безпечну атмосферу.
- використовувати чіткі, прямі запитання без подвійних смислів.
- уникати надмірного психологічного тиску та провокативних методів.
- підтримувати повагу до особистості ветерана (звертання за званням, підкреслення його заслуг).
- бути готовим до можливих емоційних сплесків, застосовувати тактику «пауза – повернення до теми».
- за потреби – залучати психолога під час допиту.

Таким чином, ефективність допиту ветеранів війни залежить від поєднання тактичної гнучкості слідчого та психологічної чутливості до особливого досвіду допитуваної особи.

Практика оперативної та слідчої діяльності, вивчення спеціальної літератури дають можливість запропонувати так

Психологічна особливість	Тактична рекомендація для слідчого/оперативника
Підвищена тривожність, настороженість	Забезпечити спокійну атмосферу, уникати різких рухів і підвищеного тону
Агресивні чи різкі реакції	Зберігати спокій, не вступати в конфронтацію, застосовувати тактику «пауза»
Травматичні спогади, флешбеки	Не форсувати події, робити паузи, за потреби залучати психолога
Ризик ПТСР (емоційні зриви, замкненість)	Вести допит поступово, уникати надмірного психологічного тиску
Фрагментарність пам'яті	Ставити чіткі та прості запитання, уточнювати деталі поетапно
Деформація сприйняття (підозрілість)	Використовувати логічні аргументи, наводити факти, уникати двозначностей
«Чорно-біле» мислення	Формулювати нейтральні запитання, уникати категоричних оцінок
Почуття честі та гідності	Підкреслювати заслуги, звертатися з повагою, не допускати приниження
Недовіра до державних органів	Налагоджувати контакт, пояснювати значення співпраці, діяти відкрито
Орієнтація на військову дисципліну	Використовувати чітку структуру бесіди, конкретність, прямоту

тактичні рекомендації проведення допиту зазначеної категорії осіб із урахуванням певних психологічних особливостей.

Тактика проведення аналізованої слідчої дії може включати такий алгоритм допиту ветерана війни

1. Підготовчий етап

Ознайомитися з даними про особу (військова служба, бойовий досвід, нагороди).

Врахувати можливі психотравмуючі фактори (ПТСР, поранення, втрата побратимів).

За потреби передбачити присутність психолога або адвоката.

Обрати тихе, спокійне приміщення без подразників.

2. Встановлення контакту

Привітатися з повагою (можна підкреслити його статус: «шановний пане капітане» тощо).

Пояснити мету і процедуру допиту.

Підкреслити важливість його допомоги, але уникати тиску.

3. Початок допиту

Використовувати чіткі, прості запитання.

Починати з нейтральних тем (служба, побут, загальні спогади) для зниження напруження.

Уникати провокаційних або принизливих висловлювань.

4. Основна частина

Поступово переходити до суті справи.

Ставити запитання поетапно, уникаючи довгих і запутаних формулювань.

Допомагати структуровано відтворювати події (уточнюючі питання: «що було далі?», «хто ще був присутній?»).

У випадку емоційного зриву – зробити паузу і повернутися до допиту після заспокоєння.

5. Завершення допиту

Підсумувати сказане, уточнити неточності.

Подякувати за співпрацю, підкреслити значущість його внеску.

Забезпечити коректне оформлення протоколу (уважно зберігати формулювання, щоб уникнути перекручень).

При цьому очевидним, як видається, є необхідність дотримуватись наступних принципів: повага до особистості ветерана; уникання психологічного тиску; терпіння та спокій; поступовість і структурованість.

О. В. Федчук,
начальник служби поліграфологічних досліджень
секції персонального штабу
Західного територіального управління,
доктор філософії (психологія)
(Національна гвардія України, м. Львів, Україна)

ЗАСТОСУВАННЯ ПОЛІГРАФА ДЛЯ КАДРОВОГО СКРИНІНГУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПІСЛЯВОЄННОЇ ВІДБУДОВИ УКРАЇНИ

Забезпечення надійності та доброчесності особового складу органів сектору безпеки і оборони України завжди було важливим чинником національної безпеки, проте в умовах воєнного стану воно набуває особливої гостроти. Повномасштабна війна не лише виснажує ресурси держави, а й створює нові ризики, пов'язані з кадровим складом: інфільтрація агентури противника, колабораційна діяльність, поширення корупційних практик, морально-психологічне виснаження особового складу, посттравматичні стани та залежності. У післявоєнний період до цих викликів додається завдання масштабної відбудови інституцій і формування нової довіри до сектору безпеки. У цьому контексті особливого значення набуває використання сучасних інструментів кадрового скринінгу, серед яких поліграф займає чільне місце [1, с. 4].

Поліграфологічні дослідження дозволяють комплексно оцінювати рівень надійності персоналу, виявляти ризики, які неможливо визначити традиційними методами, і підвищувати об'єктивність кадрових рішень [3, с. 7]. Дослідження свідчать, що поліграф може ефективно виявляти приховані факти співпраці з ворогом, недоброчесні наміри чи схильність до девіантної поведінки. При цьому важливо підкреслити, що поліграф не є альтернативою судовим доказам чи класичним психологічним тестам, а виконує роль допоміжного інструменту, який посилює надійність комплексної системи кадрового відбору. Його ефективність найбільше проявляється саме у поєднанні з документальними перевітками, анкетуванням, співбесідами та психологічними тестами.

Практика використання поліграфа для кадрового скринінгу в умовах воєнного стану передбачає структуровану модель роботи, що складається з кількох етапів:

1. На початковому етапі відбувається збір соціально-біографічної інформації про кандидата, аналіз анкетних даних та попереднє інтерв'ю. Це дозволяє сформуванню загального уявлення про особу та виокремити ключові напрями перевірки.

2. Наступним етапом є проведення поліграфологічного дослідження, яке здійснюється виключно за добровільною згодою особи та з дотриманням принципів конфіденційності. У межах опитування найбільшу увагу приділяють питанням, пов'язаним із державною безпекою, фінансовою доброчесністю, морально-психологічною стійкістю. Особливе місце займають питання, спрямовані на виявлення фактів можливої колабораційної діяльності, приховування залежностей чи серйозних боргових зобов'язань, які можуть стати інструментом впливу на особу з боку ворожих сил.

3. На заключному етапі здійснюється аналіз результатів поліграфологічного дослідження у поєднанні з іншими даними та формування інтегрованого висновку для прийняття кадрових рішень.

Психофізіологічні реакції, які реєструє поліграф, дозволяють виявити приховане емоційне напруження, що виникає при спробі свідомо приховати інформацію. Таким чином, психофізіологічне дослідження дає змогу побачити ті ризики, які неможливо виявити під час звичайної співбесіди. У сучасних умовах ця особливість є критично важливою: адже противник цілеспрямовано намагається впроваджувати агентуру, а морально-психологічний стан військовослужбовців може різко змінюватися під впливом стресу та бойового досвіду [4, с. 8].

Не менш важливим є етичний і правовий аспект застосування поліграфа. Його використання повинно відбуватися у суворій відповідності до чинного законодавства України та міжнародних стандартів. Головними принципами залишаються добровільність участі, конфіденційність інформації та застосування результатів виключно з метою кадрового скринінгу. Поліграфологічні дослідження повинні проводитися лише

підготовленими спеціалістами, які володіють відповідними знаннями, практичними навичками та дотримуються етичного кодексу професії [2, с. 2]. Лише за таких умов можна говорити про легітимність і суспільну довіру до цього інструменту.

Перспективною є інтеграції поліграфологічних досліджень у цифрові системи кадрового менеджменту. У міжнародній практиці активно розвиваються технології поєднання поліграфа з психометричними тестами та автоматизованими інструментами аналізу поведінкових реакцій [5, с. 4]. У США та країнах Балтії результати кадрового скринінгу заносяться в єдині бази даних, що забезпечує прозорість і унеможливорює повторні ризики при переході особового складу між різними відомствами. Для України такий підхід є перспективним напрямом розвитку, адже дозволяє стандартизувати практику, зменшити суб'єктивність у прийнятті рішень і створити цілісну систему моніторингу надійності персоналу.

У післявоєнний період поліграф може стати не лише інструментом кадрового контролю, а й засобом відновлення довіри до сектору безпеки й оборони. Очікуваним викликом стане потреба у масштабній люстрації державного апарату, відсіві осіб, причетних до корупції чи співпраці з ворогом, перевірки нових кандидатів, які долучатимуться до силових структур у процесі відбудови країни. У цьому контексті поліграфологічні дослідження можуть відіграти ключову роль у забезпеченні прозорості та неупередженості перевірок.

Отже, поліграф у кадровому скринінгу в умовах воєнного стану та післявоєнної відбудови України виступає багатофункціональним інструментом. Він дозволяє не лише підвищити надійність кадрових рішень, а й сформувати якісно новий стандарт кадрової політики в секторі безпеки і оборони. Сучасна практика свідчить, що інтеграція поліграфа з іншими методами оцінювання персоналу, цифровізація процесів перевірки та дотримання етичних і правових норм здатні забезпечити ефективність кадрового скринінгу на всіх етапах. Це є необхідною умовою для захисту національних інтересів під час війни та формування стійких і доброчесних державних інституцій у післявоєнний період.

Список використаних джерел

1. Міністерство внутрішніх справ України. Інструкція про порядок організації та проведення психофізіологічного дослідження особового складу із застосуванням поліграфа в Національній гвардії України : затв. наказом МВС від 01.09.2017 № 749 (у редакції зі змінами, внесеними наказом МВС від 07.05.2025 № 317). Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 22.09.2017 за № 1169/31037. С. 4.
2. Кабінет Міністрів України. Про затвердження Порядку проведення психофізіологічного дослідження із застосуванням поліграфа під час проведення спеціальної перевірки іноземців та осіб без громадянства : постанова від 11.02.2025 № 146. Київ, 2025. С. 2.
3. Мотлях О. І. Морально-етичні засади в діяльності спеціаліста-поліграфолога. *Юридичний часопис НАВС*. 2021. № 1. С. 8.
4. Handler M., Honts C., Krapohl D., Nelson R. *Fundamentals of Polygraph Practice*. Academic Press, 2019. С. 4.

В. І. Хоменко,
головний фахівець з управління
та протидії вірусним гепатитам та опіюїдної залежності,
клінічний психолог
(ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України»),
викладач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
(Державний податковий університет)

ТРАВМА ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ СИСТЕМИ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

Психологічна травма – це не лише індивідуальна подія, але й соціальний феномен, що має системні наслідки для здоров'я населення. За оцінками ВООЗ близько 70% людей у всьому світі зазнають потенційно травматичних подій [4]. В Україні, в умовах тривалої війни, зростає навантаження на систему охорони психічного здоров'я, а отже – і на сферу громадського здоров'я, яка має забезпечити профілактику, раннє виявлення та координацію допомоги постраждалим.

На рівні громадського здоров'я травма розглядається як фактор соціального ризику, що впливає на поширення розладів психіки та поведінки, зокрема внаслідок вживання психоактивними речовинами, а також суїцидальної поведінки та соматизації. Дослідження ACEs (Adverse Childhood Experiences) продемонструвало, що кумулятивний ефект дитячих травматичних подій підвищує ризик розвитку розладів психіки та поведінки, а також соматичних захворювань у дорослому віці [2].

В українському контексті травма набуває масового характеру: військові, цивільні, внутрішньо переміщені особи, родини загиблих і свідки насильства - усі вони потребують підтримки. За даними аналізу проведеного ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України», порівняно з 2022 роком у 2024 році зросла кількість пацієнтів з розладами психіки та поведінки, які отримували лікування (з 649 171 у 2022 році, до 740 016 унікальних пацієнтів у 2024 році). Зокрема, 19,5% з цих пацієнтів мали діагностовані розлади психіки і поведінки внаслідок вживання ПАР, а 18,9% – невротичні, пов'язані зі стресом та соматоформні розлади [1].

З огляду на зростання попиту на послуги з психічного здоров'я під час повномасштабної війни, Україна почала масштабну адаптацію WHO mhGAP – настанови для підвищення спроможності первинної ланки охорони здоров'я працювати з поширеними розладами психіки та поведінки. mhGAP спрямований на те, щоб сімейні лікарі та медсестри могли виявляти, надавати базову допомогу і скеровувати випадки, що потребують спеціалізованого втручання [5].

За звітами партнерів, у рамках пов'язаних проєктів було проведено сотні тренінгів і навчено кілька тисяч медичних та немедичних працівників (навчальні сесії в межах МН4У та інших ініціатив). Це дозволило підвищити рівень раннього виявлення депресивних розладів, тривоги і ПТСР-симптомів на первинці.

Ще одним успішним кейсом для України стала програма медичних гарантій – основний механізм фінансування медичних послуг в Україні. У 2024–2025 роках у фокус ПМГ було включено напрями, пов'язані з відновленням людського потенціалу, зокрема послуги з реабілітації і психічного здоров'я. Це створює механізм бюджетного фінансування послуг з психічного здоров'я на різних рівнях надання допомоги.

Також, на рівні первинної профілактики, успішним кейсом в розрізі громадського здоров'я стала діяльність Ізраїльської коаліції по роботі з травмою в Україні (ІТС). Починаючи з 2014 року ІТС розгорнула ініціативи в Україні: проведення навчань українських фахівців і спільні програми з місцевими університетами та НУО [3].

Перераховані кейси демонструють синергію трьох рівнів відповіді: 1) стандарти й навчальні пакети (mhGAP) – підвищують спроможність первинки; 2) фінансово-інституційні механізми (ПМГ) – забезпечують сталий механізм оплати та доступу; 3) міжнародна технічна підтримка (ІТС) – пришвидшує передачу практичного досвіду та місцевий capacity-building. Із цих прикладів випливають чіткі висновки: локальна адаптація, супервізійні мережі й фінансова інтеграція – обов'язкові компоненти успіху при масштабуванні психотравматичної допомоги.

Психотравма стала одним із провідних викликів для системи громадського здоров'я України. Масовий характер

травматичного досвіду внаслідок війни, втрат, вимушеного переміщення та соціальної невизначеності створює потребу в системній, координованій відповіді держави, охорони здоров'я та громадянського суспільства.

Інтеграція психічного здоров'я в політику громадсько-го здоров'я є стратегічним завданням. Зміщення фокусу з виключно клінічної допомоги до профілактики, раннього виявлення та підтримки на рівні спільнот дає змогу зменшити довготривалі наслідки травматизації для суспільства.

Важливо пам'ятати, що психоосвіта та зменшення стигми є необхідними умовами громадської стійкості. Суспільне прийняття психічного здоров'я як частини загального благополуччя формує основу для раннього звернення по допомогу, профілактики хронічних станів і підвищення довіри до системи охорони здоров'я.

Список використаних джерел

1. Аналітична довідка щодо кількості осіб зі встановленим діагнозом «Розлади психіки та поведінки» та надання послуг відповідно до ПМГ за кодами F00-F99, 2025. URL: <https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user92/adpr2025.pdf>
2. CDC. About Adverse Childhood Experiences, 2025. URL: <https://www.cdc.gov/aces/about/index.html>
3. The Jerusalem Post. Israeli Trauma Coalition opens resilience center in Ukraine, 2022. URL: <https://www.jpost.com/international/internationalrussia-ukraine-war/article-756941?utm>
4. World Health Organization. Post-traumatic stress disorder, 2024. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/post-traumatic-stress-disorder>
5. World Health Organization. Strengthening National Capacity for Mental Health and Psychosocial Support During the War: WHO support to Ukraine in 2022. URL: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/special-initiative/who-mhpss-support-to-ukraine_feb_2023.pdf?utm

К. М. Хом'як,
старший викладач кафедри тактики Сил підтримки
*(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)*

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ЛЕЙТЕНАНТА

Життя в сучасному світі вимагає від переважної більшості людей пошуку свого місця в суспільстві. Пошук цей, як правило, здійснюється шляхом навчання, опанування професії, влаштування на певну роботу, створення сім'ї та реалізації інших складових становлення в суспільстві. Всі ці процеси неодмінно пов'язані із психологічною складовою особистості. Її формування, постійне вдосконалення, зміни що спричинені як внутрішніми так і зовнішніми факторами.

Спробуємо в певних обрисах розглянути процес формування психологічної готовності особистості для військовослужбовця, а саме для майбутнього офіцера, в аспекті його подальшої військово-професійної діяльності. Ми не будемо намагатись охопити всю картину, а лиш обмежимося складовими підготовки майбутнього офіцера із числа цивільної молоді. І, напевно, тут слід зауважити той факт, кожен із школярів-випускників бачить себе як офіцера по різному, інколи зовсім у іншій ролі ніж це є в дійсності. Кожен у своїй уяві складає абсолютно різні шляхи та перепони, що йому слід подолати, щоб у майбутньому отримати офіцерське звання. Саме тому процес психологічної готовності особистості розпочинається формуватись ще задовго до моменту вступу до вищого військового навчального закладу. В цей час можна говорити про процес психологічного супроводження на етапі вибору професії, основною метою якого прийнято вважати підтримку готовності до переходу на військову службу. Здатність прийняти на себе відповідальність за професійне майбутнє – так можливо окреслити кінцеву ціль цього етапу. Допомогу в його досягненні надають батьки та рідні, друзі та знайомі, засоби масової інформації та соціальні мережі, але основним є самостійно прийняте рішення, та бажання його досягнути.

Наступним етапом, певно, можна вважати одним із основних, – це етап професійної підготовки. Саме цей час, як правило, час підготовки у ВВНЗ, час впродовж якого закладається

фундамент психологічної готовності майбутнього офіцера. Як досягнути результату в питанні формування психологічної стійкості? Все доволі просто та дуже важко водночас. Необхідно створити умови за яких відбувається повноцінне професійне становлення особистості. Це і процес адаптації в новому середовищі, налагодження взаємовідносин між колегами і старшим керівництвом, педагогами. Це і процес навчання, який водночас включає принципи від простого до складного, від теорії до практики, а подальшому використання теорії та практики для вирішення комбінованих більш складних завдань.

Досягнення цього складного результату здійснюється в ході викладання практично всіх дисциплін. До прикладу, в ході проведення занять із дисципліни «Радіаційний, хімічний, біологічний захист підрозділів» закладаються основи психологічної готовності до виконання бойових (спеціальних) завдань в умовах застосування противником складових зброї часового ураження, ефективності використання засобів індивідуального захисту. Процес вивчення дисципліни базується на загальноприйнятих основах – від простого до складного. Невід’ємною складовою проведення певних практичних занять є використання джерел іонізуючого випромінювання, навчальних отруйних речовин, запалювальних речовин, технічних засобів постановки аерозольних завіс. Тобто створення таких умов, які максимально моделюють реальне заражене середовище, або створюють його. Спочатку, як правило, у курсантів з’являється природнє почуття страху, адже небезпека реальна. Проте після тренування дій по елементам, а в подальшому в цілому, спочатку на чистій місцевості, а в подальшому в зоні зараження, почуття страху зникає, натомість з’являється відчуття впевненості в собі та в свої діях. Кожен починає переосмислювати свої дії, починає коментувати свої дії та дії товариша, та мимоволі приходять до висновку що тепер вони здатні захистити себе, здатні показати та пояснити як зробити це іншим. Вони відчують готовність виконати завдання у складних умовах.

Ще один аспект на який слід звернути увагу після відпрацювання елементу або вправи в цілому це аналіз проведених дій (АПД). Саме АПД дає змогу підсумувати, закарбувати в пам’яті ті дії, що дали максимальний результат, з’ясувати

істину, щоб ефективно перемагати ворога. АПД дозволяє кожному висловити свою думку, тобто бути почутим кожному, та знайти оптимальне рішення чи порядок дій.

Кожна з дисциплін, у відповідності до навчальних планів, закладає цеглинки психологічної готовності. В підсумку, на момент випуску, ми отримуємо міцний, багат шаровий фундамент особистості, яка вже була і в ролі підлеглого і в ролі командира (керівника).

Після розподілу знову розпочинається відтинок часу, який можна охарактеризувати як процес психологічної адаптації, але вже в ролі командира підрозділу.

У підсумку можемо визначити що процес формування психологічної готовності особистості до виконання завдань в особливих умовах є складним та багатогранним. Процес цей невинний та повинен гнучко змінюватись у відповідності до умов сьогодення. Реалізуючи загальноприйняті принципи підготовки та накладаючи їх на реалії сьогодення, певно лише так, можливо підготувати офіцера до виконання завдань практично в будь-яких умовах.

Список використаних джерел

1. Соціальний та психологічний супровід військово-професійної діяльності : навчально-методичний посібник / Л. Гачак-Величко, О. Капінус, Т. Матцєвко, Л. Музичко. Львів : НАСВ, 2023. 171 с.
2. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ : навчально-методичний посібник / В. М. Замана, Г. П. Воробйов, П. П. Ткачук та ін. Львів : АСВ, 2012. 404 с.
3. Посібник з аналізу проведених дій. З коментарями Олега Бойко ; переклад з англійської. Реформація, бібліотека НАСВ, 2024. 79 с.

А. Я. Хитра,
завідувач кафедри кримінального процесу
та криміналістики факультету № 1,
кандидат юридичних наук, доцент
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

І. І. Татарин,
доцент кафедри кримінального процесу
та криміналістики факультету № 1,
кандидат юридичних наук, доцент
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ПРОВЕДЕННЯ СУДОВИХ ЕКСПЕРТИЗ У КРИМІНАЛЬНИХ ПРОВАДЖЕННЯХ ЩОДО ТОРГІВЛІ ДІТЬМИ

Торгівля дітьми є одним із найнебезпечніших злочинів проти волі, честі та гідності особи, що набуває транснаціонального характеру в умовах глобалізації. За даними Міжнародної організації праці, у світі налічується до 1,8 млн дітей, які стали жертвами торгівлі людьми, при цьому частка дітей серед виявлених жертв зросла з 20% у 2003–2006 роках до 27% у 2007–2010 роках [1, с. 20]. В Україні кримінальна відповідальність за торгівлю людьми передбачена статтею 149 Кримінального кодексу України, яка охоплює вербування, переміщення, переховування, передачу або одержання людини з метою експлуатації [2].

Ефективне розслідування та судовий розгляд таких справ неможливі без якісного проведення судових експертиз, які є важливим джерелом доказів у кримінальному провадженні. Особливість експертного забезпечення у справах про торгівлю дітьми полягає у необхідності комплексного підходу до встановлення обставин злочину з урахуванням вікових, психологічних та фізіологічних особливостей неповнолітніх потерпілих.

Правові підстави призначення експертиз. Відповідно до статті 242 КПК України, експертиза проводиться, якщо для з'ясування обставин, що мають значення для кримінального провадження, необхідні спеціальні знання. У справах про

торгівлю дітьми слідчий або прокурор зобов'язані забезпечити проведення експертизи для встановлення віку особи, якщо це необхідно для вирішення питання про можливість притягнення її до кримінальної відповідальності, а іншим способом неможливо отримати ці відомості. Це положення набуває особливого значення, оскільки для кваліфікації діяння за частиною 2 статті 149 КК України необхідно встановити, що потерпілим є неповнолітня особа [2].

Призначення експертизи оформляється постановою слідчого або ухвалою суду, у якій зазначаються підстави для проведення експертизи, прізвище експерта або назва експертної установи, питання, поставлені перед експертом, та матеріали, що надаються для дослідження [3, п. 1.8]. Експертиза може бути призначена слідчим суддею за клопотанням сторони захисту у випадках, передбачених статтею 244 КПК України [4].

Види експертиз у справах про торгівлю дітьми. У кримінальних провадженнях щодо торгівлі дітьми найчастіше призначаються такі види експертиз:

1. *Судово-медична експертиза* для встановлення віку дитини. Така експертиза є обов'язковою, якщо документи про вік відсутні або викликають сумніви щодо достовірності [4]. Експертиза проводиться з використанням антропометричних, рентгенологічних та одонтологічних методів дослідження. Для встановлення віку експерти досліджують ступінь окостеніння скелета, розвиток зубів, фізичний розвиток та інші вікові показники [5, с. 3-4].

2. *Судово-психологічна експертиза* неповнолітніх потерпілих. Відповідно до пункту 1 частини 1 статті 485 КПК України, у провадженні щодо неповнолітніх може призначатися психологічна експертиза для встановлення здатності неповнолітнього усвідомлювати свої дії та керувати ними [4]. Судово-психологічна експертиза дозволяє встановити індивідуально-психологічні особливості дитини, її емоційний стан, здатність правильно сприймати обставини, що мають значення для справи, та давати про них показання [8, с. 5-7]. Це особливо важливо для оцінки достовірності показань дітей-потерпілих у справах про торгівлю людьми.

3. *Комплексна судова психолого-психіатрична експертиза* призначається у випадках, коли необхідно встановити

наявність у неповнолітнього відставання у психічному розвитку, не пов'язаного з психічним розладом [4]. Така експертиза проводиться за участі експертів-психологів та експертів-психіатрів і дозволяє комплексно оцінити психічний стан дитини.

4. *Судово-медична експертиза* для встановлення тяжкості та характеру тілесних ушкоджень, якщо торгівля дітьми супроводжувалася застосуванням насильства [4]. Відповідно до статті 149 КК України, кваліфікуюча ознака злочину передбачає вчинення його із застосуванням насильства або з використанням матеріальної чи іншої залежності потерпілого [2].

5. *Судово-лінгвістична експертиза* для дослідження переписки, аудіо- та відеозаписів, що можуть містити докази вербування, примусу або обману неповнолітніх [3]. У сучасних умовах злочинці часто використовують онлайн-платформи, соціальні мережі та месенджери для вербування дітей, що робить такий вид експертизи особливо актуальним [6, с. 178].

Особливості проведення експертиз щодо дітей. Проведення судових експертиз у справах про торгівлю дітьми має свої специфічні особливості. По-перше, необхідно враховувати вразливий стан дитини як потерпілої від злочину. Примітка 2 до статті 149 КК України визначає уразливий стан як стан, зумовлений фізичними чи психічними властивостями або зовнішніми обставинами, який позбавляє або обмежує здатність особи усвідомлювати свої дії або керувати ними [2].

По-друге, допит дитини та її участь в експертних дослідженнях повинні проводитися у присутності законного представника, педагога або психолога, а за необхідності – лікаря [7, с. 2]. Допит малолітньої або неповнолітньої особи не може продовжуватися без перерви понад одну годину, а загалом – понад дві години на день [7, с. 2]. Міжнародна практика рекомендує максимально обмежувати кількість опитувань дитини та використовувати аудіовізуальні засоби фіксації показань [7, с. 3].

По-третє, необхідно забезпечити збереження конфіденційності та захист персональних даних дитини. Європейська практика вказує на необхідність створення дружніх до дітей умов проведення опитувань та експертних досліджень [6, с. 180].

Процесуальні гарантії прав дітей-потерпілих. Законодавство України передбачає спеціальні процесуальні гарантії

для неповнолітніх учасників кримінального провадження. Експерт має право заявити клопотання про надання додаткових матеріалів, бути присутнім під час вчинення процесуальних дій, що стосуються предмета дослідження, та заявити клопотання про забезпечення безпеки [4]. Водночас експерт зобов'язаний не розголошувати без дозволу сторони кримінального провадження відомості, що стали йому відомі у зв'язку з виконанням обов'язків [4].

Важливою гарантією є право сторони захисту звернутися до слідчого судді з клопотанням про призначення експертизи у разі відмови слідчого або прокурора [4]. Це забезпечує змагальність сторін та можливість отримання альтернативної експертної думки.

Порівняльний аналіз з міжнародною практикою. Міжнародна спільнота приділяє значну увагу проблемі торгівлі дітьми. Протокол ООН про попередження і припинення торгівлі людьми 2000 року визначає, що вербування, переміщення дитини з метою експлуатації вважається торгівлею людьми навіть без застосування насильства або обману [8, с. 12]. Конвенція Ради Європи про заходи щодо протидії торгівлі людьми 2005 року встановлює стандарти захисту жертв та надання їм допомоги [8, с. 15].

У США діє розгалужена система скринінгових інструментів для виявлення дітей-жертв торгівлі людьми. Дослідження 2021 року показало, що 26 штатів використовують спеціалізовані протоколи для ідентифікації постраждалих дітей, які враховують екологічні ризики та захисні фактори на рівні особистості, сім'ї, однолітків та громади [9, с. 2–3]. Особлива увага приділяється електронним доказам та залученню експертів до судового процесу [10, с. 8].

У країнах Європейського Союзу за період 2015–2016 років було зареєстровано понад 20 тисяч жертв торгівлі людьми, з яких щонайменше 23% становили діти [6, с. 178]. Це стимулювало розробку спеціальних методик експертного дослідження у таких справах, включаючи міждисциплінарний підхід та травма-орієнтовану допомогу [6, с. 182–185].

Проблемні питання та перспективи розвитку. Аналіз практики показує наявність низки проблем у проведенні експертиз у справах про торгівлю дітьми. По-перше, це склад-

ність отримання достовірних показань від дітей-потерпілих через їх неспівпрацю, страх перед злочинцями або психологічну травму. Дослідження судової практики США виявило, що діти-жертви торгівлі рідко розкривають інформацію самостійно та часто мають делінквентну поведінку.

По-друге, існує потреба у підвищенні кваліфікації експертів, які працюють з дітьми-жертвами торгівлі людьми. Необхідна спеціалізована підготовка з урахуванням міжнародних стандартів, культурної чутливості та травма-інформованого підходу. Експерти повинні володіти знаннями не лише у своїй галузі, але й розуміти специфіку торгівлі дітьми як злочину.

По-третє, актуальним є питання координації між різними експертними установами та міжвідомчої взаємодії. Ефективне розслідування справ про торгівлю дітьми вимагає співпраці правоохоронних органів, соціальних служб, медичних та освітніх закладів.

Висновки. Судові експертизи відіграють ключову роль у доказуванні у кримінальних провадженнях щодо торгівлі дітьми. Законодавство України встановлює як обов'язкові (встановлення віку), так і факультативні види експертиз (психологічна, комплексна психолого-психіатрична), які призначаються залежно від обставин конкретної справи.

Особливостями експертного забезпечення у таких справах є необхідність врахування вразливого стану дитини, забезпечення спеціальних умов проведення досліджень, дотримання принципу конфіденційності та міждисциплінарного підходу. Міжнародна практика свідчить про важливість використання сучасних методик ідентифікації жертв, електронних доказів та травма-орієнтованого підходу.

Перспективними напрямками удосконалення експертного забезпечення є: впровадження спеціалізованих протоколів проведення експертиз щодо дітей-жертв торгівлі людьми; підвищення кваліфікації експертів з урахуванням міжнародних стандартів; розвиток міжвідомчої співпраці; використання можливостей цифрових технологій для виявлення та документування злочинів; адаптація європейського досвіду створення дружніх до дітей умов експертних досліджень.

Список використаних джерел

1. 2012 Global Report on Trafficking in Persons. UNODC, 2012. P. 20–47.
2. Кримінальний кодекс України від 05.04.2001 № 2341-III. Стаття 149. Торгівля людьми. URL: <https://protocol.ua>
3. Про затвердження Інструкції про призначення та проведення судових експертиз: Наказ Міністерства юстиції України від 08.10.1998 № 53/5. URL: <https://zakon.rada.gov.ua>
4. Кримінальний процесуальний кодекс України від 13.04.2012 № 4651-VI. Стаття 242. Підстави проведення експертизи. URL: <https://protocol.ua>
5. Білецька Г. А. Особливості судово-медичного експертного дослідження по встановленню віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Медицина»*. 2022. № 2(66). С. 3–8.
6. Child trafficking, comprehensive needs and professional practices: A systematic review / M. Gonçalves, M. Matos. *Journal of Pediatric Health Care*. 2020. Vol. 34, Issue 2. P. 177–190.
7. Про використання показань дитини у судовому кримінальному провадженні. *Рада адвокатів Київської області*. 2024. URL: <https://radako.com.ua>
8. Судова практика з питань застосування законодавства щодо протидії торгівлі людьми. Аналіз вироків / Суддя Л. П. Никифоряк. *Міжнародна організація з міграції*. 2014. С. 1–45.
9. Middleton J., Edwards E. Detecting child trafficking within the child welfare system: recommendations and best practices. *Forensic Research & Criminology International Journal*. 2021. Vol. 9(1). P. 1–10.
10. Successful Criminal Prosecutions of Sex Trafficking and Sexual Abuse of Minors: A Comparative Analysis. *Trauma Violence Abuse*. 2023. Vol. 24(3). P. 1–15.

Б. В. Хуторний,
курсант
*(Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького)*

Ю. Д. Адамчук,
старший викладач кафедри психології,
педагогіки та соціально-економічних дисциплін,
доктор філософії з освітніх, педагогічних наук
*(Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького)*

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Діяльність у особливих умовах характеризується підвищеним рівнем ризику, непередбачуваністю ситуацій та необхідністю прийняття швидких рішень в умовах стресу. Особливі умови включають екстремальні ситуації природного та техногенного характеру, військові конфлікти, терористичні акти, аварійно-рятувальні операції. Формування психологічної готовності до діяльності в таких умовах є пріоритетним завданням підготовки фахівців силових відомств та служб надзвичайних ситуацій. Психологічна готовність визначається як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує ефективне функціонування в умовах підвищеного ризику та стресу.

Теоретико-методологічні основи формування психологічної готовності ґрунтуються на комплексному підході до підготовки особистості. Психологічна підготовка є цілісним і організованим процесом формування у працівників психічної стійкості і психологічної готовності до дій у складних і небезпечних умовах, в ситуаціях невизначеності, під час тривалої нервово-психічної напруги. За змістом психологічна підготовка являє собою систему заходів, спрямованих на завчасне формування і закріплення психічних якостей, необхідних для виконання завдань професійної діяльності [1]. Традиційний розподіл психологічної підготовки на загальну, цільову

і спеціальну є дещо умовним, хоча кожна з них має свої специфічні особливості.

Загальна психологічна підготовка базується на формуванні та розвитку ціннісно-сислової та мотиваційної сфери особистості. Цільова психологічна підготовка проводиться в інтересах формування чіткої внутрішньої установки та адаптації психіки до умов виконання конкретного професійного завдання. Спеціальна психологічна підготовка спрямована на розвиток специфічних професійних якостей, напрацювання високої активності та психологічної життєздатності, навичок поведінки в екстремальних умовах та ситуаціях [1].

Ключовим аспектом формування психологічної готовності є розрізнення екстремальних умов та екстремальних ситуацій. До екстремальних умов відносять такі, в яких фахівець здатен за рахунок власного досвіду та підготовки, особистісних ресурсів і технічного спорядження, попередити розвиток надзвичайної події та надати при необхідності допомогу собі і іншим особам. Екстремальна (надзвичайна) ситуація характеризується розвитком подій, що виходять за межі особистісного досвіду особистості, і які потребують від людини встановлення з ситуацією емоційно-інтелектуального контакту для творчого пошуку виходу з цієї ситуації в момент її виникнення [1]. Незважаючи на принципові відмінності методів роботи в екстремальних умовах і екстремальних ситуаціях, можна виділити єдині психологічні особливості, зокрема закономірності подолання стресу та здатність фахівця швидко перейти від перших шоків вражень до усвідомлених дій.

Системний підхід до формування психологічної готовності визначається нормативно-правовим забезпеченням. Інструкція з організації психологічного забезпечення службової діяльності аварійно-рятувальних служб встановлює основні завдання психологічної підготовки: забезпечення належного психологічного рівня підготовки працівників; впровадження комплексної форми професійно-психологічної підготовки персоналу – тренінгових технологій; формування відповідних професійно важливих психологічних якостей, психологічної стійкості, навичок безпечної поведінки; проведення психопрофілактичної роботи, спрямованої на зміцнення й відновлення соціально-психологічного благополуччя працівників [2].

Ефективність формування психологічної готовності значною мірою залежить від використання сучасних психотехнологій. Особливої актуальності набуває впровадження в систему психологічної підготовки засобів психофізичного тренінгу, спрямованого на розвиток стану «об'ємної свідомості», який дає можливість людині діяти в енергозберігаючому режимі та нівелює дію стресових факторів. Сутність «об'ємної свідомості» полягає в здатності людини одночасно усвідомлювати процеси, об'єкти, явища і при цьому не втрачати здатності взаємодіяти окремим сегментом свідомості з тим чи іншим об'єктом [1]. Така здатність ґрунтується на практиці вольової роботи свідомості та ідеомоторному компоненті фізичних вправ і забезпечує можливість об'ємного сприйняття реальності та підтримки свідомості у рухливому пластичному стані.

В умовах сучасних викликів, зокрема повномасштабної війни в Україні, формування психологічної готовності набуває особливої актуальності. Професійна діяльність фахівців в особливих умовах характеризується роботою в умовах екстремальних температур, задимленості, загазованості, загрози вибухів, обвалів, радіоактивного та хімічного забруднення. Рятувальники постійно знаходяться в екстремальних умовах, що супроводжуються значними фізичними та психоемоційними навантаженнями, викликаними великою кількістю стрес-факторів: обмеженість часу для прийняття рішень, прискорений темп виконання обов'язків, високий рівень відповідальності за прийняті рішення [3].

Особливої уваги потребує антистресова підготовка як складова спеціальної психологічної підготовки. Наявність терористичної загрози, поширення локальних військових конфліктів свідчить про гостру потребу створення системи ефективної антистресової підготовки персоналу. Традиційний підхід до подолання стресу через боротьбу з його наслідками за допомогою методів релаксації, аутогенного тренування, медитації не набув широкого застосування в практиці підготовки фахівців, оскільки потребує багатоденних регулярних тренувань і спеціальних умов [1]. Натомість необхідно запроваджувати модульні програми підготовки, які розпочинаються з перших етапів фахового навчання, коли роз'яснюються цілі і завдання антистресової підготовки та формується мотивація

і усвідомлення необхідності оволодіння методами довільного керування стресом.

Психологічне забезпечення формування готовності до діяльності в особливих умовах включає кілька ключових напрямів. По-перше, це діяльність з психологічного забезпечення підбору персоналу через організацію та проведення професійно-психологічного відбору кандидатів. По-друге, створення науково-методичних комплексів, що включають упровадження психотренінгових технологій та автоматизованих психодіагностичних комплексів. По-третє, психологічне забезпечення професійної підготовки персоналу з урахуванням специфіки виконання завдань за призначенням. По-четверте, психологічне супроводження повсякденної діяльності через моніторинг соціально-психологічного клімату та проведення психопрофілактичної роботи [3].

Особливу роль у формуванні психологічної готовності відіграє робота з молодими фахівцями, які більшою мірою підпадають під негативний вплив психотравмуючих факторів. Систематичне зіткнення з тяжкими наслідками надзвичайних ситуацій може призводити до несприятливих функціональних змін психічної діяльності: станів психологічного оглушення (утруднене функціонування свідомості), підсвідомого автоматизму (втрата свідомого контролю за станом та поведінкою), фрустрації (стан при зіткненні з непереборними перешкодами) [3]. Системна робота психолога з такою категорією співробітників із залученням безпосереднього керівництва приводить до формування екстремальної підготовленості – особливої готовності до професійно успішних дій та забезпечення особистої і психологічної безпеки в екстремальних ситуаціях.

Сучасний підхід до формування психологічної готовності передбачає використання інноваційних методів та технологій. Це включає комп'ютеризовані тренінгові системи, віртуальну реальність для моделювання екстремальних ситуацій, біофідбек для навчання саморегуляції психофізіологічних станів. Важливим є також розвиток стресостійкості через спеціальні фізичні вправи, дихальні техніки, методи концентрації уваги [4]. Ефективне формування психологічної готовності потребує індивідуального підходу, що враховує особистісні особливості, рівень професійної підготовки та специфіку майбутньої діяльності.

Інтегральним показником сформованої психологічної готовності є здатність особистості зберігати високу працездатність, емоційну стабільність та ефективність діяльності в умовах стресу, невизначеності та підвищеного ризику. Це передбачає розвиток таких якостей як стресостійкість, емоційна саморегуляція, швидкість прийняття рішень, здатність до концентрації уваги в екстремальних умовах, командна взаємодія під час кризових ситуацій [5]. Формування цих якостей потребує комплексного підходу, що поєднає теоретичну підготовку, практичні тренування та психологічний супровід професійної діяльності.

Таким чином, формування психологічної готовності особистості до діяльності в особливих умовах є складним багатоконпонентним процесом, що потребує системного підходу та використання сучасних психотехнологій. Ефективність цього процесу залежить від комплексності підготовки, індивідуалізації підходів та постійного психологічного супроводження професійної діяльності фахівців.

Список використаних джерел

1. Балабанова Л. М. Спеціальна психологічна підготовка фахівців аварійно-рятувальних підрозділів. *Бочаровські читання*. Харків, 2018. С. 32–35. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/13_04_2018/pdf/7.pdf
2. Інструкція з організації психологічного забезпечення службової діяльності аварійно-рятувальних служб. Затверджено Наказом МНС України від 23.02.2004 № 89. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 15 березня 2004 р. за № 323/8922. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z0323-04>
3. Ташматов В. Особливості професійної діяльності психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 30–37. URL: <http://dcpp.puczu.edu.ua/images/2022-1/3-30-38.pdf>
4. Чистовська Ю. Ю. Особливості психічного здоров'я осіб із посттравматичним стресовим розладом. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2021. Том 32 (71). № 3. С. 45–49.
5. Крук І. М., Григус І. М. Сучасний погляд на психологічну реабілітацію військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 15. С. 50–57.

С. В. Царюк,
заступник начальника науково-дослідного відділу
проблем інформаційно-аналітичного забезпечення
в сфері освітньої діяльності,
кандидат юридичних наук, доцент
(Науково-дослідний центр Військового інституту
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка)

КОГНІТИВНИЙ АСПЕКТ СПРИЙНЯТТЯ ПРАВОВИХ НОРМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

У суспільстві сформувалася усталена думка про те, що юриспруденція, військова психологія та педагогіка займаються вивченням особливостей військової дисципліни протягом тривалого проміжку часу, який охоплював війни, збройні конфлікти та різноманітні політичні події, що характеризувалися залученням армії. Все це, безсумнівно, свідчить про необхідність постійного дослідження підходів до правового регулювання нормативної та девіантної поведінки, саморегуляції та самоконтролю військовослужбовців протягом їхнього періоду проходження служби й не тільки.

На наш погляд, варто комплексно підійти до розв'язання цієї проблеми з юридичних та педагогічно-психологічних позицій та застосуванням їх інструментаріїв.

Насамперед, варто розпочати з оцінки схильності до порушення військової дисципліни, як передумови вчинення кримінального правопорушення (злочину) військовослужбовцем. Вагомими діагностично-значущими індикаторами можуть виступати наступні:

- ставлення до чинних вимог, норм і правил поведінки, їх дотримання як з боку самого військовослужбовця, так і його товаришів по службі;
- дотримання військовослужбовцем термінів та якості виконання доручень;
- дотримання встановлених правил носіння однострою;
- до прояву тих чи інших форм девіантної поведінки (агресія, насильство, вживання психотропних та наркотичних препаратів, алкоголю тощо);

– особливості взаємодії та взаємовідносин з колегами (зокрема, з командирами, начальниками);

– якості особистості, що потенціюють порушення встановлених вимог до службової поведінки, а також, навпаки, такі, що дисциплінують людину [3].

Варто погодитися з думкою В. М. Александрова про те, що правова активність військовослужбовців – одна із змістовних характеристик особи. Форми прояву такої правової активності військовослужбовців можуть бути доволі різними й полягають у дотриманні норм чинного законодавства, сумлінному проходженні служби, кар'єрному становленні та інше [1].

Водночас, наявність правових знань, їх дотримання у повсякденній службовій діяльності та побутовій сфері, буденному житті свідчать про високий культурний рівень громадянина.

Особливості військової служби, завдання, що виконують військовослужбовці, їх правовий статус, покладають своєрідний відбиток на їх правосвідомість. Крім того, специфіка військової організації вимагає високого ступеню правової регламентації усіх сфер життя та діяльності військовослужбовців, що породжує додаткову внутрішню психологічну напругу. Із законів, статутів та інших нормативно-правових актів, що видає держава через відповідні уповноважені органи влади, військовослужбовці отримують значну частину правових знань, які необхідні для виконання службових обов'язків.

З іншого боку, останні дослідження емпірично доводять, що під впливом екстремальних кризових подій, таких як війна, структура та змістове наповнення уявлень щодо правових норм можуть суттєво трансформуватися. Це особливо гостро відчувається в умовах війни; у цьому випадку особливості сприйняття комбатантами морально-етичних категорій та норм поведінки; ставлення до понять: закон, злочин, злочинець та жертва військовослужбовцями з різним бойовим та кримінальним досвідом суттєво різняться [4, с. 303]. Науковці у цьому контексті фіксують загальне зниження позитивного ставлення до права в усіх військовослужбовців в умовах війни, при чому військовослужбовці з девіантною поведінкою більше демонструють ставлення, побудоване на запереченні будь-якої соціальної цінності права та його здатності бути

прийнятним засобом регулювання суспільних відносин за умови ведення бойових дій.

Правники, психологи стверджують, що в сучасній Україні простежується загальне зниження рівня правосвідомості українського соціуму, послаблення моральних цінностей, а правопорушення стали ледь не нормою поведінки. Одним із факторів цього явища є низький рівень підготовки військовослужбовців, у тому числі фахової підготовки. Її роль не потрібно недооцінювати. Фахова підготовка, що проводиться з метою підвищення рівня правових знань військовослужбовців, формування у них належної правової культури, стійких правових переконань, навичок та звичок правомірної поведінки, забезпечення виконання особовим складом функціональних обов'язків, неухильного додержання правових норм та запобігання випадків порушення чинного законодавства і спрямована на подальше підтримання у військах організованості, військової дисципліни та правопорядку [2].

У Збройних силах законність, правопорядок виявляються в суворому дотриманні військової дисципліни, точному виконанні військовими своїх службових обов'язків та завдань. Усталене сприйняття об'єктивної дійсності через призму правових норм, виступає в основі групової правосвідомості військовослужбовців, їх поведінки, діяльності, спілкуванні, яка проявляється у стереотипах мислення, поведінки, професійної єдності, забезпечує життєздатність Збройних Сил України.

Військове законодавство суворо регламентує взаємовідносини між командирами і підлеглими, а правосвідомість формує у військовослужбовців певні ціннісні орієнтири та потреби, якими вони керуються у своїй повсякденній діяльності та під час проходження служби. Вони формують ту поведінку, яку прийнято вважати правомірною. Вона виступає важливою складовою професії – військовослужбовця. Правомірна поведінка на військовій службі означає виконання своїх обов'язків сумлінно та на високому професійному рівні.

Список використаних джерел

1. Александров В. М. Правова культура військовослужбовця як чинник формування правової держави URL: https://dspace.nlu.edu.ua/bitstream/123456789/1798/1/Aleksandrov_484%E2%80%9393486.pdf (дата звернення: 16.09.2025).

2. Кириленко В. І. Правова робота в Збройних Силах України. Київ: РВЦ «Військовий інститут», 408 с., 2010. URL: <https://hi.b-ok.global/book/3056851/1969fd>

3. Пащенко А. О. Психологічні чинники делінквентної поведінки правоохоронців (на прикладі військовослужбовців Національної гвардії України). Дисертація доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія». Харківський національний університет внутрішніх справ, Харків, 2023. 299 с. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/373b03ae-dde1-4201-97d8-6908ab157639/content> (дата звернення: 16.09.2025).

4. Худавердова А. О. Соціально-психологічні уявлення військовослужбовців про злочин і злочинця. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. № 3 (56). Т. 2. С. 300–310.

О. М. Цільмак,
завідувачка кафедри психології,
доктор юридичних наук, професор
(Національний університет
«Одеська юридична академія»)

ЗМІСТ ОПЕРАЦІОНАЛЬНИХ ЦИФРОВИХ ВМІНЬ ПСИХОЛОГА

На сучасному періоді розвитку психологічної науки та тих складних умовах, в яких доводиться працювати необхідність цифрової грамотності психолога стрімко зростає. Цифрова компетентність психолога сьогодні – не просто перевага, а й необхідність для ефективної, етичної та професійної психологічної практики.

Серед вітчизняних науковців питання цифрової компетентності досліджують В. Биков, С. Литвинова, Н. Морзе, О. Овчарук, О. Спірін, Н. Сороко, О. Білоус та ін. Цифрова компетентність (digital competence) згідно з документом «The Digital Competence Framework» [1] ідентифікується у п'яти областях [2]:

1. Інформаційна грамотність.
2. Комунікація і співпраця.
3. Створення цифрового контенту.
4. Безпека.
5. Вирішення проблеми.

Отже, на мою думку, цифрова компетентність – це здатність психолога етично та креативно, безпечно та ефективно використовувати цифрові технології для кваліфікованого здійснення психологічної діяльності.

Цифрова компетентність психолога дозволяє йому просувати власну психологічну практику. Психолог, володіючи цифровим маркетингом, створює сайти, спілкується в соціальних мережах, проводить онлайн-блоги й тим самим формує довіру до себе як професіонала та знаходить клієнтів.

Цифрова компетентність психолога є специфічним інтегральним психічним утворенням, що ґрунтується на сукупності професійно важливих цифрових знань, умінь, навичок, світогляду, мотивації та необхідних індивідуально-психологічних характеристик.

Професійно важливі цифрові вміння психолога можна згрупувати за такими взаємопов'язаними тематичними напрямками:

- 1) цифрові когнітивні вміння,
- 2) цифрові методичні вміння,
- 3) цифрові технічні вміння,
- 4) цифрові операціональні вміння,
- 5) цифрові вміння психолога у сфері саморозвитку та само-

вдосконалення.

У статті розглянемо змістовну сутність операціональних цифрових вмінь психолога. Операціональні цифрові вміння психолога дозволяють реалізовувати професійні функції ефективно, точно і безпечно шляхом виконання конкретних дій у цифровому середовищі. На мою думку, до таких професійно важливих цифрових операціональних вмінь психолога слід віднести вміння:

- орієнтування у меню програм, вкладках браузера, налаштуваннях пристроїв;
- надавати психологічну допомогу онлайн форматі;
- проводити телемедичні сесії (телепсихологія);
- проводити онлайн консультування з дотриманням конфіденційності через Zoom, Google Meet, Telegram, WhatsApp тощо;
- будувати онлайн терапевтичний альянс;
- організувати безпечне й професійне онлайн-спілкування (особливо з уразливими групами);
- здійснювати коректну кваліфіковану інтерпретацію результатів онлайн-тестів (наприклад, PsyToolkit, Testograf);
- дотримуватися норм конфіденційності в онлайн-середовищі;
- просувати послуги психолога через сайт, сторінки в соцмережах;
- вести професійний профіль або блог;
- розробляти цифровий контент: створювати відео, подкасти, писати статі;
- здійснювати адаптацію терапевтичних методик до цифрового простору;
- проводити онлайн вебінари, курси, тренінги;
- просувати власну практику через сайти, блоги, YouTube;

- керувати репутацією в інтернеті;
- використовувати **інструменти для онлайн-запису** клієнтів (Calendly, Setmore)
- створювати та керувати онлайн-розкладами (Calendly, Google Calendar);
- здійснювати за згодою запис сесій (зберігати, передавати відео/аудіо файли) та тощо.

Отже, операціональні цифрові вміння психолога забезпечує впевнене, грамотне й ефективне виконання щоденних професійних завдань.

Сьогодні все швидше відбувається підвищення цифрової культури клієнтів, які самостійно знаходять певні психологічні сайти, програми для психологічної самоосвіти, для самопізнання та ін. Тому, психолог має бути компетентним, щоб надавати поради щодо корисних ресурсів або застерігати від шкідливих чи нефахових.

Список використаних джерел

1. The Digital Competence Framework. URL: <https://ec.europa.eu/jrc/en/digcomp/digital-competence-framework>
2. Петренко С. В. До проблеми адаптації студентів першого курсу фізико-математичного факультету педагогічного університету. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2013. № 5. С. 291–301. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2013_5_35

Н. В. Цумарєва,
доцент кафедри психології, соціології та педагогіки,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Донецький державний університет
внутрішніх справ, м. Кропивницький)*

ПСИХОГІГІЄНА ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

В умовах війни, яка триває довгий період, актуальним стало питання профілактики професійного вигорання психологів. Адже до умов хронічного стресу та пролонгованої травматизації, яких зазнають громадяни України, додається специфіка професійної діяльності психологів, яка виражається в тому, що спеціалістам даної категорії часто доводиться працювати в небезпечних умовах (особливо психологам МНС, військовим психологам, психологам-волонтерам у прифронтових зонах), отримувати вторинну травматизацію, працюючи з наслідками психологічних травм, втрат, горювання, підтримки військових, сімей військовослужбовців, наслідками різних форм насильства, в тому числі СНПК, сім'ями загиблих, зниклих безвісти, особами, які були в полоні, жили на окупованих територіях, мають травматичний бойовий досвід, тощо. В результаті дій цих чинників у психологів може сформуватися стан емоційного, психічного та фізичного виснаження, що поширюється на всі сфери життя психолога. Наслідки професійного вигорання психологів включають погіршення фізичного та психічного здоров'я (втома, головний біль, депресія, тривожність), зниження професійної ефективності (втрата здатності допомагати клієнтам, погіршення якості допомоги, цинізм, відчуття безсилля), а також негативний вплив на особисті стосунки, загальне самопочуття, ризик виникнення різних видів залежностей та психічних розладів.

Таким чином, психологи через виконання своєї професійної діяльності, надаючи допомогу іншим, самі зазнають травматичного впливу, тому даний аспект потребує детального вивчення з метою запобігання емоційному виснаженню, виробленню та удосконаленню шляхів профілактики

професійного вигорання та відтоку досвідчених спеціалістів зі сфери психології в інші. Психогігієна трудової діяльності психолога в умовах війни є життєво важливою, оскільки вона забезпечує його власну стійкість до стресу, дозволяючи ефективно допомагати військовим та цивільним у подоланні травм, адаптації до екстремальних умов та збереженні власного психічного здоров'я. Вона допомагає психологу запобігати професійному вигоранню, підтримувати мотивацію, надавати якісну психологічну підтримку та зменшувати негативні наслідки війни як для окремих індивідів так і суспільства вцілому.

Питання психогігієни професійної діяльності піднімалися в працях А. Л. Бартелса, К. Бірса, В. Ваніскова, Р. Зомера, Д. Марч, А. Мейєра, Г. М. Оппенгеїмера, С. Й. Петерсона, С. С. Реїна, Л. С. Гармаш, Ю. Гундєртайло, Г. А. Дьоміна, Н. І. Коцур, О. Б. Мельничук В. В. Рибалки та ін. [1–5]. Хоча в результатах їх наукових розвідок прямо не вказано праці, які досліджували саме психогігієну психологів під час війни, проте загальні принципи психогігієни, закладені ними, актуальні і для цієї професії, наголошуючи на необхідності збереження психічного здоров'я та профілактиці професійних захворювань.

Психогігієна праці психологів – це застосування принципів психогігієни до специфічних умов праці психологів з метою створення оптимальних умов для їхньої психічної діяльності, запобігання професійним стресам та вигоранню, а також забезпечення ефективної роботи. Вона охоплює створення сприятливого психологічного клімату, формування навичок саморегуляції та профілактику психічних розладів, що безпосередньо впливає на якість надання психологічної допомоги іншим.

З метою профілактики професійного вигорання психологів, перш за все слід зупинитися на аналізі їх причин. Так, причини професійного вигорання психологів включають емоційне виснаження від роботи з травмованими клієнтами, високий рівень відповідальності, відсутність належної підтримки від керівництва та колег, нечіткі межі між роботою та особистим життям, а також особистісні фактори, як перфекціонізм і брак самоконтролю. Розглянемо їх докладно.

Чинники, пов'язані з робочим процесом включають в себе:

1. Емоційне перевантаження, тривала робота з емоційно складними клієнтами, що призводить до накопичення негативних емоцій та виснаження.

2. Високий рівень відповідальності психологів за психічне благополуччя інших, що може спричиняти стрес і перевантаження.

3. Недостатня підтримка, відсутність підтримки з боку колег, керівництва, сім'ї, а також невизнання професійних досягнень, що викликає відчуття ізоляції.

4. Нечіткі робочі межі, відсутність чітких кордонів між роботою та особистим життям, що призводить до браку часу на відпочинок та відновлення сил.

5. Низька автономія над своїм робочим процесом, завданнями чи розкладом, який може раптово змінитися призводять до відчуття втрати контролю над власним життям.

6. Монотонність праці, нецікаві, рутинні завдання, що призводять до втрати інтересу до роботи та мотивації.

Чинники, пов'язані з особистістю самого психолога:

1. Перфекціонізм, прагнення до ідеального результату в усьому, що може призводити до надмірних вимог до себе.

2. Високий самоконтроль, схильність придушувати негативні емоції, що може спричинити внутрішнє напруження.

3. Тривожність та депресія пов'язані з недосяжністю ідеальних стандартів.

Організаційні та соціальні чинники:

1. Негативний соціально-психологічний клімат на робочому місці, конфлікти з колегами або керівництвом, а також токсична атмосфера в колективі.

2. Розчарування через невідповідність реальних результатів роботи очікуванням.

3. Конфлікт між особистими цінностями психолога та цінностями організації, в якій він працює, установи чи компанії.

Ключовими аспектами психогігієни праці психологів є:

1. Встановлення комфортних умов праці, які сприяють концентрації, саморегуляції та запобіганню емоційному перевантаженню.

2. Профілактика емоційного вигорання, розробка механізмів для зниження рівня стресу.

3. Розвиток навичок саморегуляції, формування вмінь керувати своїми емоціями та станами, щоб підтримувати психічну рівновагу та ефективність у роботі.

4. Забезпечення професійного розвитку, підтримка постійного вдосконалення навичок, супервізія та можливості

для обміну досвідом для збереження професійної компетентності та запобігання вигоранню.

5. Доступні послуги з психологічної допомоги для самих психологів, проходження особистості психотерапії, щоб вони могли звертатися за підтримкою у складних ситуаціях (звернення на телефони гарячих ліній підтримки чи використання спеціалізованих онлайн-платформ, ретрити для психологів).

6. Усвідомлення та встановлення чітких меж між робочим та особистим часом для запобігання виснаженню, розвиток навичок вчасно сказати «ні», якщо це шкодить психічному здоров'ю, визначення пріоритетів.

7. Щоденна турбота про власне фізичне та психічне здоров'я через самостійні техніки (дихальні вправи, релаксація, медитація, усвідомлення сенсу), активне спілкування та допомога від інших, пошук зон контролю.

Таким чином, психогігієна психолога в умовах війни є не тільки професійним обов'язком, але й важливим елементом забезпечення стійкості як самого психолога, так і тих, кому він допомагає.

Список використаних джерел

1. Гундештайло Ю. Практики психогігієни як частина здорового способу життя особистості під час війни. *Проблеми політичної психології*. 2022. № 12 (26). С. 151–161. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-102> (дата звернення 08.08.2025).

2. Дьоміна Г. А., Мельничук О. Б. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2021. Том 32 (71). № 4. С. 28–34.

3. Bartels A. L., Peterson S. J., & Reina C. S. Understanding well-being at work: Development and validation of the eudaimonic workplace well-being scale. *PLoS ONE*. 2019. № 14 (4). P. 1–21. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215957> (дата звернення 08.08.2025).

4. March D., Oppenheimer G. M. Social disorder and diagnostic order: The US mental hygiene movement, the midtown Manhattan study and the development of psychiatric epidemiology in the 20th century. *International Journal of Epidemiology*. 2014. № 43 (1). P. 29–42. URL: <https://doi.org/10.1093/ije/dyu117> (дата звернення 08.08.2025).

5. Vanířková R. Psychology of health and mental hygiene: Psychosocial risks, consequences and possibilities of work stress prevention. *Problems and Perspectives in Management*. 2021. № 19 (1). P. 68–77. Retrieved from URL: [https://doi.org/10.21511/ppm.19\(1\).2021.06](https://doi.org/10.21511/ppm.19(1).2021.06) (дата звернення 08.08.2025).

Т. В. Чаусова,
доцент кафедри психології, доцент
навчально-наукового інституту права та психології,
кандидат психологічних наук
(Національна академія внутрішніх справ)

М. В. Дозорець,
викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
(Національна академія внутрішніх справ)

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ ДО СПРИЙНЯТТЯ ІННОВАЦІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сучасна українська освіта перебуває у стані глибоких трансформацій, зумовлених як загальносвітовими тенденціями, так і надзвичайними обставинами воєнного часу. Повномасштабна війна, яка охопила країну, суттєво вплинула на всі сфери життя, включно з освітнім процесом. Викладачі вищої школи та педагоги загальноосвітніх закладів зіткнулися з безпрецедентними викликами: переходом на дистанційні та змішані форми навчання, необхідністю працювати в умовах постійної загрози, емоційного напруження й невизначеності.

Традиційні підходи до впровадження інновацій, що передбачали поступове навчання педагогів, планомірну адаптацію та тривале формування нових навичок, у воєнних умовах виявилися недостатніми. Ситуація вимагає від викладачів здатності до швидкої перебудови, гнучкого мислення, прийняття рішень в умовах обмежених ресурсів та психологічної напруги.

За цих обставин психологічна готовність викладачів до впровадження інновацій стає визначальним чинником збереження стабільності освітнього процесу. Вона передбачає не лише здатність оволодівати новими технологіями та методами навчання, а й уміння підтримувати власну психологічну стійкість і забезпечувати емоційну підтримку здобувачів освіти.

Значущість проблеми зумовлюється також тим, що від рівня готовності викладачів залежить не лише якість освітнього процесу, а й формування у здобувачів освіти психологічної

стійкості, здатності до саморегуляції, готовності до життя у суспільстві, що переживає війну.

Таким чином, проблема психологічної готовності викладачів до інновацій має достатню теоретичну основу, проте екстремальні умови війни вимагають нових аналітичних підходів, інтеграції наявних знань та практичної апробації рекомендацій.

Психологічна готовність викладачів до інновацій є багатовимірним утворенням, що охоплює низку компонентів:

Когнітивний компонент – знання про інноваційні технології, розуміння їхніх переваг та значення для освітнього процесу. У воєнний час когнітивна готовність характеризується потребою у швидкому засвоєнні нової інформації та здатністю до гнучкого мислення.

Емоційний компонент – позитивне ставлення до змін, здатність до емоційної саморегуляції. В умовах кризи емоційна стабільність є ключовим чинником подолання опору інноваціям.

Мотиваційний компонент – внутрішня потреба в розвитку, прагнення до професійного вдосконалення, усвідомлення значущості освіти для майбутнього країни.

Поведінковий компонент – активні дії викладача щодо впровадження нових методик, готовність до експериментів та ризику в умовах невизначеності. [4].

Аналіз наукових джерел і практичного досвіду засвідчує, що готовність викладачів до ефективної діяльності в умовах воєнного часу та соціальної нестабільності визначається поєднанням особистісних і соціально-організаційних чинників. З одного боку, це внутрішні ресурси особистості, що забезпечують стійкість та результативність професійної поведінки. З іншого – зовнішні умови, які створюють організаційне середовище для підтримки та розвитку педагогів.

Передусім важливим є рівень стресостійкості, адже викладачеві доводиться виконувати професійні обов'язки у стані постійної напруги, невизначеності та ризиків. Стресостійкість дозволяє зберігати працездатність, не втрачати контроль над ситуацією і демонструвати приклад врівноваженості здобувачам освіти. Тісно пов'язана зі стресостійкістю толерантність до невизначеності, яка виступає необхідною умовою

функціонування в динамічному, непередбачуваному середовищі. Викладач, здатний приймати нестабільність як норму сучасних умов, зберігає гнучкість та не паралізується страхом перед майбутнім.

У свою чергу, ефективність професійної діяльності підсилює гнучкість мислення. Вона дозволяє швидко змінювати педагогічні стратегії, добирати інноваційні методи та адаптувати навчальний процес до нових викликів. Саме гнучке мислення забезпечує здатність переходити від звичних схем до пошуку альтернативних рішень, що особливо актуально у кризових ситуаціях.

Не менш важливим чинником є емоційний інтелект, завдяки якому викладач здатний усвідомлювати та регулювати власні емоції, а також розуміти емоційний стан здобувачів і колег. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє створенню атмосфери довіри, взаємоповаги та психологічної безпеки у навчальному процесі.

Завершальним особистісним ресурсом виступає самоєфективність, яка відображає впевненість викладача у власних силах та здатності долати труднощі. Усвідомлення того, що професійні завдання є досяжними, підтримує мотивацію та активність навіть у надзвичайно складних умовах.

Водночас внутрішні ресурси не можуть повною мірою реалізуватися без належної підтримки з боку соціально-організаційного середовища. Насамперед, суттєве значення має підтримка колег та адміністрації. Взаємодопомога і солідарність педагогічного колективу зменшують відчуття ізольованості, підвищують впевненість і сприяють подоланню професійного вигорання. [1].

Другим важливим чинником виступає організаційна культура, зорієнтована на відкритість до змін та інновацій. Якщо колектив готовий сприймати нові ідеї і підтримує креативні ініціативи, викладачі відчують більше свободи у застосуванні сучасних методик і менш боятися помилок.

Необхідною складовою є також інформаційна та технічна допомога у впровадженні інновацій. Доступ до сучасних цифрових ресурсів, методичних рекомендацій та технічної підтримки значно полегшує адаптацію викладачів до нових освітніх умов [2].

Нарешті, вирішальним чинником є створення умов для професійного розвитку. Можливість підвищення кваліфікації, участь у тренінгах, семінарах та обмінах досвідом забезпечує не лише зростання професійної компетентності, а й відчуття стабільності та перспективності у власній кар'єрі.

Таким чином, готовність викладачів до ефективної діяльності в умовах криз визначається взаємодією психологічних ресурсів особистості та соціально-організаційної підтримки. Внутрішні чинники формують базу стійкості, тоді як зовнішні створюють умови для їх реалізації. Лише гармонійне поєднання психологічних і соціально-організаційних чинників дозволяє забезпечити високий рівень професійної ефективності у складних соціальних умовах

У воєнних умовах особливого значення набуває здатність правильно обирати та застосовувати стратегії подолання стресу. Передусім варто відзначити *проблемно-орієнтовані копінг-стратегії*, які спрямовані на активне вирішення ситуації. До них належать планування власних дій, пошук необхідних ресурсів, опанування нових технологій та методик. Використання цих стратегій сприяє підвищенню готовності викладачів до інновацій та посилює їхню впевненість у можливості впливати на перебіг подій.

Поряд із цим важливе місце посідають емоційно-орієнтовані стратегії, які допомагають знижувати рівень психоемоційного напруження. Сюди належать саморегуляція, використання технік релаксації, а також отримання соціальної підтримки від колег, родини чи професійної спільноти. Такі стратегії забезпечують емоційну стабільність, що є основою для збереження працездатності у довготривалому стресовому контексті.

Однак не всі копінг-стратегії є конструктивними. Використання *дисфункціональних стратегій* (уникнення проблем, самозвинувачення, вживання алкоголю чи інших психоактивних речовин) суттєво знижує рівень професійної готовності, поглиблює відчуття безпорадності та може призводити до професійного вигорання.

Таким чином, характер і якість обраних стратегій подолання відіграють вирішальну роль у підтриманні внутрішньої стійкості викладача та його здатності до ефективної професійної діяльності.

Варто підкреслити, що саме воєнна ситуація створює унікальний контекст, у якому формуються й реалізуються копінг-стратегії. По-перше, *хронічний стрес* може виконувати подвійні функції: з одного боку, він стимулює розвиток адаптивності та швидке пристосування до нових умов; з іншого – провокує ригідність мислення і зниження гнучкості у прийнятті рішень.

По-друге, *потреба у швидкій адаптації* змушує викладачів у прискореному темпі оволодівати дистанційними технологіями, комбінувати традиційні та онлайн-методи навчання. Це сприяє підвищенню їхньої цифрової компетентності та розширює арсенал професійних інструментів.

По-третє, *зміна ціннісних орієнтацій у суспільстві* підсилює внутрішню мотивацію педагогів. Усвідомлення соціальної значущості своєї діяльності, прагнення зберегти безперервність освітнього процесу надають викладачам додаткової сили та стійкості [3].

І нарешті, *обмеженість ресурсів* актуалізує потребу у креативності та інноваційності. Викладачам доводиться знаходити нестандартні рішення, створювати нові методичні підходи й максимально ефективно використовувати наявні можливості.

Отже, у воєнних умовах копінг-стратегії стають не лише індивідуальним засобом подолання стресу, а й системоутворювальним фактором професійної готовності викладачів. Конструктивні стратегії забезпечують розвиток, інноваційність та психологічну стабільність, тоді як дисфункціональні знижують ефективність і підвищують ризик вигорання. Воєнний контекст, у свою чергу, одночасно ускладнює та стимулює діяльність, формуючи унікальні умови для прояву стресостійкості, гнучкості та творчого потенціалу педагогів.

Таким чином, психологічна готовність викладачів до інновацій у воєнний час виступає системним явищем, що формується на перетині індивідуальних, організаційних та соціальних чинників. Її підвищення можливе лише за умови цілеспрямованих програм психологічної, методичної та технічної підтримки. Реалізація запропонованих практичних рекомендацій сприятиме не лише збереженню стабільності освітнього процесу, а й формуванню стійкого суспільства майбутнього, здатного долати виклики й адаптуватися до нових реалій.

Список використаної літератури

1. IEA (2023). Моніторингове дослідження «Готовність педагогічних працівників...». URL: <https://www.iea.nl/news/monitoring-report-teachers-readiness-2023>
2. Інноваційні підходи до підготовки педагогів... (Academy-Vision, 2024). URL: <https://academy-vision.org.ua/articles/innovative-teacher-training-2024>
3. Збірники конференцій «Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу» (2023–2024). URL: <http://dspace.lnu.edu.ua/handle/123456789/psychology-war-time>
4. Матеріали Всеукр. читань «Психологічна допомога особистості у воєнний період» (2024). URL: <https://psychology-conference.com.ua/ua/psych-help-war-2024>

Ю. Д. Чечільницька,
курсантка 3-го курсу
факультету психології та соціального захисту
(Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності)

І. С. Коваль,
т.в.о. начальника факультету психології
та соціального захисту,
кандидат педагогічних наук
(Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності)

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Професійна діяльність посідає вагоме місце в житті людини, виступаючи одним із провідних чинників, що визначають формування її індивідуально-психологічних характеристик. Тривалий вплив професійного стресу зумовлює поступове виникнення синдрому професійного вигорання, який не виникає раптово, а розгортається поетапно внаслідок накопичення специфічних ознак деструктивного стресового впливу, характерного для діяльності у складних і напружених умовах. Найбільш уразливими до цього явища є представники ризиконебезпечних професій, зокрема рятувальники, працівники правоохоронних органів та прикордонної служби, для яких небезпечні та екстремальні умови роботи справляють суттєвий негативний вплив як на психічний стан, так і на результативність професійної діяльності. Водночас сучасні наукові дослідження здебільшого акцентують увагу на проблематиці професійного вигорання серед медичних працівників і педагогів, що зумовлює недостатню вивченість даного феномену в інших категоріях ризиконебезпечних професій [4].

Ризиконебезпечні професії охоплюють ті види професійної діяльності, виконання яких супроводжується значним ризиком для здоров'я або життя працівника. Цей ризик зазвичай зумовлений впливом специфічних небезпечних факторів, які проявляються безпосередньо на робочому місці або під час виконання завдань. Список таких професій доволі різноманітний і включає військовослужбовців, поліцейських,

рятувальників, лікарів, гірників, співробітників хімічної промисловості тощо. Крім того, до ризиконебезпечних професій часто зараховують деякі спеціальності у сферах будівництва, транспорту та сільського господарства [6].

Професійне вигорання є досить розповсюдженим явищем серед працівників багатьох сфер, особливо тих, чия робота вимагає активної та постійної взаємодії з людьми. Цей стан, що визначається терміном «вигорання» (англійське слово burnout – згорання, виснаження), набуває особливого значення у контексті високих емоційних та фізичних навантажень. Завдяки дослідженням американського науковця Х. Дж. Фрейденбергера, які були опубліковані у 1974 році, він описав цей термін як психологічний стан, що виникав у спеціалістів, котрі працювали з пацієнтами кризових центрів і психіатричних клінік [3].

У цьому контексті заслуговує на увагу трактування К. Чернісса, який визначав професійне вигорання як форму відчуження, що розвивається під впливом робочих стресових факторів. У тому самому напрямі розвиває думку К. Маслач, яка описувала це явище як феномен, який впливає на професійну ідентичність і поведінку працівників, супроводжується зниженням інтересу до роботи та формуванням негативного ставлення до клієнтів.

Цікаво зазначили С. Гремлінга та С. Ауербаха, що професійне вигорання є реакцією на довготривалі професійні стреси середньої інтенсивності. Водночас С. Мейєр окреслював цей стан як ситуацію, коли працівник не очікує винагороди за свою роботу, а навпаки – передбачає покарання через недостатню мотивацію, контрольованість результатів чи недостатню компетентність. Інша група дослідників трактує професійне вигорання як результат фізичного, емоційного та психічного виснаження. Зокрема, А. Пайнс і Е. Аронсон формують свої підходи у такому ж контексті вони, описують цей стан як наслідок тривалого перебування у ситуаціях із високими емоційними вимогами. У свою чергу, В. Дудяк наголошує, що емоційне вигорання є синдромом, який формується під впливом постійних стресових факторів і призводить до фізичної, інтелектуальної та психічної перевтоми [3].

Зазначається також різниця між професійним вигоранням і синдромом хронічної втоми, описаним С. Хобфоллом

та А. Широмам. Останній характеризується тривалим фізичним виснаженням через неможливість відповідати вимогам середовища. На відміну від нього, професійне вигорання має значний емоційний компонент, який головним чином виникає під час взаємодії з людьми й вирішення їхніх проблем у межах професійної діяльності. Унікальний підхід до трактування явища запропонував В. Бойко: він розглядає професійне вигорання як своєрідний механізм психологічного захисту, при якому особистість частково або повністю виключає емоції у відповідь на психотравмуючі фактори [3].

Заслуговує на увагу думка психологині Л. Юр'євої, яка пов'язує синдром професійного вигорання його із розвитком суїцидальної поведінки. Деякі дослідники вважають, що цей синдром може призводити до виникнення професійних захворювань, руйнівних змін особистості, які формуються під впливом професійної діяльності та хронічного стресу. Частина науковців пов'язує професійне вигорання з неправильними професійними очікуваннями, надмірним захопленням роботою та прагненням працювати без належного відпочинку. Також зазначається, що брак умов для особистої та професійної самореалізації значною мірою сприяє розвитку цього стану у фахівців. Сучасні дослідження свідчать про те, що для успішної професійної самореалізації представників ризиконебезпечних професій необхідні відповідні умови та певні особистісні якості [2].

Як слушно підкреслює американська психологиня Х. Маслач явище професійного вигорання через призму синдрому емоційного та фізичного виснаження. Вона визначає професійне вигорання як стійке емоційне виснаження, що виникає внаслідок хронічного стресу на роботі. Х. Маслач також зазначає, що цей синдром може сформуватися, якщо працівник не відповідає вимогам своєї посади. Сучасні дослідники, такі як В. Криволапчук, І. Моцонелідзе та І. Слюсар, розробили власний підхід до визначення симптомів професійного вигорання, виділяючи кілька ключових категорій: фізичні, емоційні, поведінкові, інтелектуальні та соціальні. Емоційне вигорання слід розглядати як комплекс симптомів, який відображає стан психологічного і фізичного виснаження. Воно впливає на зниження працездатності та уповільнює особистісний

розвиток. До основних проявів синдрому професійного вигорання належать хронічна втома, конфліктність, дратівливість, надмірне хвилювання, відчуття дистанціювання від колег, зменшення мотивації до роботи та зростаюче незадоволення професійною діяльністю [2].

Привертають до себе увагу сучасні українські науковці О. Вавринів та Р. Яремко які зазначили, що професійне вигорання є складним і динамічним процесом, який негативно впливає як на особистість, так і на її професійну активність. Вони зазначають, що вигорання може проявлятися з відтермінуванням у часі після виникнення певних симптомів. До основних ознак професійного вигорання відносять хронічну втомлюваність, дратівливість, надмірне хвилювання, емоційну дистанцію від колег, конфліктність, емоційне виснаження, зниження мотивації до роботи та загальному незадоволенню власною роботою [2].

Професійне вигорання виникає як відповідь на тривалий стрес, пов'язаний із необхідністю постійного мобілізування особистих ресурсів у процесі виконання професійних обов'язків. Така ситуація часто передбачає надмірну відданість роботі, що нерідко спричиняє ігнорування сімейних стосунків та недостатній час для відпочинку [1].

Таким чином, професійне вигорання у представників ризиконебезпечних професій слід розглядати як складний багатовимірний феномен, що формується під впливом тривалого психоемоційного навантаження, високого рівня професійної відповідальності та систематичного перебування в екстремальних умовах діяльності. Його ключові прояви охоплюють емоційне виснаження, редукцію мотиваційної складової, зниження інтересу до виконання професійних обов'язків і порушення психофізіологічної рівноваги. Ефективна протидія вигоранню передбачає поєднання індивідуальних стратегій стресостійкості з цілеспрямованими організаційними заходами, серед яких – надання психологічної підтримки, оптимізація робочого навантаження та створення умов для відновлення особистісних ресурсів. Своєчасна профілактика та комплексна система підтримки не лише мінімізують ризики

деструктивних наслідків, але й підвищують результативність професійної діяльності, зміцнюють психічне здоров'я та сприяють гармонізації міжособистісної взаємодії у колективі.

Список використаних джерел

1. Балакірева К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформ соціального сектору в Україні».
2. Вавринів О. С., Яремко Р. Я. Особливості професійного вигорання фахівців ризиконебезпечних професій. *Науковий вісник ЛДУВС*. 2022. № 2. С. 10–16.
3. Ковровський Ю. Г. Психологічні чинники професійного вигорання у персоналу оперативно-рятувальної служби Державної служби України з надзвичайних ситуацій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10. Київ, 2016. 260 с.
4. Козяр М. М., Коваль І. С. Психопедагогіка професійно-екстремальної підготовки : навчальний посібник. Львів : Вид-во ЛДУБЖД, 2024. 504 с.
5. Назаровець Т. І. Теоретичний аналіз проблеми професійного вигорання особистості. *Наукові записки ЛДУБЖД. Серія: Педагогіка і психологія*. 2023. Вип. 2. С. 47–50.
6. Нечітайло І. С. Деякі показники стану психічного здоров'я представників ризиконебезпечних професій в умовах війни (на прикладі працівників ДСНС і поліцейських). *Психологія праці*. 2025. Вип. 73. С. 43–52.

А. Чорний,
доцент кафедри прикордонного контролю,
кандидат психологічних наук
(Національна академія
Державної прикордонної служби України
ім. Богдана Хмельницького, м. Хмельницький, Україна)

Д. Дерев'яга,
курсант факультету забезпечення
оперативно-службової діяльності
(Національна академія
Державної прикордонної служби України
ім. Богдана Хмельницького, м. Хмельницький, Україна)

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Сучасні реалії військово-політичної обстановки в Україні зумовлюють необхідність комплексного підходу до формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань в особливих умовах. Тривалий характер військового протистояння, інтенсивність бойових дій та складність оперативно-тактичної обстановки висувають підвищені вимоги до психологічної підготовленості особового складу Збройних Сил України.

Феноменологічний аналіз категорії психологічної готовності особистості до діяльності дозволяє розглядати її як складне динамічне утворення, що інтегрує мотиваційні, когнітивні, емоційно-вольові та операційні компоненти. А. Кириченко зазначає, що психологічна готовність військовослужбовця являє собою особливий особистісний стан, який передбачає наявність у суб'єкта образу структури дії та постійної спрямованості свідомості на його виконання [3]. Формування психологічної готовності до діяльності в особливих умовах передбачає системну роботу з розвитку професійно важливих якостей військовослужбовців, підвищення їхньої стресостійкості та адаптивних можливостей психіки в екстремальних ситуаціях. О. Самойленко та П. Лисак підкреслюють, що психологічна готовність виступає результатом цілеспрямованої підготовки та являє собою стійку, багатоаспектну й ієрархізовану

властивість особистості, яка визначає успішність виконання діяльності [5].

Структурний аналіз психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в особливих умовах дозволяє виокремити основні компоненти, що забезпечують ефективність професійної діяльності. Мотиваційний компонент охоплює систему професійних мотивів, ціннісних орієнтацій та установок військовослужбовця, його прагнення до виконання службового обов'язку та захисту національних інтересів держави. Когнітивний компонент передбачає наявність системи професійних знань, уявлень про особливості бойової діяльності, розуміння тактико-технічних характеристик озброєння та військової техніки. Емоційно-вольовий компонент включає здатність до саморегуляції психічних станів, стресостійкість, волюві якості особистості, що забезпечують подолання труднощів та небезпек бойової обстановки. Операційний компонент містить систему професійних умінь і навичок, необхідних для успішного виконання службово-бойових завдань.

Сучасні підходи до формування психологічної готовності військовослужбовців передбачають комплексне використання різноманітних методів і технологій психологічної підготовки. О. Ю. Богуш та О. О. Корнійчук акцентують увагу на значенні особистісної готовності до змін як важливої складової психологічної готовності військового лідера в умовах динамічної трансформації характеру збройного протистояння [1]. Формування психологічної готовності здійснюється через систему цілеспрямованих заходів психологічного впливу, спрямованих на розвиток професійно важливих якостей, підвищення психологічної стійкості та боєздатності особового складу. Важливе місце в системі психологічної підготовки займають методи моделювання бойових ситуацій, тренінгові технології, засоби віртуальної реальності, що дозволяють максимально наблизити умови підготовки до реальних умов бойової діяльності.

Практичний досвід психологічного забезпечення військ в умовах збройного конфлікту свідчить про необхідність диференційованого підходу до формування психологічної готовності різних категорій військовослужбовців. А. Гірняк та Н. Пивощук наголошують на важливості психологічної готовності до конструктивної соціальної взаємодії як ресурсу

міжособистісного порозуміння в умовах спільної діяльності військових підрозділів [2]. Особливої уваги потребує формування психологічної готовності новобранців та військовослужбовців, які вперше потрапляють в зону бойових дій. Адаптаційний період супроводжується інтенсивними психологічними навантаженнями, пов'язаними з необхідністю пристосування до нових умов діяльності, засвоєння норм військового життя, формування навичок дій в екстремальних умовах. Система психологічної підготовки повинна враховувати індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців, рівень їхньої базової підготовки та специфіку виконуваних завдань.

Інноваційні технології формування психологічної готовності передбачають використання сучасних досягнень психологічної науки та практики. Впровадження програм психологічної підготовки з використанням VR-технологій дозволяє створювати реалістичні моделі бойових ситуацій, формувати навички поведінки в умовах психологічного тиску та небезпеки. Когнітивно-поведінкові техніки спрямовані на формування адаптивних моделей мислення та поведінки в стресових ситуаціях. Методи психологічної саморегуляції, включаючи техніки управління диханням, м'язової релаксації, візуалізації, сприяють підвищенню стресостійкості та збереженню психологічної рівноваги в екстремальних умовах. Важливим напрямом роботи виступає розвиток навичок командної взаємодії, формування згуртованості військових підрозділів, що забезпечує ефективність спільних дій в бойовій обстановці.

Система моніторингу та оцінки рівня психологічної готовності військовослужбовців передбачає використання комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на визначення актуального психологічного стану особового складу. Регулярне психологічне обстеження дозволяє своєчасно виявляти ознаки психологічного виснаження, зниження мотивації, розвитку негативних психічних станів. На основі результатів психодіагностики розробляються індивідуальні та групові програми психологічної корекції та реабілітації. Особлива увага приділяється профілактиці посттравматичних стресових розладів, формуванню навичок психологічного відновлення після виконання бойових завдань. Система психологічного супроводу

охоплює всі етапи бойової діяльності військовослужбовців від початкової підготовки до завершення військової служби.

Організаційно-методичні аспекти формування психологічної готовності передбачають координацію зусиль командування, офіцерів-психологів, медичної служби та інших структур забезпечення. Ефективність психологічної готовності значною мірою залежить від рівня підготовки фахівців психологічної служби, наявності необхідної матеріально-технічної бази, методичного забезпечення. Важливим фактором виступає створення сприятливого психологічного клімату в військових підрозділах, підтримка з боку командування, розуміння важливості психологічної складової бойової готовності. Систематичність та послідовність заходів психологічної підготовки, їх інтеграція в загальну систему бойової підготовки забезпечують досягнення необхідного рівня психологічної готовності особового складу.

Таким чином, формування психологічної готовності особистості до діяльності в особливих умовах являє собою комплексний процес, спрямований на розвиток професійно важливих якостей військовослужбовців, підвищення їхньої психологічної стійкості та боєздатності. Ефективність системи психологічної підготовки визначається науковою обґрунтованістю методів і технологій, які використовуються, врахуванням специфіки сучасних форм збройної боротьби, індивідуально-диференційованим підходом до особового складу. Формування високого рівня психологічної готовності особового складу виступає важливою умовою забезпечення обороноздатності держави та успішного виконання завдань національної безпеки України.

Список використаних джерел

1. Богуш О. Ю., Корнійчук О. О. Особистісна готовність до змін у діяльності військового лідера. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 59–64.
2. Гірняк А., Пивошук Н. Психологічна готовність до конструктивної соціальної взаємодії як ресурс міжособистісного порозуміння. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4–5 листопада 2022 р.) в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. Т. 2. 244 с. 2022. С. 9.

3. Кириченко А. Феноменологія категорії «психологічна готовність особистості до діяльності» у наукових дослідженнях. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 1. №. 54. С. 114–120.

4. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 23 квіт. 2025 р. Харків : «ФОП Супрун Т. О.», 2025. 309 с.

5. Самойленко О., Лисак П. *Психологічна готовність особистості як предмет наукового дослідження* : збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : психологічні науки. 2019. Вип. 13. №. 2. С. 232–243.

О. О. Шайдюк,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
факультету соціально-гуманітарних наук
і соціальних технологій
(Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди)

Є. В. Підчасов,
доцент кафедри психології факультету
соціально-гуманітарних наук і соціальних технологій,
кандидат психологічних наук
(Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди)

НОВІ ВИКЛИКИ ДЛЯ ФАХІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність дослідження проблеми. В умовах воєнного стану психологічна служба в Україні стикається з якісно новими завданнями. Масштабні бойові дії, вимушене переселення, втрата близьких, руйнування інфраструктури, економічна нестабільність та постійна інформаційна напруга створюють безпрецедентне навантаження на психологічний стан громадян. У результаті різко збільшилася частка населення з проявами психотравматичних розладів, депресії, тривоги, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [14, с. 39].

Психологічна реабілітація перестала бути суто медичною категорією й розглядається нині як комплексна система заходів із відновлення психологічних функцій, підвищення адаптаційного потенціалу та створення умов для особистісного розвитку [9, с. 11]. Це вимагає інтеграції кризової психології, психології травматичних подій, стрес-досліджень та корекційних практик у єдиний напрям – реабілітаційну психологію.

Аналіз проблеми. Сучасні виклики для психологів в умовах воєнного стану є багатовимірними та потребують комплексного аналізу. Передусім ідеться про масовість запиту на допомогу: якщо раніше психологічна підтримка переважно надавалася окремим категоріям, зокрема військовослужбовцям, учасникам АТО/ООС чи постраждалим від локальних катастроф, то сьогодні потреба в ній охоплює широкі верстви населення. Воєнні реалії поєднують різні форми травми – бойову, втрати,

переселенську кризу, соціально-економічний стрес, – що вимагає застосування мультидисциплінарного підходу. Водночас система допомоги працює в умовах суттєвих обмежень: бракує кваліфікованих кадрів, відчутним є виснаження самих психологів, а також недостатньо часу й ресурсів для надання якісної та своєчасної підтримки. Додатковим викликом є висока невизначеність і нестабільність середовища, адже психолог змушений працювати не лише з травмою клієнта, але й долати власні емоційні реакції на події війни. Це потребує від фахівця високого рівня професійної та особистісної резилієнтності, здатності до самопідтримки й адаптації [12, с. 45].

Окремої ваги у сучасних умовах набуває мотивація клієнта як чинник успішності психологічної реабілітації [9, с. 56]. Дослідження підтверджують, що навіть за наявності доступу до послуг, ефективність допомоги безпосередньо залежить від внутрішньої активності людини та її прагнення до відновлення. Практика показує, що саме довіра до фахівця та емоційно-чутлива підтримка є фундаментом будь-якого реабілітаційного процесу. Позитивна мотивація визначає здатність клієнта брати участь у тривалих програмах, а діагностика «реабілітаційного потенціалу» допомагає підібрати оптимальні стратегії допомоги. Важливою умовою підвищення життєвої стійкості виступає формування сенсу, про що наголошував у своїй логотерапії В. Франкл [13, с. 72], а також розвиток резилієнсу, започаткований у дослідженнях Е. Вернер [15, с. 114]. Саме ці фактори забезпечують більш ефективне відновлення та сприяють адаптації особистості до складних умов воєнного та поствоєнного життя. Сучасна реабілітаційна психологія в Україні активно розвивається завдяки роботам Л. Гридковець [1, с. 85], Н. Пророк [10, с. 23], О. Ковальчук [4, с. 105], В. Невмержицького [7, с. 51], О. Запорожця, Т. Палієнко, О. Климишина, В. Осьодла, Т. Титаренко, В. Климчука, О. Романчука, А. Карачевського та інших науковців і практиків. У їхніх підходах особливий акцент робиться на поєднанні психодіагностики та психоедукації, що дозволяє не лише виявляти проблеми, а й надавати клієнтам знання про механізми подолання труднощів. Важливим завданням є створення умов для розвитку адаптаційних ресурсів, які допомагають людині краще справлятися зі стресом і кризами. У практиці активно застосовуються

когнітивно-поведінкові стратегії, що спрямовані на зміну деструктивних переконань і формування більш конструктивних моделей поведінки. Значну увагу приділяють тренінгам позитивного самоставлення, які підсилюють впевненість у власних силах, а також формуванню «дієвих проявів змін» [11, с. 41] у повсякденній діяльності клієнта, що забезпечує стійкі результати реабілітаційного процесу.

Підсумки. Повномасштабна війна в Україні суттєво трансформувала запити суспільства на психологічну допомогу, підвищивши психологічну реабілітацію до рівня одного з пріоритетних та стратегічно важливих напрямів соціальної політики держави. В умовах зростання кількості осіб, які пережили втрати, травматичні події, вимушене переселення чи військоvu службу, особливої актуальності набуває питання комплексного відновлення їхнього психічного здоров'я та життєвої активності [8, с. 136].

Сучасні виклики, що постають перед фахівцями, визначають необхідність у впровадженні мультидисциплінарного підходу, який поєднує ресурси психології, медицини, соціальної роботи, педагогіки та інших сфер. Водночас зростає значення професійної резиліентності психологів, адже саме їхня здатність витримувати високий рівень стресового навантаження та зберігати професійну ефективність забезпечує сталість і результативність допомоги.

Ключовим чинником успіху реабілітаційного процесу виступає мотивація клієнта. Вона визначає не лише готовність брати участь у психологічній роботі, а й здатність людини до внутрішньої мобілізації, саморозвитку та поступового повернення до повноцінного життя. Саме тому діагностика мотиваційної сфери, а також застосування спеціальних інтервенцій для її підвищення, мають бути невід'ємною складовою програми психологічної реабілітації [14, с. 12].

Подальша розробка та впровадження науково обґрунтованих, системних програм психологічної підтримки та реабілітації стане запорукою відновлення психічного здоров'я населення, його соціальної інтеграції та підвищення загальної якості життя постраждалих унаслідок війни. Це завдання має не лише професійне, а й суспільне значення, оскільки від психологічної стійкості та відновленої життєвої активності

громадян залежить здатність країни долати наслідки воєнної агресії та формувати підґрунтя для майбутнього відновлення [12, с. 78].

Список використаних джерел

1. Гридковець Л. М. Психологічна допомога особистості в умовах війни. Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2022. 210 с.
2. Запорожець О. І. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам : посіб. для практ. психологів. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. 124 с.
3. Карачевський А. В. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях. Київ : Смолоскип, 2021. 132 с.
4. Ковальчук О. І. Психологія кризових станів : навч. посіб. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2018. 312 с.
5. Климишина О. В. Психологічна підтримка дітей і підлітків у кризових ситуаціях. Тернопіль : Астон, 2019. 198 с.
6. Климчук В. О. Психологія травматичного досвіду : навч. посіб. Рівне : НУВГП, 2020. 196 с.
7. Невмержицький В. О. Психологічна допомога в умовах воєнних дій : теоретико-практичні орієнтири. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 145 с.
8. Осьодло В. І. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. Київ : НУОУ ім. І. Черняхівського, 2017. 280 с.
9. Палієнко Т. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні стресу : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2021. 276 с.
10. Пророк Н. В. Психологічна реабілітація учасників бойових дій : метод. рекомендації. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2020. 56 с.
11. Романчук О. І. Травма, війна та психологічна допомога : сучасні підходи. Львів : Український католицький університет, 2022. 154 с.
12. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічний вимір. Київ : Либідь, 2018. 240 с.
13. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ : Український центр духовної культури, 2016. 168 с.
14. Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Adults. *American Psychological Association*. APA, 2017. 104 p.
15. Werner E. E., Smith R. S. Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood. Ithaca, NY: Cornell University Press, 1992. 256 p.

А. Шаталова,
здобувач вищої освіти 2 курсу освітнього ступеня магістр,
спеціальність «Психологія»
навчально-наукового інституту управління,
психології та безпеки
*(Львівський державний університет
внутрішніх справ)*

ПСИХОЛОГІЧНІ РИЗИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У КОНТЕКСТІ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

Поліція є важливою складовою для підтримання безпеки серед суспільства, вони підтримують порядок, тому слід не забувати, що професійна діяльність поліцейських пов'язана з високим рівнем стресу, частим контактом із соціально небезпечними ситуаціями та необхідністю приймати рішення в умовах дефіциту часу[1]. За таких обставин формується професійна деформація, яка у крайніх випадках може призводити до порушення правових норм самими працівниками поліції[2]. Дослідження цього феномену є важливим для запобігання девіантній поведінці в правоохоронній системі.

У воєнний час діяльність поліцейських набуває особливості інтенсивності та пов'язана з високим рівнем професійного стресу. Вони залучаються не лише до виконання традиційних завдань із забезпечення правопорядку, а й до евакуації населення з небезпечних територій, охорони стратегічних об'єктів, взаємодії з військовими підрозділами, розслідування воєнних злочинів та документування наслідків бойових дій. Постійна загроза життю, контакт із пораненими та загиблими, необхідність приймати швидкі рішення в умовах невизначеності посилюють психологічне навантаження, що з часом може сприяти розвитку емоційного вигорання, підвищеній тривожності та професійній деформації [7].

Професійна деформація – це негативна трансформація особистості, спричинена специфікою професії. У поліцейських вона проявляється цинізмом, гіпертрофованим почуттям контролю, агресивністю, емоційним пригніченням та зниженням самоконтролю [3].

У науковому дискурсі професійна деформація розглядається як результат тривалої трудової діяльності, що призводить до стереотипізації мислення, змін у системі цінностей та трансформації особистісних рис. Дослідники відзначають, що найбільшій вразливості зазнають представники професій із підвищеним рівнем стресу та високою соціальною відповідальністю [7].

Закордонні вчені (М. Maslach, Ч. Cherniss, Е. Edelwich, А. Brodsky та ін.) наголошують, що професійна деформація проявляється у формі емоційного вигорання, редукції особистісних досягнень, підвищених цинічності та зниженні емпатійності. Вона розглядається не лише як негативний феномен, а й як захисний механізм, що допомагає фахівцю адаптуватися до складних умов професійної діяльності [6].

У європейських та американських дослідженнях виокремлюються кілька чинників, які посилюють розвиток деформацій: хронічний стрес, рольові конфлікти, монотонність завдань, надмірна регламентованість, дефіцит соціальної підтримки. Особливу увагу приділено правоохоронцям, військовим, медикам, педагогам – професіям, де ризики психологічного виснаження та деформації є особливо високими [6].

Перспективними напрямками профілактики вважаються розвиток емоційної компетентності, впровадження програм психологічної підтримки, підвищення культури саморефлексії та створення умов для балансу між професійною та особистою сферами життя [6].

Психологічна служба в органах внутрішніх справ (ОВС) виконує ключову роль у підтримці психологічного здоров'я особового складу та підвищенні ефективності їхньої професійної діяльності. Вона здійснює профілактику професійного вигорання та стресових розладів, надає консультації, проводить психодіагностичні обстеження, тренінги з розвитку стресостійкості та емоційної компетентності, а також організовує корекційно-розвивальні програми для поліцейських. Психологічна служба забезпечує підтримку під час кризових ситуацій, допомагає адаптуватися до умов підвищеної небезпеки, а також взаємодіє з керівництвом і підрозділами для створення безпечного та ресурсного робочого середовища [7].

Поліцейські, які вчинили правопорушення внаслідок професійної деформації, відзначаються низкою психологічних особливостей, що формуються під впливом специфіки службової діяльності.

Представники цієї категорії демонструють виражені риси агресивності, схильність до авторитарного стилю поведінки, недостатній рівень саморегуляції та прагнення до домінування в міжособистісних взаємодіях. Часто спостерігається тенденція до раціоналізації та легітимізації насильницьких дій як засобу досягнення цілей або підтримання порядку[3]. У деяких випадках фіксується зловживання службовим становищем, що корелює з розвитком гіпертрофованого почуття контролю та влади, яке може трансформуватися у девіантні форми професійної поведінки.

Тривала дія стресових чинників та постійний контакт з конфліктними ситуаціями призводить до хронічної фрустрації, емоційного вигорання, зниження емпатійності та схильності до афективних вибухів [4][5]. Такі прояви ускладнюють конструктивну взаємодію з громадянами й колегами.

Мислення поліцейських-правопорушників нерідко фіксуються переконання у «праві сили», знецінення прав та гідності громадян, тенденція виправдовувати насильницькі дії. Поширеним є формування відчуття безкарності, що прямо пов'язане із професійною деформацією [4].

Таким чином професійна діяльність працівників поліції характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, постійною взаємодією з соціально небезпечними ситуаціями та необхідністю оперативного прийняття рішень в умовах дефіциту часу. Такий робочий ритм сприяє формуванню професійної деформації – негативної трансформації особистості, що виникає під впливом специфіки службової діяльності.

Список використаних джерел

1. Бандурка О. М. Психологія управління в органах внутрішніх справ. Харків : Університет внутрішніх справ, 1998. 320 с. URL: <https://elar.navs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/fd8bceee-53ef-4df5-8c83-c9ec75e84186/content>

2. Климчук В. О., Журавльова І. В. Професійна деформація особистості: психологічні механізми та профілактика. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2017. 120 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742767/1/Prevention%20of%20deviations_monograph_2024.pdf

3. Кісіль З. Р., Кісіль Р.-В. В. Теоретико-психологічні засади дослідження професійної деформації працівників Національної поліції України. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна* : збірник наукових праць / гол. ред. З. Я. Ковальчук. Львів : ЛьвДУВС, 2018. Вип. 2. С. 26–31. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/2561>

4. Швець Д. В., Кісіль З. Р. Професійна деформація співробітників Національної поліції України: юридико-психологічний вимір. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2023. № 3. С. 301–305. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6812>

5. Борисюк О. М., Фостяк М. В. Дослідження синдрому професійного вигорання у працівників Національної поліції України. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Львів : ЛьвДУВС, 2016. Вип. 2. С. 102–112. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1025>

6. Ковальчук З. Я., Завацька Н. Є. Психологічна реабілітація та відновлення професійної діяльності фахівців силових структур. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна* : збірник наукових праць / головний редактор З. Я. Ковальчук. Львів : ЛьвДУВС, 2025. Вип. 1. С. 28–36. URL: https://www.researchgate.net/publication/394134870_psihologicna_reabilitacia_ta_vidnovlenna_profesijnoi_dialnosti_fahivciv_silovih_struktur

7. Ковальчук З. Я. Емпіричне дослідження емоційної стійкості офіцерського складу підрозділів Міністерства внутрішніх справ України. *Теоретичні та прикладні аспекти психології та соціальної роботи* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. № 3 (62). Т. 2. С. 114–125. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21dbn=link&p21dbn=ujrn&z21id=&s21ref=10&s21cnr=20&s21stn=1&s21fmt=asp_meta&c21com=s&s21p03=fil=&s21str=Tippp_2023_3\(2\)_12](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21dbn=link&p21dbn=ujrn&z21id=&s21ref=10&s21cnr=20&s21stn=1&s21fmt=asp_meta&c21com=s&s21p03=fil=&s21str=Tippp_2023_3(2)_12)

Д. В. Швець,
ректор,
доктор юридичних наук, професор,
заслужений працівник освіти України
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ПСИХОЕМОЦІЙНА НАПРУГА ЯК ФАКТОР ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Лібералізація суспільства в Україні та зміна вектору роботи Національної поліції – від репресивного до сервісно-орієнтованого вимагає вдосконалення професійної поведінки поліцейських та розвитку партнерських відносин із населенням. Забезпечення громадської безпеки, захист прав і свобод громадян, а також запобігання злочинності є ключовими завданнями, що гарантують національну безпеку [1]. Національна безпека, своєю чергою, полягає у захисті життєво важливих інтересів громадян і держави, забезпеченні сталого розвитку суспільства та своєчасному реагуванні на потенційні загрози.

Діяльність Національної поліції України, яка захищає права громадян і бореться зі злочинністю, є надзвичайно складною і ризикованою. Робота поліцейських майже завжди супроводжується високою психоемоційною напругою та психічними травмами. Їм доводиться постійно протистояти злочинності, що робить їхню професію дуже конфліктною [2].

На жаль, повністю викоринити злочинність наразі неможливо, тому поліцейські часто працюють у несприятливих і стресових умовах, що може мати фатальні наслідки. Дослідження показують, що: 70% поліцейських, які застосовували зброю на ураження, звільняються протягом п'яти років через пережиту психологічну травму; підрозділи, які брали участь у ліквідації наслідків інцидентів із великою кількістю жертв, можуть втратити до 20% свого особового складу протягом 3–5 років через порушення психічної адаптації; понад 60% поліцейських, які пережили такі травматичні події, відзначають їх значний негативний вплив на свій психічний стан і подальше життя, тоді як лише 35% не відчували негативних наслідків [3].

Професія працівника правоохоронних органів належить до одних із найскладніших і найнебезпечніших у сучасному світі. Це не просто робота, а постійне перебування в умовах психоемоційної напруги, що може призводити до професійної деформації.

Зміни в українському суспільстві, зокрема перехід від карального до сервісного підходу в роботі поліції, вимагають від правоохоронців не тільки високих професійних навичок, а й уміння будувати партнерські відносини з громадянами. Поліцейські щодня стикаються зі злочинністю, що робить їхню діяльність вкрай стресогенною та конфліктною. Вони несуть відповідальність за захист прав і свобод людини, громадську безпеку, а це – ключові елементи національної безпеки та стабільного розвитку держави. Дослідження показують, що високий рівень стресу має серйозні наслідки для психічного здоров'я поліцейських. Наприклад, значна частина правоохоронців, які були змушені застосовувати зброю, звільняються протягом кількох років через психічні травми. Підрозділи, що працювали на місцях масових жертв, також втрачають значну частину особового складу, оскільки не всі можуть адаптуватися до пережитого [4].

Професія поліцейського пов'язана з постійною психоемоційною напругою, яка є ключовим фактором, що може призвести до негативних змін в особистості та, як наслідок, до професійної деформації. Ця напруга виникає під впливом цілої низки чинників, що роблять роботу правоохоронців надзвичайно ризикованою та екстремальною.

Серед цих чинників варто виділити:

- *Нерегулярний характер роботи та високий рівень небезпеки.* Поліцейські не мають стабільного робочого графіка, а їхні обов'язки можуть змінюватися будь-якої миті. Вони постійно перебувають у стані мобілізаційної готовності, адже загрози можуть виникнути несподівано. Це створює постійне відчуття небезпеки, як фізичної, так і психологічної, яке часто поширюється не тільки на самого правоохоронця, а й на його родину.

- *Інформаційна невизначеність.* У процесі виконання завдань поліцейські можуть стикатися з дефіцитом інформації, її суперечливістю або навіть навмисною дезінформацією.

Це вимагає швидкого прийняття рішень в умовах, коли неможливо повністю оцінити ситуацію, що значно підвищує рівень стресу.

– *Складність взаємодії та емоційне навантаження.* Робота поліцейського передбачає постійну взаємодію з різними людьми, часто в конфліктних ситуаціях. Це вимагає значних зусиль для управління емоціями, що призводить до психологічного перевантаження. Додатково напругою є усвідомлення, що в будь-який момент може виникнути потреба застосувати зброю або спеціальні засоби, що несе величезну відповідальність.

Усі ці фактори взаємодіють, створюючи умови, в яких професійна деформація стає реальним ризиком [5].

Статистика показує, що приблизно 60% українських поліцейських виконують свої обов'язки в умовах надмірного перевантаження. Фахівці в галузі правоохоронної діяльності виділяють низку ключових факторів, які спричиняють такий високий рівень стресу.

1. Постійний ризик і відповідальність:

– *Небезпека для життя та здоров'я:* поліцейські щодня стикаються з ризиком у своїй роботі. Ця небезпека може бути фізичною, коли потрібно протидіяти злочинцям, або психологічною, коли мова йде про загрози з боку кримінальних угруповань.

– *Високий рівень відповідальності:* кожне рішення, яке приймає поліцейський, має серйозні наслідки. Необхідність діяти швидко і правильно, особливо в екстремальних умовах, створює величезний психологічний тиск.

– *Складність і багатозадачність:*

– *Комплексність завдань:* робота поліцейського часто вимагає одночасного виконання різнопланових завдань, що ускладнює їхню діяльність.

– *Надмірний обсяг інформації:* правоохоронці повинні швидко аналізувати великі масиви даних, часто за умов браку часу, що призводить до розумового перевантаження.

3. Соціальні та психологічні виклики:

– *Взаємодія з маргінальними групами:* постійний контакт з асоціальними елементами, які можуть виявляти агресію та ворожість, спричиняє емоційне вигорання та психологічне виснаження.

– *Негативна суспільна думка*: низький рівень підтримки з боку населення та негативний імідж поліції в суспільстві є додатковими джерелами стресу. Це може підривати мотивацію та відчуття значущості своєї роботи.

– *Фінансові та організаційні проблеми*: недостатнє фінансування, а також «міжвідомчі» конфлікти всередині правоохоронних структур ускладнюють виконання професійних обов'язків.

Всі ці фактори у сукупності призводять до того, що робота поліцейського стає не тільки фізично, а й надзвичайно психологічно виснажливою, що робить питання психологічної підтримки правоохоронців критично важливим. Постійна робота в умовах екстремального стресу та напруги має серйозні й довготривалі наслідки для психічного здоров'я правоохоронців. Коли людина тривалий час працює в такому режимі, її організм і психіка втрачають здатність адекватно адаптуватися до викликів. Це призводить до зниження загальної опірності, підвищеної нервової та психічної напруги, що виявляється у формі стійких негативних станів, таких як:

– *Підвищена тривога і стрес*. Ці стани стають хронічними й можуть перерости в більш серйозні розлади.

– *Фрустрація та афект*. Поліцейські можуть відчувати безвихідь та раптові емоційні сплески, що ускладнює їхню здатність приймати виважені рішення.

Коли емоції беруть гору над раціональним мисленням, це неминуче призводить до професійних помилок. Поліцейські, що перебувають у такому стані, починають втрачати задоволення від своєї роботи, що додатково посилює їхнє емоційне вигорання. Професійний стрес спричиняє розвиток психосоматичних захворювань (головний біль, проблеми зі сном, шлункові розлади) і дезадаптивної поведінки. Це може проявлятися в: конфліктах у сім'ї та на роботі, що руйнує особисті стосунки; соціальній ізоляції, коли поліцейський свідомо обмежує контакти з друзями та близькими; порушеннях дисципліни та розвитку залежностей, таких як вживання алкоголем або наркотиками. Усе це негативно впливає на якість роботи правоохоронних органів. Погіршення когнітивних здібностей, звуження світогляду та втрата адаптивності роблять поліцейського менш ефективним у боротьбі

зі злочинністю. У результаті це може призвести до зростання рівня правопорушень у суспільстві.

Сучасні реалії вимагають створення нової, інноваційної моделі освіти для поліцейських. Ця модель має бути чітко орієнтована на потреби суспільства та включати науково обґрунтовану методологію, яка адаптує професійні вимоги до зростаючих очікувань громадян щодо ефективності та якості поліцейських послуг. На жаль, нинішня система підготовки поліцейських ще значною мірою залежить від застарілих практик, що призводить до невідповідності між наявними вимогами суспільства та реальними можливостями правоохоронців. Це створює нагальну потребу в її вдосконаленні. Одним із ключових аспектів такого оновлення є впровадження психологічного супроводу в процес професійної підготовки. Система психологічної підтримки повинна стати відповіддю на існуючу проблему: як забезпечити, щоб результати навчання відповідали сучасним практикам поліції та високим вимогам суспільства. Іншими словами, потрібно не просто навчати поліцейських законам і процедурам, а й готувати їх до психологічних викликів. Психологічний супровід допоможе їм розвинути необхідні навички для роботи в стресових умовах, ефективно взаємодіяти з людьми та підтримувати власне психічне здоров'я. Це дозволить виховати нове покоління поліцейських, які зможуть ефективно служити суспільству, відповідаючи на його потреби та виправдовуючи довіру громадян.

Список використаних джерел

1. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 р. №580-VIII. URL: [https:// zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text) (дата звернення: 22.06.2023).
2. Швець Д. В. Професійна деформація правоохоронців: юридико-психологічний вимір : монографія. Одеса : Видавництво «Юридика», 2024. 394 с.
3. Максименко С. Д., Медведєв В. С. Юридична психологія : підручник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2018. 448 с.
4. Швець Д. В., Кісіль З. Р. Професійна деформація співробітників Національної поліції України: юридико-психологічний вимір. *Південноукраїнський правничий часопис*. ОДУВС. 2023. № 3. 314 с.
5. Shvets D., Evdokimova O., Okhrimenko I., Ponomarenko Y., Aleksandrov Y., Okhrimenko S., Prontenko K. The New Police Training System: Psychological Aspects. *Postmodern Openings*. 2020. № 11 (1Supl1). 4 2 7 p. DOI: [https:// doi.org/10.18662/po/11.1supl1/130](https://doi.org/10.18662/po/11.1supl1/130)

А. В. Шиделко,
доцент кафедри загальної та соціальної психології
навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки,
кандидат соціологічних наук, доцент
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ЕМПАТІЯ ТА ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ОСНОВИ РОБОТИ ФАХІВЦЯ З ТРАВМОВАНИМИ КЛІЄНТАМИ

Вступ. Сучасні суспільні виклики, зумовлені війною, кризами та зростанням кількості осіб із травматичним досвідом, актуалізують проблему професійної підготовки фахівців у сфері психологічної допомоги. У роботі з травмованими клієнтами вирішального значення набуває поєднання емпатії як здатності розуміти внутрішній світ іншої людини та професійної компетентності як системи знань, умінь і навичок. Емпатія забезпечує створення довірчої атмосфери, що є необхідною умовою терапевтичного альянсу. Професійна компетентність гарантує застосування науково обґрунтованих методів та етичних стандартів у роботі з травмою. Саме інтеграція цих двох складників створює основу для ефективної підтримки і ресоціалізації постраждалих клієнтів.

Актуальність. В умовах воєнних дій та соціальної нестабільності значна частина населення стикається з психотравмуючими подіями, що потребують кваліфікованої психологічної підтримки. Травматичний досвід спричиняє розвиток посттравматичних стресових розладів, депресій, тривожності, що ускладнює процес соціальної адаптації постраждалих. У цьому контексті саме фахівці допомагаючих професій відіграють ключову роль у відновленні психологічної рівноваги клієнтів. Особливого значення набуває поєднання емпатії, яка забезпечує довіру та підтримку, із професійною компетентністю, що гарантує науково обґрунтованість і безпечність втручань. Такий підхід дозволяє підвищити ефективність психокорекційної роботи та сприяє успішній ресоціалізації травмованих осіб.

Виклад основного матеріалу. Емпатія вважається базовою професійною якістю фахівця, який працює з травмованими

клієнтами, оскільки вона дає змогу встановити довірливий контакт і створити безпечний простір для вираження емоцій. Здатність розуміти переживання іншої людини без засудження та критики формує основу терапевтичного альянсу. У роботі з травмою клієнти часто відчують ізоляцію, сором і страх бути незрозумілими, тому саме емпатійна взаємодія допомагає їм відкриватися.

Разом із тим емпатія сама по собі не може гарантувати ефективність допомоги. Необхідною умовою є професійна компетентність, що охоплює володіння знаннями про психічні наслідки травми, методи її діагностики та корекції, а також навички кризової інтервенції. Компетентний фахівець поєднує науково обґрунтовані підходи з етичною відповідальністю, що особливо важливо у випадках, коли клієнт переживає сильний біль чи має суїцидальні тенденції.

Важливою складовою є баланс між емпатійним зануренням і професійною дистанцією. Занадто глибоке «злиття» з переживаннями клієнта може призвести до емоційного вигорання психолога або до втрати об'єктивності. Тому спеціаліст має вміти регулювати власні емоційні реакції, використовуючи методи саморефлексії, супервізії та професійний розвиток.

Дослідження показують, що найбільш результативною є інтеграція емпатійного слухання з техніками когнітивно-поведінкової терапії, методами роботи з тілом і травмофокусованими підходами. Наприклад, застосування методики EMDR [1] (*десенсибілізація та репроцесинг за допомогою рухів очей – це метод психотерапії, при якому людина пригадує травматичні події, одночасно виконуючи спеціальні рухи очима. Така техніка допомагає мозку «перепрацювати» спогади, знизити їхній емоційний вплив і відновити внутрішню рівновагу*) або когнітивної реструктуризації в умовах довірливих стосунків дозволяє знизити інтенсивність травматичних спогадів. Гуманістичні та екзистенційні підходи підкреслюють значення безумовного прийняття клієнта й пошуку нових смислів життя після травматичних подій.

Особливого значення набуває також культурна чутливість та врахування контексту війни, міграції чи соціальних криз, у яких перебуває клієнт. Емпатія тут виступає інструментом не лише психологічної підтримки, а й відновлення почуття гідності, яке часто порушується внаслідок травми.

Для майбутніх психологів і соціальних працівників важливо усвідомити, що професійна компетентність не обмежується знанням теорій чи методів, а включає здатність до етичної взаємодії, критичного мислення й гнучкого застосування інструментів. Емпатія ж виступає тим фактором, який надає цим знанням «людського виміру».

У практиці допомоги травмованим клієнтам інтеграція емпатії та професійної компетентності формує умови для відновлення психологічної цілісності, формування адаптивних стратегій поведінки та зменшення ризику повторної травмизації. Це не лише сприяє індивідуальному відновленню, але й позитивно впливає на соціальну сферу загалом, знижуючи рівень ізоляції та маргіналізації постраждалих.

Отже, емпатія та професійна компетентність є взаємодоповнюваними основами у роботі фахівця з травмованими клієнтами. Вони дозволяють ефективно поєднувати розуміння внутрішнього світу клієнта з науково вивіреними методами допомоги. Саме завдяки їхньому гармонійному поєднанню психолог може стати провідником клієнта до особистісного зростання, адаптації та ресоціалізації.

Висновки. Емпатія та професійна компетентність становлять інтегральну основу роботи фахівця з травмованими клієнтами. Емпатійна взаємодія забезпечує довіру, безпечний простір і готовність клієнта до відвертого діалогу, тоді як професійна компетентність гарантує науково обґрунтованість і безпечність психокорекційних втручань. Поєднання цих компонентів дає змогу не лише зменшувати інтенсивність травматичних переживань, але й формувати нові адаптивні стратегії поведінки. Особливої ваги набуває баланс між співпереживанням та професійною дистанцією, що захищає психолога від емоційного вигорання. Таким чином, гармонійна інтеграція емпатії та компетентності сприяє відновленню психічного здоров'я клієнтів і підвищує ефективність системи психологічної допомоги в цілому.

Список використаних джерел

1. Про EMDR-терапію. URL: <https://www.emdria.org/about-emdr-therapy/>

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

АНТИКРИХКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сучасні виклики воєнного стану в Україні суттєво змінюють професійне функціонування працівників сектору безпеки та оборони. Поліцейські, як одна з ключових категорій фахівців, зазнають хронічного стресу, емоційного та фізичного виснаження, ризику травматизації. У цих умовах зростає актуальність вивчення феномену антикрихкості, який у психологічному контексті визначається як здатність особистості не лише витримувати стресові та екстремальні події, а й трансформувати їх у ресурс власного розвитку, підвищуючи рівень життєстійкості, професійної ефективності та особистісної зрілості.

Антикрихкість як концепт виходить за межі традиційних понять резильєнтності та стресостійкості. Якщо резильєнтна особистість відновлює рівновагу після кризи, то антикрихка – посилює свої психологічні ресурси. Для поліцейських це означає можливість не лише подолати травматичні події, а й розвинути навички саморегуляції, підвищити толерантність до невизначеності, поліпшити командну взаємодію.

Попередні дослідження (N. Taleb, Masten, Tedeschi & Calhoun) засвідчують, що розвиток антикрихкості пов'язаний із:

- високим рівнем професійної ідентичності,
- самоспівчуттям і уважністю,
- конструктивними копінг-стратегіями,
- підтримкою колег і керівництва,
- досвідом посттравматичного зростання.

Антикрихкість (англ. *Antifragility*) – це властивість системи, організації або процесу не просто витримувати стрес, потрясіння або невизначеність, а отримувати вигоду

та розвиватися завдяки цим стресорам. На відміну від крихких об'єктів, які руйнуються під впливом хаосу, і резильєнтних систем, які лише відновлюють попередній стан, антикрихкі системи поліпшуються, зміцнюються та стають більш ефективними через вплив нестабільності, ризику чи випадкових подій [1].

У своїй роботі «Психологічне майбутнє: антикрихкість та імператив взаємозалежності» Д. Клісанін досліджує концепцію «психологічного майбутнього» крізь призму антикрихкості, зосереджуючись на важливості взаємозалежності у подоланні викликів та невизначеностей. Розрізняючи антикрихкість та стійкість, вона стверджує, що індивідуальний та колективний розвиток можна покращити в умовах хаосу та стресових факторів. Роль духовності та спільного героїзму підкреслюється як ключові компоненти у розвитку антикрихкого мислення, необхідного для процвітання в нестабільному світі [2, с. 336].

Прогнозується, що майбутнє людства буде дедалі більше сповнене радикальній невизначеності. Життя в умовах такої невизначеності має значні наслідки для психічного здоров'я та благополуччя. Д. Клісанін пропонує розглядати антикрихкий менталітет як менталітет зростання, в якому психіка зміцнюється за наявності радикальної невизначеності. Чотири компоненти теоретично підтверджують психологічне втілення антикрихкості: підвищена залежність від сильних сторін характеру, час, проведений у природному світі та з ним, гнучкі особисті наративи та використання антиципаційних систем або майбутнього мислення. Вважається, що антикрихкість спирається на духовний світогляд, який визнає залежність людини від природного світу [2, с. 342].

Людська психіка має високий потенціал до розвитку та адаптації під впливом стресових і кризових ситуацій. У наукових дослідженнях стійкості неодноразово підтверджено здатність індивіда не лише витримувати стресові навантаження, а й зміцнювати власні ресурси у відповідь на дію стресорів. Попри те, що концепт антикрихкості широко застосовується у сферах розбудови громад, міського планування та управління ризиками, його інтеграція в дослідження людської психіки перебуває на стадії концептуального становлення.

У цьому контексті значна кількість наукових праць засвідчує феномен посттравматичного зростання – позитивних психологічних трансформацій, що виникають унаслідок подолання несприятливих життєвих обставин [3].

Одним із перспективних концептів, що виходить за межі класичних уявлень про резильєнтність і стресостійкість, є антикрихкість. Дослідження антикрихкості поліцейських у воєнний час дає можливість глибше зрозуміти механізми їхньої адаптації та посттравматичного зростання, а також виявити чинники, що сприяють підвищенню ефективності службової діяльності та психологічного благополуччя.

Хоча численні дослідження свідчать, що більшість людей здатні відновлюватися після травматичних подій, ефективність психологічної стійкості може бути суттєво послаблена низкою факторів. До них належать: інтенсивність та тривалість травматичних подій, кумулятивний або хронічний стрес, попередньо наявні вразливості, обмежена соціальна підтримка, неефективні стратегії подолання труднощів та дефіцит доступу до ресурсів. Усі ці чинники можуть бути системними наслідками глобальних криз, зокрема воєнних конфліктів. Для поліцейських, які безпосередньо залучені до підтримання правопорядку та безпеки в умовах воєнного стану, зазначені фактори набувають особливої актуальності, адже поєднують високий рівень професійного ризику з тривалим психоемоційним навантаженням.

Наявні дані свідчать, що лише стійкість не завжди забезпечує психіці поліцейських необхідний захист у протистоянні масштабним кризовим ситуаціям. Водночас численні дослідження демонструють, що частина людей переживає феномен посттравматичного зростання або позитивних психологічних змін як результат активної боротьби з негараздами. Це підтверджує існування антикрихкості як еволюційної здатності людської психіки трансформувати травматичний досвід у ресурс розвитку. Для працівників поліції така здатність означає можливість перетворення досвіду стресових чи небезпечних ситуацій на основу професійного й особистісного зміцнення.

Антикрихкість розглядається не як статичний стан, а як динамічний потенціал у межах інтегрального спектра психологічних ресурсів. Її концепція ґрунтується на дослідженнях

резильєнтності та посттравматичного зростання й водночас виходить за їхні межі. Культурний та професійний контекст відіграє ключову роль у розумінні стійкості, негараздів і зростання; тому хоча антикрихкість є відносно новим поняттям у психологічному дискурсі, її зміст корелює з усталеними у різних культурах і професійних спільнотах уявленнями про розвиток через труднощі. Це особливо актуально для українських поліцейських в сучасних умовах сьогодення, адже антикрихке мислення може слугувати основою для підвищення їхньої життєстійкості й ефективності діяльності.

Сучасні трансдисциплінарні дослідження відкривають можливості для спільного формування та вдосконалення наукового розуміння антикрихкості. Захист і збереження людського потенціалу в умовах масштабних криз вимагають приділення особливої уваги психічному здоров'ю та розвитку психологічних ресурсів фахівців, які перебувають на передовій протидії кризовим явищам. У випадку поліцейських це означає створення умов для формування антикрихкості, що дозволить підвищити рівень їхньої адаптації, профілактики професійного вигорання та підтримки високої ефективності служби в дедалі складнішому та непередбачуваному світі.

Список використаних джерел

1. Талеб Насім Ніколас Антикрихкість. Про (не)вразливе у реальному житті / пер. з англ. Микола Климчук. 7-ме вид. К. Наш формат, 2024. 400 с.
2. Klisanin Dana Psychological Futures: Antifragility and the imperative of interdependence. Routledge Handbook for Creative Futures. 2022, P. 336–342
3. Klisanin Dana Existential Risk: From Resilience to Antifragility. Proceedings of the Stanford Existential Risks Conference 2023, P. 50–59. URL: <https://doi.org/10.25740/dg438cb5918>

Д. О. Широка,
курсант факультету забезпечення
оперативно-службової діяльності
*(Національна академія
Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького)*

В. В. Гула,
старший викладач кафедри
прикордонного контролю
*(Національної академії Державної
прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького)*

РОЛЬ ПСИХОЛОГА У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СУСПІЛЬСТВА ПІД ЧАС ВОЄННИХ ЗАГРОЗ

Війна для будь-якої держави означає не лише фізичну небезпеку, а й серйозні психологічні виклики. Населення стикається з відчуттям втрати стабільності, страхом за життя, емоційним виснаженням та невизначеністю майбутнього. За цих умов особлива роль належить психологам, які допомагають не допустити руйнування внутрішніх ресурсів особистості й суспільства.

Психологічна стійкість – це здатність людини та спільноти адаптуватися до травматичних обставин, зберігаючи при цьому працездатність, критичне мислення і здатність діяти. Формування цієї якості під час воєнних загроз не може бути стихійним, воно потребує цілеспрямованої роботи, у якій психолог виступає ключовою фігурою [1, с. 106].

На індивідуальному рівні завдання фахівця полягає у допомозі людям, які пережили втрати, евакуацію чи бойові дії. Застосовуються техніки кризового консультування, методи саморегуляції, когнітивно-поведінкові підходи. Важливо навчити людину розпізнавати власні реакції на стрес і контролювати їх, адже це повертає відчуття безпеки та впевненості. Очікуваний результат такої діяльності – зменшення тривожності, формування відчуття впевненості та безпеки.

Груповий рівень передбачає роботу з колективами – освітніми, медичними, військовими. Збереження згуртованості

й взаємної підтримки у таких спільнотах дозволяє долати страх, знижувати напруження та підвищувати ефективність спільних дій. Тут психолог виконує функцію модератора, посередника і тренера командної взаємодії. Завдяки цьому колективи стають більш стійкими, підвищується ефективність спільних дій.

Не менш важливим є просвітницький напрям. Інформаційні лекції, тренінги, консультації спрямовані на підвищення психологічної грамотності населення. Людина, яка володіє простими техніками подолання стресу, здатна допомогти не лише собі, а й близьким. Така просвітницька діяльність створює основу для формування культури турботи про психічне здоров'я у суспільстві. Результатом є зростання психологічної грамотності населення та формування навичок самопідтримки.

В умовах війни актуальною стає і протидія інформаційним загрозам. Панічні настрої, фейки, агресивна пропаганда здатні руйнувати довіру та єдність. Психолог допомагає розвивати критичне мислення, вчить правильно сприймати інформаційний простір і формує здатність протистояти маніпуляціям [2].

Окремо слід виділити роботу з дітьми та молоддю. Дитина набагато гостріше переживає травмуючі події. Завдання психолога полягає у відновленні відчуття захищеності, створенні стабільного освітнього середовища та профілактиці віддалених наслідків травми. Це інвестиція у майбутнє суспільства, адже саме молодь визначатиме подальший розвиток країни. Очікуваний результат - збереження здорового розвитку молодого покоління та формування внутрішньої стійкості [3, с. 32–33].

Окремим напрямом є робота з військовими та їхніми сім'ями. Військовослужбовці потребують психологічної підготовки до бойових дій, навчання методам швидкого відновлення після стресу. Після повернення із зони бойових дій особливо важливим стає подолання посттравматичного стресового розладу, адаптація до мирного життя, відновлення соціальних ролей. Родини військових також стикаються з високим рівнем тривоги та потребують психологічної підтримки [4, с. 84–86].

Завдяки системній роботі психологів суспільство отримує можливість зберігати цілісність та здатність до розвитку

навіть у складних умовах. Психологічна стійкість громадян сприяє зниженню рівня паніки, підтриманню продуктивної діяльності у критичних ситуаціях, формуванню довіри між людьми. Це не лише індивідуальна, а й колективна здатність – бути єдиними, підтримувати одне одного та зберігати внутрішню силу.

Таким чином, роль психолога у формуванні психологічної стійкості суспільства в умовах воєнних загроз є ключовою. Вона охоплює індивідуальний, груповий та суспільний рівні. Психолог виконує функції консультанта, наставника, просвітника і водночас захисника суспільного психічного здоров'я. Завдяки його діяльності формується середовище, де люди зберігають здатність мислити раціонально, підтримують одне одного і не дозволяють ворожим загрозам зламати внутрішній фундамент нації.

Список використаних джерел

1. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. № 2 (4). С. 104–108.
2. Психологічна допомога в контексті війни / Psychology.space URL: <https://psychology.space/psypedia-post/psychologichna-dopomoga-v-kontekstivijny/>
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
4. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.

Г. В. Шпатаковська,
викладач кафедри психології та педагогіки,
д-р філософії в галузі психології
(Одеський державний університет
внутрішніх справ)

МОТИВАЦІЯ ВІЙСЬКОВИХ У СУЧАСНИХ ЗСУ

Військові Збройних сил України вже четвертий рік повномасштабного вторгнення стримують вражу армію, яка має єдину ціль – знищити нашу країну. Четвертий рік більшість військовослужбовців ЗСУ знаходяться в умовах постійної загрози для життя, в стані неможливості задовольнити елементарні людські потреби, в стані довготривалого стресового навантаження. Військові, що знаходяться на передовій, знаходяться під впливом постійного стресу через небезпечність бойових дій, втрати побратимів, та постійного знаходження в стані загрози життю.

Тож, вкрай важливо забезпечувати необхідну комплексну підтримку як під час служби, відпустки, реабілітація, так і після повернення додому.

Повернення з фронту супроводжується новими викликами. Військові часто стикаються з труднощами адаптації до мирного життя, проблемами в сімейних відносинах та втраченою сенсу життя. Психологічна підтримка в цей період стає ключовим фактором успішної інтеграції в цивільне суспільство, збереження важливих, в тому числі сімейних стосунків.

Окремої, специфічної психологічної допомоги та особливої реабілітації потребують військові полоненні, які, к щастю повернулися до дому. Полон, тортури, знущання, насильство, часто сексуальне – мають тяжкі і фізичні і психологічні наслідки і потребують від психологів та психотерапевтів високого професіоналізму, стійкості і впевненості в своїх діях.

В сучасній психології є багато розробок в напрямку роботи з наслідками травматичного досвіду: ЕМДР, КПТ, психосоматична травмотерапія, тілесноорієнтована, арт-терапія, та інші.

Багато розробок в галузі психологічної допомоги та реабілітації військових зібрано під час останніх війн завдяки військовим психологам США та Ізраїлю. Але новітні розробки саме українських військових психологів, психотерапевтів

та реабілітологів, унікальні, що до умов в яких вони створювалися, і продовжують створюватися.

Для підтримки оптимального психологічного стану військових, є необхідність в психологічній підтримці і допомозі в напрямках, які суто відрізняються один від одного і мають свою специфіку: психологічна допомога військовим в адаптації до військового життя на фронті, психологічна допомога новобранцям, психологічна підтримка військових, які знаходяться в зоні бойових дій, психологічна допомога сім'ям військових, психологічна реабілітація під час відпустки, після поранення чи після повернення, психологічна реабілітація полонених.

Психологічна допомога і мотивація військовослужбовців

Практично для кожної категорії військових важливою темою в психологічній допомозі є тема мотивації. Мотивація військовослужбовців у сучасних умовах війни є одним із ключових факторів збереження їхньої психологічної стійкості, ефективності бойових дій та здатності до адаптації після повернення. Вона не є сталою, а трансформується залежно від життєвого та бойового досвіду, фізичного стану, соціального оточення та контексту, в якому перебуває військовий. Психологічна допомога має враховувати специфіку різних груп: новобранців, військових на фронті, тих, хто перебуває у відпустці, поранених, полонених та ветеранів.

Новобранці переживають кризу ідентичності, пов'язану з різким переходом від мирної життя до військової довкілля. Тут ключовим завданням є створення мотиваційної основи, що спирається на цінності – захист батьківщини, рідного дому, культурної ідентичності.

У зоні бойових дій акценти зміщуються. В умовах постійного стресу та небезпеки головним викликом стає підтримання стійкої мотивації та здатності діяти, незважаючи на виснаження. Для військових надзвичайно важливим є відчуття єдності побратимів та спільної мети, яке формує психологічний захист від відчуження і цинізму.

Час відпустки для військових, які повертаються з фронту, супроводжується відчуттям «синдрому двох світів»: різкого контрасту між бойовою реальністю та мирною життям. Це часто викликає дратівливість, дистанціювання від близьких або, навпаки, потребує особливої уваги. Важливо підкреслювати,

що відпочинок є частиною військової служби, адже без відновлення неможливо повернутися до бою в належному стані.

Окремий вимір становить реабілітація військових після поранення, особливо тих, хто втратив кінцівки, чи отримав інвалідність. У цій категорії домінує криза ідентичності: втрата фізичної цілісності часто сприймається як втрата здатності бути воїном. Формування нової ідентичності, де фізичні обмеження не зменшують цінності людини, приволікаючи до суспільно значущих ролей – наставництва, волонтерства, громадської активності, навчанні. Це допомагає не лише зберегти, а й трансформувати мотивацію, перетворюючи травму на ресурс посттравматичного зростання.***

Надзвичайно важким є досвід полону. Він супроводжується втратою контролю, приниженням, катуваннями та тривалим безсиллям. Часто у військових формується відчуття сорому чи провини за сам факт перебування у полоні. У цьому випадку завдання психолога полягає у відновленні відчуття гідності, поверненні контролю за власною життям, роботі з травмою приниження. Важливо формувати розуміння, що саме виживання у полоні є актом мужності, а не слабкості.

Повернення ветеранів до громадянської життя пов'язане з необхідністю віднайти новий сенс і роль у суспільстві. Мотивація у цьому контексті базується на усвідомленні, що служба не закінчується, а трансформується у нові форми – захист і відбудову країни у мирному житті.

Стратегії реагування у військових умовах

Психологічні реакції військових, які опиняються в надзвичайних умовах, можна розглядати крізь призму відомих механізмів стресової відповіді та доповнювати їх новими клінічними спостереженнями.

Традиційно виділяють три основні реакції на екстремальний стрес:

Бий (fight) – активна агресія, спротив, протест проти ситуації чи авторитетів.

Втеча (flight) – спроба уникнути ситуації (фізично чи психологічно).

Завмирання (freeze) – відключення емоцій, пасивність, відчуття «я ніби не тут» (van der Kolk, 2014).

Менш відома, але підтверджена сучасними дослідженнями, стратегія – це **підлаштування** (fawn).

Вона проявляється як прагнення знайти можливий спосіб існування в умовах примусу, виконувати вимоги, пристосовуватися до ролі «солдата», навіть якщо внутрішнього прийняття реальності немає. У військовому середовищі ця стратегія часто стає мостом до поступового формування нової ідентичності.

У 2021 році когнітивний психотерапевт Піт Волкер запропонував ще одну реакцію на стрес, яку він відніс виключно до людини і назвав її «підлизуйся» (Fawn). Така реакція на стрес змушує людей переживати розпач, крах надій, втрату віри у власні сили, безпорадність, як гостру необхідність підкорятися, як основу виживання. При цьому така реакція часто не відповідає внутрішньому стану, навіть у дуже складних умовах та ситуаціях.

Нарешті, особливе місце займає стратегія, яка поки що майже не описана в теоретичних джерелах, але спостерігається в польовій практиці. Це – *прагнення допомагати, підтримувати та рятувати інших*. Для багатьох військових, навіть для тих, які не мають власної внутрішньої мотивації до бою, саме орієнтація на підтримку товаришів по службі стає ключем до відчуття сенсу. Вони знаходять сили воювати не стільки заради абстрактних ідей, скільки заради конкретних людей поруч. Це відповідає головним постулатам логотерапії Віктора Франкла, де пошук значення через служіння іншим виступає найпопулярнішим ресурсом виживання у кризових умовах.

Таким чином, ми можемо говорити про п'ять основних стратегій, які варто враховувати при роботі з військовими:

Бій (fight)

Втеча (flight)

Завмирання (freeze)

Підлаштування (fawn)

Допомога та рятування інших (Fortify– авторське спостереження)

Цей останній тип реакції особливо важливий у військовому контексті: він трансформує зовнішній примус у внутрішню цінність через колективну відповідальність, формуючи мотивацію, яку складно створити адміністративними заходами.

Вона проявляється як прагнення знайти можливий спосіб існування в умовах примусу, виконувати вимоги, пристосовуватися до ролі «солдата», навіть якщо внутрішнього

прийняття реальності немає. У військовому середовищі ця стратегія часто стає мостом до поступового формування нової ідентичності.

Ключовою умовою такого переходу є формування так званого вікна безпеки, описаного в полівагальній теорії С. Порджеса. Згідно з його моделлю, активація вентрального відділу блукаючого нерва забезпечує здатність до соціальної взаємодії, співпраці та довіри, тоді як у стані загрози переважають реакції симпатичної та дорсальної парасимпатичної системи. Утворення стану безпеки – через інтонації голосу, зоровий контакт, ритуали групової єдності – стає передумовою переходу до зрілих форм реагування.

Вирішальну роль у цьому процесі відіграє сенс. В. Франкл, спираючись на досвід виживання в концлагерях, довівши, що усвідомлення мети та відповідальності «за кого і за що я борюся» здатне трансформувати хаотичні імпульси в конструктивну дію. Сенс виступає когнітивним стабілізатором, який інтегрує досвід і перекладає психіку з площини виживання у площину розвитку.

Не менш важливою є соціальна підтримка. Дослідження С. Саутвіка та Д. Чарні показали, що згуртованість, взаємодопомога та відчуття «я не сам» виступають найсильнішими предикторами резильєнтності серед військовослужбовців. Соціальні зв'язки послаблюють дію хронічного стресу та формують передумови для стратегії Fortify, у якій акцент зміщується від індивідуального виживання до колективної солідарності.

Таким чином, мотиваційна робота з військовими має бути багатовимірною та враховувати: фізичний аспект (подолання наслідків стресу), психологічний (робота з травмою та кризами ідентичності), соціальний (інтеграція до груп підтримки), культурний (сенси, символи, наративи у суспільстві). Тільки поєднання цих рівнів дозволяє сформувати стійку *мотивацію*, яка підтримує військових у найскладніших умовах війни та повертає їм відчуття гідності та сенсу після завершення військового шляху.

Сьогодні існує велика необхідність в об'єднанні усіх існуючих напрямків психологічної допомоги та реабілітації військовим і тим, хто продовжує стримувати ворога, і ти, хто готується до військової служби і ти, хто потребують допомоги, повернувшись до дому.

Є необхідність об'єднання фахівців, науковців та практиків для створення наукової спільноти для обміну знань, ознайомлення з результатами сучасних досліджень що до психологічної допомоги військовим та їх сім'ям, та можливості реабілітації для ветеранів та полонених. Є необхідність об'єднання суміжних спеціалістів: психологів, психотерапевтів, реабілітологів, лікарів та психіатрів, організація міждисциплінарних конференцій, форумів та навчальних проектів для фахівців.

Також є необхідність в популяризації знань про особливості психологічного стану військових, від новобранців, до героїв, які приймали участь в бойових діях, ветеранів, полонених, с розповсюдженням інформації про кризову інтервенцію, в якій є необхідність в нашій країні, яка вже довгий час знаходиться в військовому стані.

На жаль, безпрецедентна подія – повномасштабне вторгнення російських окупантів в Україну, скоріш за все не остання війна в світі. І завжди є ті, хто розв'язує війни, і ті, хто протистоїть цієї агресії, і ті, хто допомагає тим, хто стає на захист, і бере участь в бойових діях.

Список використаних джерел

1. Колесніченко О. С., Приходько І. І., Мацегора Я. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах : монографія. Харків : НА НГУ, 2021. 75 с. ISBN 978-966-8671-67-8
2. Кокун О. М. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ, 2023.
3. Каплюченко, О., Бондаренко, О., Товма, М. Залежність мотивації військовослужбовців НГУ від ефективності бойової діяльності та досвіду участі в АТО. *Честь і Закон*. 2022. № 1 (80). С. 60–72.
4. Лиман, А. Психологічні особливості мотивації військовослужбовців Національної гвардії України. *Честь і Закон*. 2021. № 2 (77). С. 45–58.
5. Порджес, С. Полівагальна теорія: нейрофізіологічні основи емоцій, прихильності, комунікації та саморегуляції. Нью-Йорк : Нортон, 2011. С. 118–123.
6. Саутвік С., Чарні Д. Стійкість: наука про оволодіння найбільшими викликами життя. Видавництво Кембриджського університету. 2018. 2-ге вид. С. 67–73.
7. Франкл В. Пошук людиною сенсу. Boston : Beacon Press. (укр. пер. – «Людина в пошуках справжнього сенсу»). 1946/2006. С. 111–112.
8. Юр'єва Н.О. Особливості мотивації військовослужбовців: систематизація досліджень. *Честь і Закон*. 2020. № 4 (75). С. 110–125.

У. Т. Штибель,
здобувач вищої освіти 4 курсу освітнього ступеня бакалавр,
спеціальність «Психологія» навчально-наукового інституту
управління, психології та безпеки
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БОЙОВИХ МЕДИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Бойові медики виконують одну з найскладніших і відповідальних професійних ролей у військовій сфері – надання невідкладної медичної допомоги під час бойових дій. У таких умовах вони перебувають у щоденному контакті зі смертю, тяжкими пораненнями, критичними ситуаціями, а також змушені приймати рішення в умовах дефіциту часу й ресурсів. Постійний стрес, високий рівень відповідальності та обмежені можливості для відновлення роблять цю професію однією з найбільш психологічно напружених [1].

Особливістю діяльності бойових медиків є те, що вони часто перебувають під подвійним тиском: з одного боку – необхідність швидко рятувати життя, з іншого – ризик стати жертвою бойових дій. Цей постійний баланс між небезпекою для себе та обов'язком допомагати іншим формує у них специфічні психологічні реакції. В умовах війни у військових медиків проявляється феномен «психологічного панцира» – внутрішньої емоційної захисної стратегії, яка допомагає функціонувати під тиском, але водночас знижує рівень емпатії, що може ускладнювати подальше соціальне та сімейне життя [2]. Таким чином, постійне перебування у стані напруженого балансу між небезпекою для власного життя та необхідністю рятувати інших поступово впливає не лише на емоційний стан, але й на професійну сферу особистості. Наслідком цього стає поступове формування професійної деформації, яка в умовах екстремальної діяльності проявляється особливо гостро.

Професійна деформація в умовах екстремальної діяльності проявляється через емоційне виснаження, зростання рівня цинізму, розвиток хронічної тривожності. Бойові медики

нерідко зіштовхуються з так званою моральною травмою (*moral injury*) – глибоким емоційним розладом, пов'язаним із відчуттям провини, сорому або порушенням власних морально-етичних принципів. Наприклад, коли врятувати людину неможливо через брак ресурсів чи часу, у медиків виникає відчуття особистої провини, навіть якщо об'єктивно вони зробили все можливе [3]. Такі внутрішні конфлікти поглиблюють професійну кризу та стають основою для розвитку психосоматичних розладів.

Додатковим психологічним викликом для медиків є необхідність підтримувати спокій і впевненість перед пораненими та побратимами. Умови війни диктують необхідність мобілізувати всі внутрішні ресурси, проте відсутність достатнього часу для відновлення створює ризик формування посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних станів, порушень сну та комунікативної ізоляції. Наявність симптомів ПТСР серед військових медиків часто супроводжується агресивністю, емоційною холодністю або, навпаки, надмірною залежністю від оточення [4].

Наукові дослідження у сфері психології екстремальних професій вказують, що без системної психологічної допомоги і профілактики бойові медики залишаються вразливою групою. Важливим фактором є створення програм реабілітації, спрямованих на розвиток резильєнтності, тобто здатності адаптуватися до стресових обставин і зберігати психічне здоров'я попри важкі переживання. Такі програми мають включати психологічне консультування, групову терапію, навчання технік саморегуляції, тілесно-орієнтовані методики та соціальну підтримку [5].

Варто також зазначити, що професійна деформація бойових медиків має як негативні, так і умовно позитивні аспекти. З одного боку, вона може призводити до зниження емпатії та відчуженості, а з іншого – дозволяє швидко реагувати на критичні ситуації без надмірних емоційних коливань. Це створює ілюзію стабільності, але водночас виснажує внутрішні ресурси особистості. Тому завдання психологів і науковців полягає не в усуненні всіх проявів професійної деформації, а у формуванні здорових стратегій адаптації та попередженні її руйнівних наслідків [6].

У сучасних умовах війни, коли навантаження на військових медиків є максимальним, важливим є не лише медичне забезпечення, а й організація психологічного супроводу. Це може включати регулярні тренінги стресостійкості, психоедукацію, створення системи менторства, де досвідчені медики допомагають новачкам адаптуватися до бойових умов. Крім того, необхідно налагодити ефективну співпрацю між державними структурами, науковими установами та волонтерськими організаціями задля розробки комплексних програм підтримки [7].

Таким чином, психологічні особливості професійної діяльності бойових медиків в умовах війни зумовлені специфікою екстремального середовища, що впливає як на їхні емоційні стани, так і на професійну ідентичність. Своєчасна психологічна підтримка, профілактика вигорання та формування резильєнтності є запорукою збереження психічного здоров'я цих фахівців, а також підвищення ефективності їхньої діяльності на полі бою. Саме тому дослідження професійної деформації та психоемоційних ризиків у бойових медиків є стратегічно важливим завданням для української науки та практики.

Список використаних джерел

1. Шиделко А. В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Дослідницька платформа ЛьвДУВС*. 2022. С. 1–8. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4444/1/шиделко.pdf> Львівський держуніверситет МВС
2. Добровольська О. Психопрофілактика стресових розладів у військовослужбовців. *Кваліфікаційна робота*. ЛьвДУВС. 2024. С. 14–26. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8604/1/Добровольська%20кваліфікаційна.pdf> Львівський держуніверситет МВС
3. Sydorenko A. Y. Resilience, psychosomatic health, and support needs of health professionals in conflict zones. *Journal of Psychiatric Research*. 2025. Vol. 175. P. 145–153. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022399924004070> ScienceDirect
4. Harbuzova V. (Гарбузова В.) Assessment of professional life quality and resilience level of medical personnel in military treatment and rehabilitation facilities. *European Ukrainian Medical Journal*. 2024. Vol. 12, № 3. 37–45. URL: <https://eumj.med.sumdu.edu.ua/index.php/journal/article/view/624> Східноукраїнський медичний журнал

5. Kang H. Psychological Resilience of Mental Health Workers during the Russia–Ukraine War: Implications for Clinical Interventions. *Psychiatric Services in Clinical Care*. 2024. Vol. 23, № 2. P. 105–112. URL: <https://www.psychiatrist.com/pcc/psychological-resilience-mental-health-workers-russia-ukraine-war-implications-clinical-interventions/> Psychiatrist.com

6. Pinchuk I. Mental health services during the war in Ukraine: 2-years post-invasion trends. *Global Mental Health Research*. 2025. Vol. 7. P. 211–223. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11951524/> PMC

7. Doctors Without Borders (MSF). Why mental health is crucial in successful recovery for Ukraine's war-wounded. 2024. URL: <https://www.doctorswithoutborders.org/latest/why-mental-health-crucial-successful-recovery-ukraines-war-wounded> doctorswithoutborders.org

А. М. Ющук,

викладач кафедри тактики Сил підтримки
(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)

А. О. Ломов,

викладач кафедри тактики Сил підтримки
(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)

В. Ю. Кирильчук,

доцент кафедри тактики Сил підтримки
(Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного)

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ З ІНЖЕНЕРНОЇ ПІДТРИМКИ

Сучасні виклики, спричинені повномасштабною російсько-українською війною, висунули нові вимоги до системи підготовки військовослужбовців, зокрема в аспекті формування їхньої психологічної готовності до діяльності в особливих та екстремальних умовах. Війна характеризується тривалою напруженою не лише для військових, а й для всього українського суспільства: мобілізованих громадян, курсантів, резервістів, а також цивільних, які перебувають під постійною загрозою ракетних ударів, обстрілів, інформаційного тиску. У такому контексті значно зростає роль психологічної стійкості та здатності особистості ефективно функціонувати в умовах постійного ризику, невизначеності та загрози життю.

Серед основних труднощів, з якими стикаються військовослужбовці у процесі виконання бойових завдань, варто виділити високий рівень тривожності, емоційне виснаження, труднощі з концентрацією уваги під час небезпеки, а також страх перед пораненням чи смертю. У сучасних бойових умовах особливого значення набувають завдання інженерної підтримки: робота з вибуховими речовинами, встановлення чи знешкодження мін, облаштування фортифікаційних споруд, а також діяльність під постійним спостереженням противника,

зокрема під впливом безпілотних літальних апаратів (БпЛА), які активно використовуються для розвідки та нанесення ударів. Постійна ймовірність ураження FPV-дронами або артилерійським вогнем підвищує психологічний тиск, що може призвести до дезорганізації діяльності та зниження ефективності виконання завдань. Додатковою проблемою є недостатній рівень спеціалізованої психологічної підготовки мобілізованих громадян та курсантів, які лише розпочинають свій шлях військової служби та захисту Батьківщини.

Традиційні форми навчання (лекції, семінари, статичні заняття) не забезпечують належного рівня занурення у специфіку бойової діяльності та не дають змоги сформувати комплекс практичних навичок стресостійкої поведінки. Саме тому інтерактивні методи навчання стають важливим інструментом у формуванні психологічної готовності. Під інтерактивними методами розуміють такі підходи, що передбачають активну участь військовослужбовців у процесі засвоєння знань і відпрацювання практичних дій. Вони створюють умови, максимально наближені до реальних, моделюють ситуації невідомості, загрози та ризику, а також сприяють розвитку когнітивної взаємодії.

Приклади інтерактивних методів у військовій підготовці:

- **Сценарні вправи та рольові ігри.** Військовослужбовці відпрацьовують конкретні ситуації, пов'язані з виконанням інженерних завдань в умовах ворожого спостереження або під час загрози застосування БпЛА. Це дозволяє моделювати психологічний тиск і вчитися ухвалювати рішення у стресових умовах.

- **Тактичні симуляції та VR/AR-тренінги.** Використання сучасних цифрових технологій дає змогу відтворювати бойові дії максимально реалістично, але без ризику для життя. Це формує у курсантів (слухачів) здатність адаптуватися до непередбачуваних змін обстановки.

- **Тренінги зі стрес-менеджменту та психологічної саморегуляції.** Сюди належать методики контролю дихання, когнітивно-поведінкові вправи, навчання швидкому відновленню працездатності після емоційних навантажень.

– **Командні завдання.** Військовослужбовці вчаться діяти злагоджено, розподіляти ролі, підтримувати одне одного. Така взаємодія знижує рівень індивідуальної тривоги та створює відчуття колективної відповідальності.

Досвід російсько-української війни свідчить, що навіть добре підготовлені військовослужбовці стикаються з труднощами адаптації в умовах постійної небезпеки. Зокрема, виконання бойових завдань, переміщення та й просто перебування в районах, де активно застосовуються безпілотні системи противника, потребує від бійців не лише технічних умінь, а й психологічної готовності зберігати спокій під постійною загрозою атаки. Аналіз бойових дій засвідчує, що ті підрозділи, де активно впроваджуються інтерактивні методи підготовки, демонструють вищу ефективність, кращу згуртованість та нижчий рівень психологічних зривів.

Шляхи вирішення проблеми:

1. Запровадження систематичних інтерактивних занять у програми підготовки курсантів та мобілізованих.

2. Використання сучасних технологій моделювання бою та симуляторів, що дозволяють безпечно відпрацьовувати дії в умовах ризику.

3. Поглиблення співпраці з військовими психологами, які можуть розробляти та адаптувати програми тренінгів.

4. Впровадження регулярних психологічних діагностик для визначення рівня стресостійкості військовослужбовців та надання необхідної допомоги.

Формування психологічної готовності особистості до діяльності в особливих умовах є необхідною умовою ефективного функціонування Збройних Сил України. Сучасні реалії війни доводять, що лише комплексний підхід, який поєднує професійну підготовку з інтерактивними методами психологічного тренування, дозволяє мінімізувати негативні наслідки стресу та підвищити стійкість особового складу. Таким чином, інтерактивні методи виступають не лише педагогічним інструментом, а й важливим чинником збереження психічного здоров'я військових і забезпечення їхньої боєздатності.

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

Науковий керівник: **О. М. Пасько,**
професор кафедри психології та педагогіки,
доктор юридичних наук, професор
(*Одеський державний університет*
внутрішніх справ)

ФОРМУВАЛЬНА РОЛЬ РОДИНИ У СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ

Родина є первинною соціальною інституцією, з якої починається процес соціалізації дитини – засвоєння норм, цінностей, моделей поведінки, мовлення, формування базових уявлень про навколишній світ, інших людей та саму себе. Особлива роль родини простежується в періоди соціальних потрясінь, коли зовнішній світ стає нестабільним і непередбачуваним. У контексті глибоких трансформацій, що відбуваються у сучасному українському суспільстві – повномасштабна війна, економічна нестабільність, зростання внутрішньої та зовнішньої міграції, зміна ціннісних орієнтацій, – родина все частіше виступає ключовим чинником збереження психологічної цілісності дитини.

За підсумками дослідження роз'єднаних українських родин Т. Янічка-Панек, встановила, що сучасна українська сім'я в умовах воєнного стану змушена адаптуватися до нових життєвих реалій, які вносять у її функціонування неочікувані виклики та рішення. Ці зміни зазвичай пов'язані з погіршенням умов повсякденного існування та болісною розлукою з рідними. Тривалий період відсутності одного з членів родини спричиняє низку складних і часто незворотних наслідків для всіх учасників сімейної системи, особливо для дітей [1, с. 192].

У них руйнується звичний уклад життя, який був джерелом емоційної стабільності й почуття безпеки. Типова ситуація сьогодення – коли батько йде захищати Батьківщину, а мати змушена виконувати роль обох батьків одночасно: вона намагається створити дитині сприятливі умови для розвитку,

забезпечити її емоційне благополуччя, турботу й підтримку в побутовій сфері. Проте відсутність батька позначається не лише на побутовому аспекті: дитина не має змоги спостерігати за моделлю чоловічої поведінки, яку він мав би демонструвати, а крім цього – постійно відчуває емоційну тугу, тривогу і страх за його життя та долю.

У цьому контексті соціологічна та психологічна класифікація сімей допомагає глибше зрозуміти особливості функціонування родин різного типу та їхній вплив на розвиток дитини. Згідно з цією класифікацією, родини поділяються:

– Складом:

Нуклеарна сім'я – це подружжя з дітьми, де відсутня стороння допомога в вихованні (наприклад, відносини між батьками та їхніми дітьми).

Розширена сім'я – складається з кількох поколінь, наприклад, батьки з дітьми, а також бабусі, дідусі або інші родичі, що проживають разом або в тісному контакті.

Моно-та біпарентальна сім'я – сім'я, де вихованням займаються лише один або двоє батьків. Моно- або однобатьківські сім'ї стають результатом розлучень, смерті одного з батьків або з інших соціальних причин.

– Характером шлюбних відносин:

Моногамна сім'я – в основі якої лежить шлюб між однією жінкою та одним чоловіком.

Полігамна сім'я – де один з подружжя має декілька шлюбних партнерів одночасно.

– Характером організації побутових і соціальних функцій:

Традиційна сім'я – зазвичай з чітким розподілом ролей між чоловіком та жінкою, де чоловік є головним годувальником, а жінка відповідає за ведення домашнього господарства та виховання дітей.

Егалитарна сім'я – де ролі поділяються рівномірно між партнерами, і обоє батьків займаються як забезпеченням сім'ї, так і вихованням дітей.

– Соціально-економічним статусом:

Сім'ї високого або середнього соціально-економічного статусу – де є можливість для забезпечення дітей та інших членів сім'ї матеріально, створення сприятливих умов для розвитку.

Сім'ї з низьким соціально-економічним статусом – де існують обмеження на ресурси для виховання та соціалізації дітей, що може впливати на емоційне та психологічне благополуччя родини [2, с. 11].

Окрім структурних особливостей, важливим є й характер міжособистісних стосунків у родині. Як підкреслює А. С. Спиваковська, діти часто виконують фіксовані ролі в дисгармонійних родинах, де спілкування між членами є стереотипним і шаблонним, а міжособистісні зв'язки залишаються негнучкими та закостенілими роками. Під роллю розуміється типовий набір очікувань, емоцій, поведінкових реакцій та оцінок дорослих щодо дитини в конкретній родинній системі.

Найпоширенішими вважаються чотири ролі: «козел відпущення», «улюбленець» (або «мазунчик»), «примиритель» і «дитя, що залишилось дитиною» – «бебі».

У першому випадку дитина стає мішенню для виливу негативних емоцій і невдоволення, які накопичуються у батьків. Роль «улюбленця» означає, що дитина компенсує брак емоційної близькості між подружжям, стаючи об'єктом надмірної любові та опіки. У ситуації, коли між чоловіком і жінкою панує сильна емоційна прив'язаність, дитина залишається на периферії родинного життя в ролі «бебі» – фактично без прав та обмежена у самостійності.

У ролі «примирителя» дитина змушена виступати в позиції дорослого: згладжувати подружні суперечності, врегульовувати конфлікти, фактично стаючи центральною фігурою в системі сімейних відносин.

Окрім зазначених, існує низка інших ролей: «дитина-обуза» або «тягар», «дитина-раб», яка змушена підкорятися волі дорослих беззаперечно, або «дитина-коханець» – у випадку, коли самотня мати формує надмірно тісний емоційний зв'язок із дитиною, очікуючи від неї заміни партнера. Також трапляється роль «дитини-зброї», коли дитину використовують як інструмент у подружніх конфліктах, або ж «дитини-заміщення чоловіка», коли на неї покладають обов'язки дорослого, вимагають постійної присутності, турботи, довіри, контролюють її особисте життя та обмежують спілкування з однолітками [3, с. 112–113].

Ці явища тісно пов'язані з типологією дисфункційних родин, яку формують емоційний, поведінковий та структурний аспекти родинної взаємодії. У межах синтетичного підходу виокремлюють кілька типів сімей. Емоційно віддалені сім'ї характеризуються відсутністю тепла та близькості, напружено-дисоційовані – конфліктами й домінуванням, псевдосолидарні – формальною турботою, симбіотичні – надмірною емоційною залежністю, а гіперпротективні – надмірною опікою чи непослідовністю [4, с. 11].

У подібних обставинах стиль батьківського виховання набуває вирішального значення. Саме він визначає, наскільки дитина здатна до повноцінного психосоціального розвитку, успішної соціалізації та формування здорової особистості.

Дослідники поділяють стилі виховання на такі: диктат; гіперопіка; невтручання; співробітництво.

Диктат полягає у стримуванні та пригніченні одними членами (зазвичай дорослими) самоцінності інших членів. Висування вимог до дитини, виходячи з мети, цілей, норм та задач виховання повинні бути присутніми у вихователя. Але, якщо батьки застосовують наказову форму виховання та силу, дитина відповідає на таке відношення супротивом. Батьки отримують у зворотній зв'язок спалахи гніву, агресії, обману. Авторитарність, порушення кордонів особистості дитини, позбавлення права голосу призводять до серйозних психічних розладів.

Гіперопіка – це система в сім'ї, коли батьки своєю роботою забезпечують усі потреби, а головне, забаганки дитини. Не використовують здорову критичність. Вирішують усі проблеми дитини, турботи та обов'язки переймаючи на себе. Батьки інвалідизують особистість дитини та блокують процес підготовки до життя у соціумі. Як наслідок впровадження такого стилю виховання виникають психічні порушення.

Невтручання. При цьому стилі виховання передбачається, що два світи – дорослих і дітей – співіснують поруч, не порушуючи кордонів один одного у відносинах. Частіше за все причина вибору даного стилю є пасивність батьків, небажання поглиблюватись у життя дитини. В результаті таких стосунків дитина стає занадто самостійною і в деяких випадках не може адекватно оцінювати свої можливості відносно ситуації.

Співробітництво передбачає опосередкованість особистісних стосунків у родині. Така родина стає групою високого рівня розвитку – колективом. В такій родині дитина розвивається, відкидаються ризики психічних порушень [5, с. 412–413].

Ці стилі виховання мають не лише емоційно-поведінкові наслідки, а й впливають на когнітивно-соціальні характеристики дитини. Так, М. В. Картавенко, Л. Д. Деміна та Н. А. Лужбіна підкреслюють, що стилі виховання також впливають на соціальний інтелект дітей, який є вищим у багатодітних сім'ях із середнім матеріальним забезпеченням [6, с. 76].

Отже, виховна стратегія батьків, емоційна атмосфера в родині та моделі взаємодії створюють ґрунт для формування дитячої особистості. Саме тому актуальним залишається зауваження А. С. Макаренка, звертаючись до батьків із настановою: «Ваша особиста поведінка – це найважливіше. Не уявляйте, що ви впливаєте на дитину лише в ті моменти, коли навчаєте її, розмовляєте з нею або даєте вказівки. Виховання відбувається постійно, кожної миті вашого життя, навіть тоді, коли ви відсутні вдома. Як ви виглядаєте, як спілкуєтесь з іншими людьми, що говорите про них, як ви виражаєте радість чи смієтесь, читаєте новини – усе це має глибокий вплив на дитину. Вона помічає навіть найменші зміни у вашому голосі, відчуває невлесні нюанси ваших думок і переживань, навіть якщо ви цього не усвідомлюєте. І якщо в сім'ї панує грубість, пияцтво, хвастощі, або, що ще гірше, коли принижують матір, то можна вже не перейматися питанням виховання – воно вже здійснюється, але вкрай негативно. У такому випадку жодні найкращі поради чи методики не матимуть сили» [7, с. 72].

Список використаних джерел

1. Потапчук Є., Потапчук Н. Психологічні ресурси родини в умовах війни. *Psychology Travelogs*. 2024. № 1. С. 190–199.
2. Кузьмук А. О. Психологічні особливості взаємодії батьків та дітей у багатодітних сім'ях : кваліфікаційна робота бакалавра : 053 Психологія. Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2025. 61 с.
3. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.

4. Федоренко Р. П. Психологія молодшої сім'ї і сімейна криза. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с. с. 154–164.
5. Бабух Ю. В., Сингаївська І. В. Психологічні особливості стосунків батьків з дітьми старшого дошкільного віку. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку : матеріали міжнародної конференції (м. Київ, 21–22 листопада 2019 р.). Київ, 2019. 801 с.
6. Харченко С. В. Вплив чинника батьківської родини на рівень соціального інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. Т. 1. С. 75–80.
7. Михальченко, Н. Психологічні умови формування патріотичної рефлексії молодшого школяра в сім'ї. *Психологія і суспільство*. 2005. № 1. С. 69–75.

А. М. Яцишина,
старший психолог відділу психологічного забезпечення
Управління кадрового забезпечення,
кандидат психологічних наук
(Головне управління Національної поліції
в Одеській області)

РЕСУРСНІСТЬ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ В УМОВАХ ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ

В умовах воєнного стану особистість фахівця стикається з надзвичайними психологічними та професійними навантаженнями, що потребують мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів, збереження психічної рівноваги та стійкості до стресу. Воєнні виклики, зокрема загроза життю, вимушена адаптація до нових умов праці, невизначеність майбутнього та зростання рівня тривожності в суспільстві, актуалізують потребу у ґрунтовному вивченні феноменів ресурсності та стресостійкості особистості.

Ресурсність розглядається як сукупність внутрішніх (психологічних, особистісних, духовних) та зовнішніх (соціальних, професійних, матеріальних) чинників, які забезпечують здатність фахівця ефективно функціонувати в екстремальних умовах. До внутрішніх ресурсів належать такі характеристики, як позитивне мислення, розвиток навичок саморегуляції, гнучкість мислення, віра у власні сили, професійна ідентичність. Зовнішніми ресурсами виступають підтримка колективу, соціальні зв'язки, доступ до якісних інформаційних та освітніх матеріалів, організаційна підтримка [1].

Стресостійкість визначається як здатність особистості витримувати дію стресових факторів без значного погіршення психологічного стану та професійної ефективності [2]. Вона включає толерантність до невизначеності, контроль емоційних реакцій, уміння адаптуватися до змін і зберігати працездатність у кризових умовах. Психологічні дослідження доводять, що стресостійкість тісно пов'язана з розвитком емоційного інтелекту, навичками конструктивної комунікації та здатністю до швидкого прийняття рішень.

Важливим чинником у формуванні ресурсності та стресостійкості є психологічна підтримка фахівців, що працюють у кризових умовах. Практика доводить, що надання своєчасної психоедукації, проведення тренінгів із розвитку навичок саморегуляції, впровадження програм відновлення та рекреації сприяють підвищенню здатності фахівців ефективно протидіяти стресу. Значну роль відіграє групова підтримка, адже командна взаємодія створює атмосферу довіри та знижує відчуття ізольованості [3].

Слід зазначити, що ресурсність особистості проявляється не лише у здатності долати труднощі, а й у негативного досвіду у можливості розвитку. Це відображається в концепції посттравматичного зростання, яка підкреслює, що навіть після переживання кризових ситуацій особистість може виявляти вищий рівень ціннісних орієнтацій, глибше усвідомлення власних цілей та посилення професійної мотивації.

У воєнних умовах одним із ключових завдань психологічного супроводу фахівців є розвиток індивідуальних стратегій подолання стресу. Серед ефективних методів – когнітивно-поведінкові техніки (перепрограмування негативних думок, формування нових моделей поведінки), тілесно-орієнтовані практики (дихальні вправи, фізична активність), арт-терапевтичні методи (малювання, музикотерапія) та тренінги резильєнтності [4].

Поряд із цим, важливо формувати організаційне середовище, яке сприяє збереженню ресурсності: оптимізація робочих графіків, створення умов для відпочинку, впровадження програм психологічної безпеки, доступ до супервізій та консультативної допомоги.

Таким чином, ресурсність та стресостійкість особистості фахівця є взаємопов'язаними характеристиками, які визначають його здатність ефективно діяти в умовах воєнних викликів. Вони забезпечують не лише професійну надійність, але й збереження психологічного благополуччя. Розвиток цих якостей можливий завдяки комплексним програмам психологічної підтримки, розвитку навичок саморегуляції та створенню сприятливих умов для професійної діяльності [5].

Ресурсність і стресостійкість є визначальними факторами ефективності діяльності фахівців у воєнних умовах,

а їх формування потребує комплексного підходу, що охоплює як роботу з особистісними якостями, так і вплив зовнішнього середовища. Психологічна підтримка, розвиток емоційного інтелекту та ефективна командна взаємодія виступають основними засобами збереження ресурсності, а підвищення стресостійкості сприяє не лише професійній ефективності фахівців, а й зміцненню психологічної безпеки суспільства в умовах війни та подальшій поствоєнній реабілітації.

Список використаних джерел

1. Бурима А. С. Психологічні особливості життєвих криз в умовах воєнного стану в Україні. Запоріжжя : ЗНУ, 2020.
2. Герасименко К. Психологічні ресурси стресостійкості особистості в умовах життєвих криз. *Практична психологія*. 2019. № 12 (2). С. 45–53.
3. Назаров О. М. Стресостійкість та її особливості у працівників ДСНС України. *Психологія безпеки*. 2021. № 5 (1). С. 23–31.
4. Федорчук В. М. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. *Соціальна психологія: теорія і практика*. 2022. № 8 (3). С. 67–75.
5. Мерзлякова О. Л. Реалії воєнного періоду та психологічна підтримка населення. *Вісник наукових досліджень*. 2023. № 17. С. 110–124.

Vacquet-Quatta Dominique

est psychologue sociale auprès
d'une clientèle adulte à Rueil-Malmaison
(France)

Г. В. Католик,

професор кафедри практичної психології,
доктор психологічних наук, професор
(Львівський державний університет
внутрішніх справ)

EUROPEAN ROOM FOR LISTENING

Je voudrais tout d'abord remercier le Professeur Halyna Katolyk qui m'a invitée pour donner mon témoignage sur l'expérience de l'ERL (European Room for Listening). Je veux aussi vous dire combien je suis fière de pouvoir m'adresser à vous, qui appartenez à ce peuple résilient qui nous apprend beaucoup sur ce qu'est la résistance à la cruauté.

Je vais parler ici en tant que membre d'un collectif l'ERL (European Room for Listening) dont je vais retracer l'historique, mais aussi à partir de ma sensibilité personnelle.

Historique

L'ERL est une initiative qui a vu le jour en 2023 grâce 4 professionnels de la santé mentale, issus de 4 pays européens, et affiliés à L'EAP (European Association for Psychotherapy). **L'idée majeure était de ne pas laisser nos collègues seuls face à l'horreur de ce conflit armé.** La guerre est destruction des vies, des corps et destruction des liens. Nous avons voulu créer un espace de soutien pour résister ensemble à l'œuvre destructrice en cours sur le territoire européen. Ce que nous proposons, n'était ni de la thérapie, ni de la supervision, ni de la formation mais une volonté de communiquer de manière régulière de pairs à pairs, et de tisser des liens entre nous.

Actions

Une des 4 fondatrices, Ewa Diabola, psychiatre responsable d'un institut à Leszno en Pologne, a donc mis en place à partir de juin 2023 des rencontres mensuelles en vidéo-conférences (anglais/ukrainien) auxquelles participaient des praticiens de la psychothérapie ukrainiens et de divers pays en paix comme le Danemark, la Pologne, l'Italie, la Belgique, le Kosovo et la France. Ces temps de rencontre en visio ont permis aux divers participants

de confronter leur réalité quotidienne, d'exprimer leurs émotions, de créer peu à peu un sentiment d'appartenance et d'unité.

En 2024, les liens se sont renforcés grâce à des rencontres en présentiel qui ont eu lieu en Pologne, au Danemark et en France et qui ont permis à plus de 60 psychothérapeutes (pour certaines, accompagnées de leurs enfants) de se rencontrer, de se reposer et de se ressourcer.

En mars 2025 l'ERL est devenue une association à but non lucratif, basée en France dont l'objectif est d'œuvrer au soutien des psychothérapeutes qui vivent et exercent dans des pays en guerre. La constitution de l'ERL en tant qu'association devrait permettre de renforcer les ressources humaines et financières.

Durant l'été 2025, l'ERL a, à nouveau, organisé des rencontres en présentiel au Danemark, en Pologne et en France.

Je vais donc vous parler de la rencontre qui a eu lieu fin août dernier pendant une semaine dans le sud de la France, et à laquelle a participé le Professeur Katolyk.

Séjour à Peyresq

Le lieu d'accueil se situe dans les montagnes derrière Nice, dans le sud de la France, c'est un village qui sert de lieu d'accueil pour des rencontres scientifiques et artistiques. C'est un lieu particulier, traversé par une forte tradition humaniste, il est géré par une association qui emploie à temps partiel une psychothérapeute de notre groupe, ce qui a grandement facilité l'organisation de nos rencontres.

Comme l'année dernière, nous étions 5 professionnelles pour accueillir pendant une semaine 10 collègues ukrainiennes. Nous étions toutes des femmes, ayant des formations diverses mais avec une composante psychodynamique prédominante. Un traducteur franco-ukrainien était présent pour traduire nos échanges.

Le cadre de ces rencontres consiste en des échanges en groupe de paroles de 2 à 3 heures qui ont lieu le matin après le petit-déjeuner, sauf le jour où est prévue une excursion à Nice. En dehors de ce temps où la présence de chacun est attendue, les membres du groupe peuvent choisir de participer ou non aux temps collectifs où diverses activités sont proposées. L'idée est de proposer une alternance entre des temps de partage verbal et des temps consacrés au repos et au bien-être des corps. Lors des temps de partage verbal les émotions qui ont été refoulées, ou dont il avait fallu se dissocier pour faire face à la cruauté du quotidien de la guerre, peuvent trouver le chemin des mots. Du fait du nombre de participantes (15 en comptant le groupe

français), l'expression de la souffrance reste limitée dans le temps, et donc contenue, ce qui empêche une replongée dans l'expérience traumatique. De plus, étant des psychothérapeutes aguerries les participantes savent faire la différence entre ces temps d'échange et une pratique thérapeutique. Nous, le groupe français, sommes là pour écouter, pour comprendre ce qui est vécu en Ukraine, pour partager aussi ce que nous ressentons à l'évocation de ces vécus de la guerre. Il me semble que notre écoute exprime l'attention que nous voulons porter à cette réalité que vous vivez dans votre pays. Et je crois que cette attention venant de personnes étrangères à cette réalité de la guerre, a favorisé aussi l'émergence des paroles dans le groupe. Et en même temps, il s'exerçait peu à peu chez chacune un effet de résonance permettant d'exprimer ce qui est de l'ordre de l'intime et des conflits internes. Même si les 5 françaises que nous sommes (et pour 2 d'entre nous franco-allemandes) venons d'horizons différents nous sommes toutes des cliniciennes pratiquant une psychothérapie relationnelle où le thérapeute s'implique dans la relation. Cette culture de l'implication dans la relation était vraisemblablement palpable à travers nos postures dans le groupe.

Cette année cinq des participantes en août dernier étaient déjà venues l'année passée et donc le lieu leur était familier, nous nous connaissions déjà, ce qui favorisait le rapprochement corporel. Nous pouvions nous prendre dans les bras, exprimer par nos corps cet attachement. Cela a forcément coloré l'espace émotionnel du groupe entier, il m'a semblé que nous avons pu entrer dans des échanges intimes plus rapidement que l'année dernière, la confiance était là. Il faut aussi ajouter qu'entre les deux rencontres de l'été, nous sommes restées en lien, outre les visio-conférences mensuelles, à travers un groupe WhatsApp durant toute l'année : échange de nouvelles, de photos, de messages de soutien. En début de séjour, avons pu constater que la lassitude avait grandi et que la perte de l'espoir d'une fin proche de la guerre était au centre des échanges des deux premiers jours. La fatigue était palpable, nous avons écouté ce désespoir, nous avons aussi ressenti profondément notre impuissance face à ce désespoir et avons accepté d'en passer par là.

Mais en dehors de ces temps de partage verbaux, diverses activités ont été proposées selon deux axes :

- Une attention particulière aux corps, corps qui portent les stigmates de la fatigue, des peurs, des souffrances liées aux séparations, aux deuils,

– Une remobilisation de l’imaginaire.

En ce qui concernait l’attention aux corps, nous avons proposé des séances quotidiennes de yoga doux dont la visée était la levée des tensions ; une randonnée en montagne, des baignades dans la mer, dans un lac, un atelier de chant, de bons repas, des temps de repos.

Sur le deuxième axe, nous avons proposé un atelier de modelage et de peinture, une activité photo, un rêve éveillé et une activité systémique.

Les repas et les soirées ont été peu à peu des temps de partage et de joie autour de chants ukrainiens. Nous avons fêté ensemble le jour de la commémoration de l’Indépendance. C’était comme si se recréait un morceau d’Ukraine du temps de la paix.

Au fur et à mesure du séjour, les visages se sont détendus. A la fin du séjour, certaines se sont étonnées de ce changement si rapide d’état psychique.

Je voudrais vraiment préciser que cette action que nous menons n’est pas qu’un don de la part du groupe français, mais un vrai échange. Personnellement, j’apprends beaucoup du courage, des facultés de résilience de « mes sœurs ukrainiennes » et cela me donne de l’énergie. Mon implication personnelle est pour moi une question de dignité et de résistance aux forces de déshumanisation qui traversent la planète entière.

Conclusion

En conclusion, je voudrais dire que je suis convaincue que la création de ces liens forts d’attachement au-delà d’un simple élan de solidarité est certainement une des clés de ce processus de changement d’état psychique. L’anthropologue franco-iranienne Chowra Makarémi qui a beaucoup travaillé sur le mouvement d’indignation « Femmes, vie, liberté », né en Iran en 2022 après la mort de Jina Masha Amini, qualifie l’essence même de ce mouvement de « résistances affectives ». J’aime à penser que ce que nous construisons entre pairs, professionnels de la santé mentale, relève de cela : d’une résistance par les affects d’empathie et d’amour face à un processus de déliaison mortifère.

Pour terminer, je dois signaler que cette expérience de l’E.R.L. commence à faire l’objet d’études scientifiques: une au Danemark, et un Mastère universitaire en Allemagne.

Ordynska I. Ya.

PhD in Philology, Associate Professor,
Senior Lecturer of the Department of Foreign Languages,
(*Bohdan Khmelnytskyi National Academy
of the State Border Guard Service of Ukraine*)

THE ROLE OF GENDER IN LITERARY TRANSLATION: FROM HISTORICAL BIAS TO CONTEMPORARY PRACTICE

Gender is a fundamental element in literary translation, profoundly shaping how a reader perceives characters, their motivations, and emotional landscapes. A translator's decisions regarding gendered language directly impact the audience's understanding of a text. As such, the accurate rendering of gender-specific vocabulary is critically important, as these words are often loaded with significant semantic weight that is essential for conveying the full depth of the source text. In the second half of the 20th century, a gender-oriented approach to translation theory emerged, rooted in feminist thought. As scholar L. Chamberlain notes, historical translation practices were often shaped by a male chauvinist viewpoint, evident in the gendered metaphors used to describe the process. The infamous French phrase *«les belles infidèles»* (the beautiful unfaithful ones) likened translated texts to women, suggesting they could be either faithful but unattractive, or beautiful but unfaithful to the original. Since the French word for translation, *«traduction»*, is feminine, this metaphor acquired a sexist subtext, where translation – like a woman – was accused of infidelity. Chamberlain also highlights that translation was historically considered a secondary, derivative activity, often relegated to women as a respectable form of employment for ladies or young girls [1, p. 95]. Feminist politics in translation, specifically the «womanhandling» of misogyny, refers to instances where female translators must confront the sexist views of male authors. This has sparked debate within academic circles about a translator's right to neutralize an author's chauvinistic stance and reconstruct a text to fit a more female-centric communicative style. Conversely, a reverse trend, known as «manhandling», can occur when male translators «ideologically cleanse» female-authored texts by filtering, modifying, or eliminating gender-marked meanings [2, p. 95].

This process can be both conscious and unconscious, driven by the translator's own gender-conditioned values, stereotypes, and ideology. The gender reorientation of an original text is essentially a sociocultural adaptation where the translator's own socio-gender identity becomes an integral part of the translated work. The process is influenced by gender stereotypes that have been shaped by society and that dictate norms for male and female behavior in specific communication situations [2, p. 94]. While masculinity and femininity are universal concepts across cultures, the mechanisms for their construction and understanding differ significantly. These differences arise from both the asymmetry of linguistic systems and the variance in cultural meanings conveyed by gender-marked units [3, p. 98]. Consequently, the discursive environments for source and target text recipients may be incongruous, often leading to a radical transformation of the original semantic program to adapt it to the target culture's value system.

Bibliography:

1. Chamberlain L. Gender Metaphorics in Translation. *Encyclopedia of Translation Studies* / M. Baker (ed.). London : Routledge, 1998. P. 93–96.
2. Federici E., Leonardi V. Bridging the Gap Between Theory and Practice in Translation and Gender Studies. Cambridge : Cambridge Scholars Publishing, 2013. 95 p.
3. Santaemilia J. Gender, Sex and Translation: The Manipulation of Identities. Manchester : St. Jerome Publishing, 2005. 98 p.

Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації

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

м. Львів, 24 жовтня 2025 року

Укладач
В. С. Бліхар

Макетування *Галина Шушняк*
Друк *Назар Ганущак*

Підписано до друку 17.10.2025.
Формат 60×84/16. Папір офсетний. Умовн. друк. арк. 49,76.
Тираж 10 прим. Зам № 75-25.

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.